

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BUDAPEST

Kollégium

2020.03.02.–2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Vaníliás tej
Magyaros vajkrém
Kakaós kalács
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,3,7

EN:867
ZS: 20,9 TZS: 11,3 FH: 24,4
SZH:136,9 CK:35,4 SÓ: 2,9

Gyümölcsstea
Körözött
Félbarna kenyér, Retek
Edami sajt, Margarin, Kifli

Allergének:
1,7,12

EN: 807
ZS: 20,6 TZS: 10,8 FH: 33,4
SZH:117,9 CK: 12,1 SÓ: 3,8

Gyümölcsstea
Sajtkrém, Zsemle
Paradicsom
Gépsonka, Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,7,12

EN: 639
ZS: 12,7 TZS: 4,9 FH:24,3
SZH:103,4 CK: 12,3 SÓ: 3,5

Tej
Szilva extra dzsem
Margarin, Félbarna kenyér
Soproni felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,6,7

EN: 854
ZS: 15,8 TZS: 6 FH: 27,8
SZH:139 CK: 32,3 SÓ: 4,2

Gyümölcsstea
Főtt tojás, Margarin
Félbarna kenyér
Retek
Gyümölcsös joghurt
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:
1,3,7,12

EN: 722
ZS: 12,3 TZS: 4 FH: 24,5
SZH: 119 CK: 23,8 SÓ: 3,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tojásleves
Leccsós pulyka ragu
Párolt rizs
Narancs

Allergének:
1,3

EN:859
ZS: 38,2 TZS: 6,8 FH: 32
SZH:93,7 CK:16,1 SÓ: 2,9

Csontleves
Fokhagymás csirkecsíkok
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 781
ZS: 25 TZS: 5,2 FH: 33,5
SZH:96,5 CK: 2,7 SÓ: 2,8

Sertés raguleves
Túrós gombóc
Vaníliás tejföl
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN: 1114
ZS: 32,7 TZS: 10,1 FH:33,7
SZH:162,5 CK: 42,4 SÓ: 3,3

Zellerleves
Szezámmagos szárnyas roló
Sárgaborsó főzelék
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,9,11

EN: 979
ZS: 21,6 TZS: 3,7 FH: 48,8
SZH:134,7 CK: 2,1 SÓ: 5,2

Tejfölös zöldbableves
Rántott csirkemell
Burgonyapüré
Csalamádé (édesítőszerrel)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 900
ZS: 20,8 TZS: 5,8 FH: 45,9
SZH: 122,2 CK: 6,3 SÓ: 4,7

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Lasagne

Allergének:
1,3,7,9

EN:761
ZS: 29,8 TZS: 11,7 FH: 33,9
SZH:87,5 CK:7 SÓ: 1,9

Rizsfelfújít

Allergének:
1,3,7

EN: 615
ZS: 10,5 TZS: 4,9 FH: 16,5
SZH:110,3 CK: 26,9 SÓ: 0,4

Tea
Sertéssült
Francia saláta
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 884
ZS: 37,7 TZS: 8,3 FH:37
SZH:93 CK: 14,6 SÓ: 3,2

Borsos sertés tokány
Párolt rizs
Csalamádé

Allergének:
1,10

EN: 738
ZS: 33,6 TZS: 8,1 FH: 25,2
SZH:82,4 CK: 1,7 SÓ: 3,7

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BUDAPEST

Kollégium

2020.03.09.–2020.03.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej Briós Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika	Gyümölcsstea Baromfi párizsi, Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Pritaminos sajtkrém Szezámagos zsemle Lilahagyma	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb Csemege szalámi, Margarin Zsemle	Tej Gabonapehely Trappista sajt szelet Margarin, Teljes kiőrlésű kifli Retek	Gyümölcsstea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka Kefir, Sajtós stangli		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10	<u>Allergének:</u> 1,6,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:811 ZS: 24,5 TZS: 6,8 FH: 28,8 SZH:111,2 CK:20,6 SÓ: 2,8	EN: 751 ZS: 17,9 TZS: 5,1 FH: 25,7 SZH:120 CK: 13,9 SÓ: 3,8	EN: 672 ZS: 20,1 TZS: 6,1 FH:19 SZH:96,6 CK: 13,1 SÓ: 3,1	EN: 714 ZS: 21,6 TZS: 11 FH: 27,6 SZH:93,9 CK: 29,6 SÓ: 3,2	EN: 1070 ZS: 19,3 TZS: 10,2 FH: 35,2 SZH: 186 CK: 24,3 SÓ: 4,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Kivi	Álföldi tésztaleves Stroganoff csirkecsikok* Párolt rizs	Fejtett bableves Sajtós tejfőlés tészta Alma	Daragaluska leves Csirkepörkölt Finomfőzelék Félbarna kenyér	Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya Majonézes tavaszi saláta*		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:723 ZS: 32,2 TZS: 8,9 FH: 25 SZH:78 CK:21,2 SÓ: 6,4	EN: 843 ZS: 39,8 TZS: 7,5 FH: 29,4 SZH:89 CK: 2 SÓ: 3	EN: 880 ZS: 35,7 TZS: 15,1 FH:32,1 SZH:99,3 CK: 15,1 SÓ: 2,3	EN: 777 ZS: 28,9 TZS: 4,3 FH: 35,1 SZH:90 CK: 16,6 SÓ: 4,7	EN: 934 ZS: 25,6 TZS: 5,7 FH: 34,9 SZH: 133,8 CK: 27,5 SÓ: 2,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Tea Hamburger	Csirkemell párizsiasan Zöldséges rizs Tzatziki saláta	Fűszeres sertés aprópecsenye Tökfőzelék Félbarna kenyér	Bazsalikomos bulguroos csirke Csemege uborka			
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:820 ZS: 40,9 TZS: 18,4 FH: 30,2 SZH:80,8 CK:25,7 SÓ: 4,2	EN: 954 ZS: 46,8 TZS: 6,9 FH: 39,4 SZH:90,9 CK: 4,1 SÓ: 2,2	EN: 832 ZS: 35,6 TZS: 8,8 FH:28,3 SZH:96,4 CK: 12,9 SÓ: 3,3	EN: 571 ZS: 12,9 TZS: 1,9 FH: 29 SZH:70,5 CK: 4 SÓ: 2,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BUDAPEST

Kollégium

2020.03.16.–2020.03.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Mogyorós krém, Félbarna kenyér
Zöldfűszeres vajkrém
Teljes kiőrlésű kifli
Zöldpaprika

Allergének:
1,6,7,8

EN:857
ZS: 23,9 TZS: 12,9 FH: 24,6
SZH:125,8 CK:31,1 SÓ: 3,6

Gyümölcsstea
Túrókrém, Félbarna kenyér
Zala felvágott, Margarin
Zsemle, Kígyóborka

Allergének:
1,6,7,12

EN: 797
ZS: 15,7 TZS: 5,6 FH: 28,1
SZH:125,4 CK: 11,3 SÓ: 4,1

Gyümölcsstea
Mediterrán tonhalkrém
Zsemle, Paradicsom
Reszelt sajt, Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,4,6,7,10,12

EN: 835
ZS: 20,6 TZS: 10,7 FH:32,5
SZH:122,8 CK: 12,4 SÓ: 4,1

Tejeskávé
Fonott kalács
Gépsonka, Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Retek

Allergének:
1,3,6,7

EN: 849
ZS: 17,9 TZS: 7,6 FH: 28,7
SZH:137,1 CK: 33,9 SÓ: 3,6

Gyümölcsstea
Főtt tojás, Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka
Túró desszert, Alma

Allergének:
1,3,6,7,12

EN: 544
ZS: 14,6 TZS: 6,4 FH: 15,5
SZH: 80,8 CK: 28,5 SÓ: 1,7

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Karalábéleves
Csikós szárnyas tokány
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7

EN:849
ZS: 39,5 TZS: 8,7 FH: 31,4
SZH:88,3 CK:1,3 SÓ: 3,3

Zsúrmóka leves
Főtt tojás
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7

EN: 841
ZS: 34,7 TZS: 9,5 FH: 32,6
SZH:85,6 CK: 12,4 SÓ: 2,7

Frankfurti leves
Mákos metélt
Körte

Allergének:
1,6,7,8,9,11,12

EN: 879
ZS: 22 TZS: 4,9 FH:25,8
SZH:142 CK: 58,4 SÓ: 3

Zöldség krémleves
Leves gyöngy
Hagymás csirkemáj
Tört burgonya
Csemege uborka

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 847
ZS: 38,4 TZS: 8,8 FH: 33,4
SZH:85,4 CK: 6 SÓ: 4,7

Szilvaleves
Grillfűszeres csirkemell
Sajtmártás
Karottás rizs

Allergének:
1,7,10,12

EN: 835
ZS: 30,4 TZS: 6,9 FH: 40,4
SZH: 98,1 CK: 32,2 SÓ: 2,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Erdélyi rakott káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN:718
ZS: 26,1 TZS: 10,3 FH: 26,8
SZH:85,7 CK:5,4 SÓ: 5,9

Spagetti carbonara

Allergének:
1,6,7

EN: 587
ZS: 22,9 TZS: 4,4 FH: 26
SZH:73,6 CK: 4,7 SÓ: 4,1

Sült csirkecomb
Mediterrán sült rizs

Allergének:

EN: 704
ZS: 25,5 TZS: 3,6 FH:48,9
SZH:70 CK: 5 SÓ: 3

Tea
Cézár saláta
Kifli

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN: 898
ZS: 43,9 TZS: 10,2 FH: 46
SZH:74,3 CK: 16,9 SÓ: 3,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



ÉTLAP

BUDAPEST

Kollégium

2020.03.23.–2020.03.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Kakaós tej
Vajkrém, Zsemle
Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,6,7,10

EN:961
ZS: 26,5 TZS: 8,1 FH: 30,4
SZH:139,3 CK:29,5 SÓ: 4,2

Tej
Méz, Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Olasz felvágott
Szezámagos zsemle
Retek

Allergének:
1,6,7,11

EN: 905
ZS: 19,5 TZS: 6,5 FH: 29,2
SZH:143,1 CK: 38,3 SÓ: 3,9

Gyümölcsstea
Padlizsánkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Trappista sajszelet, Margarin
Zsemle, Zöldpaprika

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 869
ZS: 26,6 TZS: 9,4 FH:26,1
SZH:124 CK: 12,5 SÓ: 4,6

Tej
Fatörzs kifli
Füstölt baromfi párizsi
Margarin, Félbarna kenyér
Sörretek

Allergének:
1,3,7

EN: 838
ZS: 22,6 TZS: 9,4 FH: 27,5
SZH:122,9 CK: 20,6 SÓ: 3,6

Gyümölcsstea
Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom
Kockasajt, Kifli

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 794
ZS: 20,2 TZS: 10,9 FH: 25,4
SZH: 120,2 CK: 16,4 SÓ: 3,9

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Reszelt tésztaleves
Pritaminos csirkeragu
Petrezselymes bulgur

Allergének:
1,7,9

EN:825
ZS: 29,8 TZS: 4,7 FH: 32,1
SZH:91,1 CK:1 SÓ: 1,9

Magyaros karfiollevés
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya

Allergének:
1,3,9,12

EN: 703
ZS: 29,3 TZS: 6,9 FH: 25,9
SZH:80,4 CK: 20 SÓ: 1,5

Tárkonyos pulykabecsinált leve
Káposztás kocka
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 784
ZS: 19,5 TZS: 3,8 FH:32,9
SZH:116,1 CK: 26,7 SÓ: 1,5

Zöldecsés burgonya leves
Borsos szárnyas tokány
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 985
ZS: 22,2 TZS: 4,4 FH: 52,6
SZH:136 CK: 9,2 SÓ: 4,1

Panírozott halrudacska
Burgonyapüré
Csemege uborka (édesítőszerrel)
Banán

Allergének:
1,4,7,10,12

EN: 867
ZS: 20,2 TZS: 4,3 FH: 26,9
SZH: 135,3 CK: 56,2 SÓ: 4,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Sertéshúsos rakott burgonya
Cékla édesítőszerrel
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,10,12

EN:776
ZS: 22,4 TZS: 7,9 FH: 28,8
SZH:104,6 CK:4,9 SÓ: 3,3

Szerb rizses hús
Házi csalamádé

Allergének:

EN: 644
ZS: 24,4 TZS: 6,7 FH: 23,6
SZH:81,6 CK: 10,6 SÓ: 1,1

Grillfűszeres csirkecomb filé
Majonézos kukoricasaláta
Párolt köles

Allergének:
1,3,7,10

EN: 975
ZS: 40,2 TZS: 8,6 FH:46,2
SZH:101,2 CK: 7,6 SÓ: 4,1

Amerikai sajtós tészta

Allergének:
1,7

EN: 458
ZS: 10,9 TZS: 6,3 FH: 20,9
SZH:67,4 CK: 7,7 SÓ: 0,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

ÉTLAP

BUDAPEST

Kollégium

2020.03.30.–2020.04.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Barack extra dzsem, Margarin
Félbarna kenyér
Sajtkrém, Kifli
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,7

EN:841
ZS: 14,9 TZS: 6,8 FH: 28,2
SZH:138,9 CK:34,7 SÓ: 3,5

Gyümölcsstea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Sertés párizsi, Margarin
Zsemle, ReteK

Allergének:
1,6,7,12

EN: 763
ZS: 15 TZS: 4,7 FH: 26,2
SZH:123,5 CK: 11,2 SÓ: 3,9

Tejeskávé
Foszlós kalács
Edami sajt, Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kigyóuborka

Allergének:
1,3,7

EN: 944
ZS: 28,7 TZS: 14,7 FH:34,5
SZH:131,2 CK: 37,7 SÓ: 3,5

Tej
Vajkrém, Kifli
Répahasáb
Csirkemell sonka, Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 840
ZS: 20 TZS: 9,4 FH: 31,6
SZH:122,1 CK: 15,4 SÓ: 4,3

Gyümölcsstea
Főtt tojás, Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika
Gyümölcsös joghurt
Kifli

Allergének:
1,3,7,12

EN: 773
ZS: 13,4 TZS: 4,4 FH: 25,8
SZH: 129,3 CK: 25,5 SÓ: 2,9

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves
Csirkepörkölt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN:811
ZS: 29,5 TZS: 6,2 FH: 32,6
SZH:97 CK:13,2 SÓ: 3,4

Sertés húsgombóc leves
Gránátos kocka
Cékla (édesítőszerrel)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN: 832
ZS: 30,2 TZS: 5,3 FH: 26,2
SZH:110,8 CK: 10,4 SÓ: 2,9

Tojásleves
Zöldborsós sertés ragu
Petrezselymes rizs
Alma

Allergének:
1,3

EN: 803
ZS: 30,6 TZS: 4,3 FH:32,6
SZH:97,1 CK: 11,5 SÓ: 2,3

Csontleves
Szárnyas vagdalt
Kelkáposzta főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 765
ZS: 25,5 TZS: 3,6 FH: 38,4
SZH:91,1 CK: 1 SÓ: 4,3

Brokkoli krémleves
Pirított magvak
Grillfűszeres csirkemell
Kukoricás rizs

Allergének:
1,7,10,11

EN: 775
ZS: 30,4 TZS: 4,8 FH: 47,9
SZH: 74,7 CK: 1,3 SÓ: 2,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Stefánia vagdalt
Hagymás tört burgonya
Párolt káposzta

Allergének:
1,3,12

EN:785
ZS: 43,2 TZS: 9,1 FH: 27,9
SZH:66,1 CK:10,2 SÓ: 2,6

Tea
Sajtos hamburger

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN: 885
ZS: 46,1 TZS: 21,8 FH: 34,8
SZH:80,8 CK: 25,7 SÓ: 4,6

Sült csirkecomb
Burgonyapüré
Uborkasaláta

Allergének:
7,12

EN: 699
ZS: 22,9 TZS: 5,1 FH:50,8
SZH:66,6 CK: 8,4 SÓ: 2,7

Csikós sertés tokány
Orsó tészta

Allergének:
1,7

EN: 705
ZS: 31,5 TZS: 8,8 FH: 30,1
SZH:73 CK: 4,5 SÓ: 2,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.