

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Felnőtt

2018. Január 01-07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>Tej Margarin Fonott kalács</p> <p>EN: 444 ZS: 14,4 TZS: 10,7 FH: 18 SZH: 68,1 CK: 30 SÓ: 1,3</p>	<p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>Tej Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p>EN: 435 ZS: 10,1 TZS: 5,4 FH: 18,6 SZH: 65,1 CK: 2 SÓ: 2,6</p>	<p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>Tej Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>EN: 426 ZS: 13,9 TZS: 6,7 FH: 17,6 SZH: 55,5 CK: 2,9 SÓ: 1,9</p>	<p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>Tej Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa</p> <p>EN: 445 ZS: 15,2 TZS: 3,9 FH: 19,6 SZH: 55,9 CK: 0,8 SÓ: 2,2</p>	<p><i>Allergének:</i></p>	<p><i>Allergének:</i></p>	
	<p><i>Allergének:</i></p> <p>Zöldségleves Sertéspörkölt Főtt tészta Csemegeuborka</p> <p>EN: 875 ZS: 39,1 TZS: 5,9 FH: 33,1 SZH: 87,4 CK: 2,9 SÓ: 4,7</p>	<p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojás, zeller</p> <p>Zellerkrémleves zsemlekockával Fasírtgolyó Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p>EN: 895 ZS: 42,7 TZS: 8,4 FH: 25,4 SZH: 91,6 CK: 13,2 SÓ: 5</p>	<p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>Babgulyás Tejbegríz Kakaós szórát Félbarna kenyér</p> <p>EN: 890 ZS: 27,5 TZS: 7,2 FH: 38,3 SZH: 107,8 CK: 25,7 SÓ: 2</p>	<p><i>Allergének:</i> hal, glutén, tej, tojás, zeller, mustár</p> <p>Paradicsomleves Rántott hal rudak Párolt rizs Tartármártás</p> <p>EN: 1034 ZS: 49,3 TZS: 5,8 FH: 16,2 SZH: 124,4 CK: 16,2 SÓ: 3,2</p>	<p><i>Allergének:</i></p>	<p><i>Allergének:</i></p>	
<b>EBÉD</b>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>Trappista sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p>EN: 483 ZS: 16,4 TZS: 12,7 FH: 22,1 SZH: 62,7 CK: 1,4 SÓ: 2,4</p>	<p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p>EN: 302 ZS: 6,2 TZS: 5,5 FH: 9,1 SZH: 50,9 CK: 0 SÓ: 1,8</p>	<p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>Zala felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p>EN: 402 ZS: 12 TZS: 8,1 FH: 13,7 SZH: 58,5 CK: 0,4 SÓ: 2,2</p>	<p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>Kockasajt Kifli</p> <p>EN: 392 ZS: 28,5 TZS: 4,4 FH: 11,7 SZH: 73 CK: 3,7 SÓ: 2,1</p>	<p><i>Allergének:</i></p>	<p><i>Allergének:</i></p>	
	<p><i>Allergének:</i></p>	<p><i>Allergének:</i></p>	<p><i>Allergének:</i></p>	<p><i>Allergének:</i></p>	<p><i>Allergének:</i></p>	<p><i>Allergének:</i></p>	
<b>UZSONNA</b>	<p><i>Allergének:</i></p>	<p><i>Allergének:</i></p>	<p><i>Allergének:</i></p>	<p><i>Allergének:</i></p>	<p><i>Allergének:</i></p>	<p><i>Allergének:</i></p>	

Diétás étkezéstést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézést 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)

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Felnőtt

2018. Január 08-14.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Mogyoróskrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 542 ZS: 15,2 TZS: 5,1 FH: 17,8 SZH: 81,4 CK: 17,7 SÓ: 2</p>	<p>Tej <b>Szardíniás túrókrém*</b> Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, mustár, tej</p> <p>EN: 386 ZS: 9,3 TZS: 4,8 FH: 19 SZH: 54,6 CK: 1,9 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 502 ZS: 19 TZS: 9,6 FH: 26,7 SZH: 53,9 CK: 0,7 SÓ: 2,7</p>	<p>Kakaós tej Fatórzs kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 329 ZS: 7,5 TZS: 4 FH: 12,2 SZH: 52,2 CK: 14,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 603 ZS: 20,1 TZS: 15 FH: 30,6 SZH: 75 CK: 1,4 SÓ: 2,8</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Tarhonyaleves Csirkepörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 667 ZS: 30,7 TZS: 2,5 FH: 27,2 SZH: 62,3 CK: 12,7 SÓ: 3,1</p>	<p>Zöldbaleves Bolognai spagetti Reszelt sajt Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 1098 ZS: 42,3 TZS: 9,1 FH: 41,5 SZH: 129,6 CK: 8,4 SÓ: 9,6</p>	<p>Csontleves csigatésztával Paprikás burgonya vírsível Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 706 ZS: 28,3 TZS: 4,3 FH: 19,8 SZH: 79,3 CK: 3,7 SÓ: 4,2</p>	<p>Francia hagyma krémleves zsemlekockával <b>Indiai csicseriborsós csirkeragu*</b> Párolt rizs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 764 ZS: 24,5 TZS: 3,1 FH: 29,6 SZH: 102,7 CK: 1,7 SÓ: 2,9</p>	<p>Almaleves Rakott burgonya kolbásszal Cékla savanyúság</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 914 ZS: 41,8 TZS: 12,7 FH: 28,1 SZH: 92,3 CK: 30,5 SÓ: 3,6</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Sajtos párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 324 ZS: 5,4 TZS: 5,4 FH: 8,9 SZH: 58,2 CK: 0 SÓ: 1,5</p>	<p>Vajkrém Zsemle Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 376 ZS: 9,6 TZS: 5,2 FH: 9,4 SZH: 61,8 CK: 3 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajtkrém Szezámmagos zsemle Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 340 ZS: 6,3 TZS: 3,1 FH: 10,1 SZH: 60,7 CK: 2 SÓ: 1,9</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 386 ZS: 6,9 TZS: 6,1 FH: 17 SZH: 62,9 CK: 1,8 SÓ: 2,4</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 432 ZS: 26,1 TZS: 2,5 FH: 12,5 SZH: 85,6 CK: 16,6 SÓ: 2</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Diétás étkezéstést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Felnőtt

2018. Január 15-21.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Fahéjas csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 316 ZS: 12,2 TZS: 2,3 FH: 13,7 SZH: 35,4 CK: 0 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Mediterrán halkrém Teljes kiórlésú kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, földimogyoró, glutén, hal, tej</p> <p>EN: 398 ZS: 6,3 TZS: 2,8 FH: 27 SZH: 56,6 CK: 0,7 SÓ: 1,9</p>	<p>Tej Meggyes túrókrém Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 506 ZS: 29,8 TZS: 4,4 FH: 22,6 SZH: 87,6 CK: 6,9 SÓ: 2,2</p>	<p>Tej Petrezselymes tojáskrém Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 498 ZS: 11,5 TZS: 3,1 FH: 21,7 SZH: 73,6 CK: 0 SÓ: 2,6</p>	<p>Tej Szezámmagos sajtkrém Teljes kiórlésú kenyér Sárgarépahasáb</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, földimogyoró, glutén, szezámmag, tej</p> <p>EN: 416 ZS: 12,7 TZS: 5,9 FH: 18,4 SZH: 55,9 CK: 2,7 SÓ: 2,2</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Vajás galuska leves Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiórlésú kenyér Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojás, diófélel, földimogyoró, szója</p> <p>EN: 870 ZS: 44,2 TZS: 8,8 FH: 36,4 SZH: 79,7 CK: 3,9 SÓ: 4,7</p>	<p>Tejfólos karalábéleves Pritaminos vagdalt pogácsa Hagymás tört burgonya Csalamádé</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélel, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 655 ZS: 22,4 TZS: 1,6 FH: 26,2 SZH: 79,9 CK: 3,9 SÓ: 3</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiórlésú kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 750 ZS: 32,8 TZS: 8,7 FH: 34,6 SZH: 69,1 CK: 2,5 SÓ: 2,8</p>	<p>Zöldborsóleves Eszterházy tokány Spagetti tészta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 907 ZS: 32,7 TZS: 7,2 FH: 38,1 SZH: 106,1 CK: 15,5 SÓ: 2,9</p>	<p>Magyaros burgonya krémleves zsemlekockával Rántott csirkemell Kukoricás rizs</p> <p><i>Allergének:</i> tej, tojás, zeller, glutén, kén-dioxid, szezámmag, diófélel, szójabab</p> <p>EN: 675 ZS: 20,9 TZS: 6,1 FH: 23,4 SZH: 98,1 CK: 0,3 SÓ: 2,8</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Natúr vajkrém Félbarna kenyér Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 363 ZS: 10,3 TZS: 5,2 FH: 10 SZH: 56,1 CK: 3 SÓ: 1,8</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 358 ZS: 6,6 TZS: 5,8 FH: 14,6 SZH: 58,6 CK: 0,4 SÓ: 2,3</p>	<p>Sajt szelet Margarin Szezámmagos zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás, szezámmag</p> <p>EN: 453 ZS: 16,1 TZS: 12,4 FH: 19,5 SZH: 58 CK: 0 SÓ: 2,3</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiórlésú kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 254 ZS: 6,3 TZS: 5,6 FH: 7,8 SZH: 41,1 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Vaniliás papucs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 397 ZS: 18,7 TZS: 0 FH: 5,2 SZH: 49,3 CK: 0 SÓ: 0</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Diétás étkezéstést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézést 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)

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Felnőtt

2018. Január 22-28.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 545 ZS: 9,3    TZS: 7,5    FH: 17,3 SZH: 95,5    CK: 28    SÓ: 2,1</p>	<p>Tej Kenőmájas Paradicsom Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 489 ZS: 14,3    TZS: 6,6    FH: 21,5 SZH: 65,3    CK: 0,8    SÓ: 2,8</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 550 ZS: 18,9    TZS: 9,5    FH: 28 SZH: 63,7    CK: 0    SÓ: 3,1</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 316 ZS: 5,9    TZS: 2,7    FH: 11,6 SZH: 52,3    CK: 17,5    SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 439 ZS: 14,2    TZS: 7,6    FH: 17,7 SZH: 59,1    CK: 3,7    SÓ: 1,8</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Lebbencsleves Zöldborsós szárnyas tokány Párolt rizs Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás</p> <p>EN: 868 ZS: 22,7    TZS: 1    FH: 34,6 SZH: 124,9    CK: 2    SÓ: 2,8</p>	<p>Daragaluska leves Sült virsli Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 880 ZS: 37,5    TZS: 6,8    FH: 44,9 SZH: 85,2    CK: 5    SÓ: 3,2</p>	<p>Tárkonyos szárnyas raguleves Káposztás tészta Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 731 ZS: 18,9    TZS: 1,2    FH: 32,1 SZH: 103,6    CK: 9,4    SÓ: 2,2</p>	<p>Tejfölös gombaleves csipetkével Pusztapörkölt Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> tej, tojás, glutén, diófélék, földimogyoró, kén-dioxid</p> <p>EN: 746 ZS: 30,2    TZS: 6,9    FH: 29,9 SZH: 75,3    CK: 1,2    SÓ: 3,3</p>	<p>Brokkoli krémleves leves gyönggyel Rántott hal rudak Párolt rizs Ezer sziget öntet</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 672 ZS: 27,1    TZS: 3,6    FH: 13 SZH: 90    CK: 1,5    SÓ: 2,5</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 355 ZS: 6    TZS: 5,8    FH: 11,3 SZH: 62,8    CK: 1,4    SÓ: 1,5</p>	<p>Túrós batyu</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 166 ZS: 7,4    TZS: 0    FH: 3,4 SZH: 21    CK: 0    SÓ: 0,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 431 ZS: 12,3    TZS: 8,4    FH: 16,1 SZH: 63    CK: 1,8    SÓ: 2,2</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 418 ZS: 21    TZS: 9,4    FH: 14,2 SZH: 41,2    CK: 0,9    SÓ: 3,2</p>	<p>Kocka sajt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 392 ZS: 28,5    TZS: 4,4    FH: 11,7 SZH: 73    CK: 3,7    SÓ: 2,1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézést 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)

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Felnőtt

2018. Január 29. – Február 04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 460 ZS: 13,6    TZS: 10,2    FH: 16,3 SZH: 75,6    CK: 40    SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Vaniliás túrókrém Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 563 ZS: 34,5    TZS: 7,6    FH: 19,6 SZH: 93,5    CK: 13,2    SÓ: 2,2</p>	<p>Tej Pizzás táska</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 285 ZS: 11,8    TZS: 2,3    FH: 13,6 SZH: 29,5    CK: 1,2    SÓ: 1,3</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Csontleves Szárnyas aprópecsenye Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 580 ZS: 25,1    TZS: 1,5    FH: 29,9 SZH: 52,9    CK: 5,7    SÓ: 2,7</p>	<p>Májgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 677 ZS: 22,9    TZS: 2,9    FH: 37,8 SZH: 74,7    CK: 6,7    SÓ: 3,1</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Tarhonyás hús Cékla savanyúság</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 830 ZS: 33,9    TZS: 6,7    FH: 27,2 SZH: 100,7    CK: 34,7    SÓ: 2,2</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 220 ZS: 2,5    TZS: 0,8    FH: 7,4 SZH: 41,5    CK: 1    SÓ: 1,2</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 260 ZS: 6,3    TZS: 5,6    FH: 8,2 SZH: 42    CK: 0,7    SÓ: 1,4</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 360 ZS: 5,9    TZS: 3,4    FH: 12 SZH: 63,6    CK: 3,4    SÓ: 1,9</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>

Diétás étkezéstést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézést 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)