

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Felnőtt

2018. Február 26. – Március 04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szesámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:545 ZS: 9,3 TZS:7,5 FH:17,3 SZH: 95,5 CK: 28 SÓ: 2,1</p>	<p>Tej Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej</i></p> <p>EN:493 ZS: 11 TZS:6,3 FH:20,5 SZH: 75,6 CK: 3,4 SÓ: 1,8</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szesámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:379 ZS: 8,4 TZS:5,6 FH:15,5 SZH: 62,9 CK: 10,4 SÓ: 2,7</p>	<p>Tej Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</i></p> <p>EN:435 ZS: 12,3 TZS:3,3 FH:21 SZH: 57,8 CK: 0,7 SÓ: 2,6</p>	<p>Tej Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</i></p> <p>EN:438 ZS: 14,3 TZS:6,8 FH:20,3 SZH: 54,8 CK: 0,7 SÓ: 2,4</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>
EBÉD	<p>Tavaszi zöldségleves Sült virsli Tejfölös fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:864 ZS: 46,5 TZS:9,3 FH:35,6 SZH: 66,4 CK: 9,3 SÓ: 4,2</p>	<p>Brokkoli krémleves levesgyönggyel Ázsiai zöldséges tészta pirított csirkefalatokkal</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN:765 ZS: 27,1 TZS:2,9 FH:38,9 SZH: 87,4 CK: 7,9 SÓ: 2,9</p>	<p>Májgaluska leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, tej, tojás</i></p> <p>EN:859 ZS: 27 TZS:4,1 FH:39,6 SZH:105,9 CK: 33 SÓ: 2,7</p>	<p>Sertés gulyásleves Piskótakocka kakaós öntettel</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, kén-dioxid, sze- zámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:804 ZS: 24,8 TZS:5,6 FH:31,8 SZH:109,5 CK: 13,8 SÓ: 2,2</p>	<p>Paradicsomleves Sajtos karfiolos csirkeragu* Párolt rizs</p> <p><i>Allergének: glutén, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:778 ZS: 24,8 TZS:3,1 FH:33,9 SZH:100,3 CK: 14,7 SÓ: 3,1</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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab</i></p> <p>EN:383 ZS: 9,8 TZS:4,3 FH:12,5 SZH: 58,7 CK: 0 SÓ: 2</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, mustár, szesámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:385 ZS: 12,8 TZS:8,4 FH:13,4 SZH: 51,6 CK: 0,1 SÓ: 2,6</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN:392 ZS: 28,5 TZS:4,4 FH:11,7 SZH: 73 CK: 3,7 SÓ: 2,1</p>	<p>Sajtkrém Zsemle Újhagyma</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej</i></p> <p>EN:338 ZS: 5,6 TZS:3,1 FH:9,8 SZH: 60,5 CK: 2 SÓ: 1,8</p>	<p>Tökmagos pogácsa</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szesámmag, szója- bab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:173 ZS: 13 TZS:3,4 FH:7,5 SZH: 27,8 CK: 0 SÓ: 1,7</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 étkezést 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) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Felnőtt

2018. Március 05-11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gyümölcslekvár Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:520 ZS: 9,3 TZS:7,5 FH:17,2 SZH: 88,9 CK: 20 SÓ: 2,1</p>	<p>Tej Főtt virsli Ketchup Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:710 ZS: 28,3 TZS:9,6 FH:30,9 SZH: 81,4 CK: 2 SÓ: 4</p>	<p>Karamellás tej Búrkifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:476 ZS: 18,9 TZS:6,8 FH:13,1 SZH: 60,8 CK: 27,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN:510 ZS: 19,1 TZS:9,6 FH:27,1 SZH: 55,1 CK: 0,7 SÓ: 2,7</p>	<p>Tej Szezámmagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, szezámmag, tej</p> <p>EN:463 ZS: 16,7 TZS:8 FH:18,3 SZH: 58,9 CK: 3,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN:514 ZS: 20,7 TZS:14,8 FH:27,3 SZH: 55,4 CK: 1,5 SÓ: 2,7</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Sertésragu leves Sajtos tejfölös tészta Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:910 ZS: 41,1 TZS:15,4 FH:44,4 SZH: 99,7 CK: 8,3 SÓ: 3,2</p>	<p>Tarhonya leves Fokhagymás sertészelet Tejfölös zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:719 ZS: 37,7 TZS:7,9 FH:30,7 SZH: 58,1 CK: 5,1 SÓ: 2,6</p>	<p>Fahéjas almaleves Reszelt sajt Csirkehúsos rizottó</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:766 ZS: 22,4 TZS:5,3 FH:34,1 SZH: 97,3 CK: 32,2 SÓ: 2,3</p>	<p>Köménymagleves zsemlekockával Paradicsomos hüsgombóc sertéshúsból Főtt burgonya Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:841 ZS: 35,9 TZS:0 FH:20,6 SZH:100,7 CK: 27,9 SÓ: 2,1</p>	<p>Zöldborsó leves Rántott halrudacska Bulgur Majonézes káposztasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:690 ZS: 19,7 TZS:0,5 FH:22,8 SZH:112,3 CK: 10,3 SÓ: 2</p>	<p>Csontleves Fűszeres sertés aprópecsenye Kelkáposzta főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:722 ZS: 39,5 TZS:5,9 FH:27,7 SZH: 59,2 CK: 3,2 SÓ: 4,1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa karika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:314 ZS: 2 TZS:0,9 FH:10,6 SZH: 62,1 CK: 1,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:338 ZS: 5,7 TZS:3,1 FH:10 SZH: 60 CK: 2 SÓ: 1,8</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN:341 ZS: 12,8 TZS:8,3 FH:13 SZH: 42,9 CK: 1,1 SÓ: 2,2</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:352 ZS: 6,6 TZS:5,8 FH:14,1 SZH: 57,7 CK: 0,4 SÓ: 2,3</p>	<p>Kockasajt 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>Gyümölcs ízű joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:408 ZS: 3,4 TZS:1,7 FH:13,5 SZH: 77,6 CK: 16 SÓ: 1,4</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Diétás étkezéstétést 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. Március 12-18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, 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: 4 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN:375 ZS: 10,2 TZS:7,9 FH:16,2 SZH: 53,5 CK: 0,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Sajt szelet Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:568 ZS: 19,8 TZS:14,7 FH:27,6 SZH: 69,6 CK: 0 SÓ: 2,7</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>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Sertés sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:959 ZS: 47,7 TZS:8,9 FH:37,6 SZH: 89,2 CK: 1,3 SÓ: 4,6</p>	<p>Karalábéleves Reszelt sajt Bolognai spagetti sertéshúsból</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN:863 ZS: 33,6 TZS:7,6 FH:34,7 SZH: 99,7 CK: 9,7 SÓ: 4,1</p>	<p>Kertészleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Almakompót</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:823 ZS: 28,1 TZS:5,6 FH:26,5 SZH:106,8 CK: 18,7 SÓ: 3,3</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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:265 ZS: 9,9 TZS:4,3 FH:9,6 SZH: 32,4 CK: 0 SÓ: 1,8</p>	<p>Alpesi szalámi Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:388 ZS: 10,6 TZS:1,4 FH:11,8 SZH: 59,5 CK: 0,2 SÓ: 1,8</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN:313 ZS: 8,5 TZS:6,6 FH:16,6 SZH: 41,6 CK: 0,9 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>	<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 étkezést 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. Március 19-25.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszammag, 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 Körözött Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:489 ZS: 13,1 TZS:6,6 FH:18,3 SZH: 71,3 CK: 2,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Tej Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, tej</p> <p>EN:414 ZS: 8,1 TZS:3 FH:27,2 SZH: 56,6 CK: 0,7 SÓ: 1,9</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN:504 ZS: 19 TZS:9,6 FH:26,7 SZH: 54,2 CK: 0,7 SÓ: 2,7</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszammag, 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><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>
EBÉD	<p>Magyaros gombaleves Csikós tokány sertéshúsból Párolt rizs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN:798 ZS: 34,9 TZS:7,4 FH:28,2 SZH: 91,1 CK: 2,5 SÓ: 3,2</p>	<p>Tojásleves Sertés fasírtgolyó Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szeszammag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:897 ZS: 45,4 TZS:7,6 FH:42,8 SZH: 73,4 CK: 1,8 SÓ: 4,6</p>	<p>Frankfurti leves Mákos tészta Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szeszammag, tej, tojás</p> <p>EN:917 ZS: 39,5 TZS:4,8 FH:25,8 SZH: 95,1 CK: 3,1 SÓ: 3,2</p>	<p>Daragaluska leves Sertéspörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Tönkölyös szilvás szelet*</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:918 ZS: 51,6 TZS:8,8 FH:29,5 SZH: 76,9 CK: 23,7 SÓ: 3,9</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Rántott halrudacska Petrezselymes burgonya Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, kén-dioxid, mustár, tej</p> <p>EN:623 ZS: 15,1 TZS:1,2 FH:10,9 SZH: 95,9 CK: 30,7 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>
UZSONNA	<p>Trappista sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:482 ZS: 16,4 TZS:12,7 FH:22 SZH: 62,5 CK: 1,4 SÓ: 2,4</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszammag, szójabab, tej</p> <p>EN:386 ZS: 12,7 TZS:8,1 FH:14,1 SZH: 52,3 CK: 0,4 SÓ: 2,6</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Újhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:360 ZS: 6,6 TZS:5,8 FH:14,4 SZH: 59,3 CK: 0,4 SÓ: 2,3</p>	<p>Tökmagos pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszammag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:173 ZS: 13 TZS:3,4 FH:7,5 SZH: 27,8 CK: 0 SÓ: 1,7</p>	<p>Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:413 ZS: 10 TZS:5,5 FH:12,3 SZH: 67,5 CK: 4,4 SÓ: 1,5</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>

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

HUNGAST

Budapest - Zugló

Felnőtt

2018. Március 26. – Április 01.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sajtos croissant</p> <p><i>Allergének: diófélek, glutén, mustár, szezám- mag, tej, tojás</i></p> <p>EN:277 ZS: 10,8 TZS:6 FH:10,6 SZH: 33,8 CK: 5,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélek, glutén, szezám- szójabab, tej</i></p> <p>EN:545 ZS: 9,3 TZS:7,5 FH:17,3 SZH: 95,5 CK: 28 SÓ: 2,1</p>	<p>Tej Tejfölös túró Szezám- magos zsemle</p> <p><i>Allergének: diófélek, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szezám- mag, szója- bab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:480 ZS: 11,5 TZS:6,2 FH:18,6 SZH: 72,6 CK: 2 SÓ: 1,9</p>	<p>Tejeskávé Kalács</p> <p><i>Allergének: diófélek, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szezám- mag, szója- bab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:424 ZS: 9,6 TZS:5 FH:16,2 SZH: 75,6 CK: 40 SÓ: 1,1</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>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Sertés babgulyás Kakaós szórát Tejberizs Alma Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélek, földimogyoró, glutén, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:993 ZS: 27,6 TZS:7 FH:37,5 SZH:135,3 CK: 27,3 SÓ: 2,1</p>	<p>Sertés májgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélek, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:693 ZS: 26,1 TZS:3,3 FH:37,7 SZH: 72,1 CK: 6,9 SÓ: 4,2</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Sertés sült virsli Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélek, glutén, szezám- mag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:963 ZS: 46,8 TZS:9 FH:40,8 SZH: 83 CK: 17,1 SÓ: 5</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Palóc sertés peccsenye* Párolt zöldbab Párolt rizs Alma</p> <p><i>Allergének: glutén, kén-dioxid, tej, tojás</i></p> <p>EN:871 ZS: 34,1 TZS:5,7 FH:34,8 SZH: 99,9 CK: 2,7 SÓ:6,6</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>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Sajt szelet Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN:453 ZS: 16,1 TZS:12,4 FH:19,5 SZH: 58 CK: 0 SÓ: 2,3</p>	<p>Alpesi szalámi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab</i></p> <p>EN:324 ZS: 5,7 TZS:5,5 FH:8,9 SZH: 57,9 CK: 0 SÓ: 1,5</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><i>Allergének: diófélek, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab</i></p> <p>EN:338 ZS: 12,9 TZS:8,6 FH:12,2 SZH: 42,2 CK: 0,7 SÓ: 2,2</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének: diófélek, földimogyoró, glutén, tej</i></p> <p>EN:313 ZS: 10,4 TZS:5,4 FH:8,7 SZH: 46 CK: 3,7 SÓ: 1,4</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 étkezést 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) megtekinthető.