

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Szociális

2018. Február 26. – Március 04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mini méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:730 ZS: 13,3 TZS:5,2 FH:27,5 SZH:120,7 CK:33,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Natúr joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:392 ZS: 28,3 TZS:2,5 FH:14,3 SZH: 76,3 CK: 8,3 SÓ: 1,9</p>	<p>Tej Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN:682 ZS: 33,6 TZS:2,5 FH:29,5 SZH:112,1 CK: 16,6 SÓ: 2,1</p>	<p>Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:482 ZS: 15,4 TZS:7,2 FH:21,2 SZH: 61,6 CK: 0 SÓ: 3,1</p>	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:317 ZS: 1,9 TZS:0 FH:10,9 SZH: 62,1 CK: 0 SÓ: 2</p>	<p>Tej Mini magyoros krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:784 ZS: 23,8 TZS:8,2 FH:29,8 SZH:107,3 CK: 47 SÓ: 2,7</p>	<p>Tej Húspástétom Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:706 ZS: 21,5 TZS:4,5 FH:33,9 SZH: 89,1 CK: 24 SÓ: 4,1</p>
EBÉD	<p>Tavaszi zöldségleves Sült virsli Tejfölös fejtett babfőzelék Félbarna kenyér Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:1249 ZS: 59,8 TZS:17,1 FH:51,8 SZH:116,1 CK: 8,5 SÓ: 17,3</p>	<p>Brokkoli krémleves levesgyönggyel Ázsiai zöldséges tészta pirított csirkefalatokkal Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:1216 ZS: 32,7 TZS:4,8 FH:53,5 SZH:170,1 CK: 5,3 SÓ: 8,7</p>	<p>Májgaluska leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:1144 ZS: 32,9 TZS:3,6 FH:44,8 SZH:156,4 CK: 33 SÓ: 6,7</p>	<p>Sertés gulyásleves Piskótakocka kakaós öntettel Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:1156 ZS: 29,5 TZS:6,1 FH:42,6 SZH:174,1 CK: 23,2 SÓ: 8,5</p>	<p>Paradicsomleves Sajtos karfiolos csirkeragu* Párolt rizs Félbarna kenyér Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:1009 ZS: 35,4 TZS:3,8 FH:36 SZH:131,1 CK: 36,8 SÓ: 8,5</p>	<p>Levespor: Erőleves Bakonyi sertéstokány Főtt tészta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:1270 ZS: 46,9 TZS:10 FH:50,6 SZH:160,1 CK: 6 SÓ: 12,2</p>	<p>Levespor: Erőleves Készítelkonzerv: Sárgaborsó főzelék baconnal Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:354 ZS: 2,3 TZS:0 FH:12,3 SZH: 69 CK: 0 SÓ: 4,5</p>
UZSONNA	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:377 ZS: 7,1 TZS:5,6 FH:12 SZH: 64,2 CK: 0 SÓ: 2,2</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:362 ZS: 6,8 TZS:5,5 FH:11,4 SZH: 61,9 CK: 0,1 SÓ: 2,2</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:425 ZS: 9,4 TZS:6,7 FH:21,7 SZH: 61,2 CK: 0,2 SÓ: 2,7</p>	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Újhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:318 ZS: 1,8 TZS:0 FH:10,6 SZH: 62,6 CK: 0 SÓ: 1,9</p>	<p>Tökmagos pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:466 ZS: 28 TZS:13 FH:7,4 SZH: 44,7 CK: 0 SÓ: 0,8</p>	<p>Füstölt kolbász Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:338 ZS: 4,4 TZS:0 FH:11,2 SZH: 61,4 CK: 0 SÓ: 2,1</p>	<p>Csécsei szalonna Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:728 ZS: 46,1 TZS:0 FH:15,3 SZH: 61 CK: 0 SÓ: 3</p>

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

HUNGAST

Budapest - Zugló

Szociális

2018. Március 05-11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mini dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:710 ZS: 11,4 TZS:2,6 FH:27,6 SZH:119,5 CK: 31,5 SÓ: 2,1</p>	<p>Virslis Mustár Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej</p> <p>EN:595 ZS: 47,2 TZS:8,1 FH:21,1 SZH: 72,8 CK: 2,5 SÓ: 3,9</p>	<p>Tej Búrkifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:526 ZS: 22,5 TZS:0 FH:17 SZH: 55,5 CK: 20 SÓ: 0,1</p>	<p>Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:502 ZS: 15,7 TZS:7,2 FH:22,4 SZH: 64,6 CK: 0 SÓ: 3,1</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:499 ZS: 17,7 TZS:10,4 FH:18,6 SZH: 63,2 CK: 0,1 SÓ: 3,4</p>	<p>Tej Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:827 ZS: 30,4 TZS:16 FH:45 SZH: 92,2 CK: 2 SÓ: 3,7</p>	<p>Tej Gyümölcsös piskóta</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:740 ZS: 13,9 TZS:4,5 FH:26,8 SZH: 122,2 CK: 24 SÓ: 0,8</p>
EBÉD	<p>Sertésragu leves Sajtos tejfőlés tészta Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:1459 ZS: 48,5 TZS:17 FH:59,8 SZH:176,1 CK: 9,8 SÓ: 11,2</p>	<p>Tarhonyaleves Fokhagymás sertészelet Tejfőlés zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:1130 ZS: 48,8 TZS:10,2 FH:42,8 SZH:120,8 CK: 7,4 SÓ: 7,9</p>	<p>Fahéjas almaleves Reszelt sajt Csirkehúsos rizottó Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:1212 ZS: 25,9 TZS:5,6 FH:49,8 SZH:184,1 CK: 40 SÓ: 7,4</p>	<p>Köménymagleves zsemlekockával Paradicsomos hüsgombóc sertéshúsból Főtt burgonya Félbarna kenyér Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:1299 ZS: 45 TZS:0 FH:33,2 SZH:179,1 CK: 31 SÓ: 10,5</p>	<p>Zöldborsó leves Rántott halrudacska Bulgur Félbarna kenyér Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, hal, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:1017 ZS: 17,1 TZS:0,3 FH:35 SZH:175,6 CK: 1,9 SÓ: 5,9</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:974 ZS: 37,1 TZS:5,9 FH:38,8 SZH:110,6 CK: 3,4 SÓ: 15,5</p>	<p>Csontleves Sertés vagdalt Hagymás tört burgonya Félbarna kenyér Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:1312 ZS: 49,1 TZS:5,4 FH:41,1 SZH:149,7 CK: 3,6 SÓ: 13,7</p>
UZSONNA	<p>Turista szalámi Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:553 ZS: 21,2 TZS:12,7 FH:25 SZH: 62 CK: 0 SÓ: 4</p>	<p>Croissant</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, mustár, szezámmag, tej, tojás</p> <p>EN:313 ZS: 14 TZS:7,4 FH:4,2 SZH: 43 CK: 11 SÓ: 0,4</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:464 ZS: 14,9 TZS:8,8 FH:17,5 SZH: 63,4 CK: 0,5 SÓ: 3,1</p>	<p>Csirke mell sonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:405 ZS: 8,2 TZS:6 FH:18,7 SZH: 62,2 CK: 0,6 SÓ: 3,3</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:425 ZS: 30,8 TZS:6 FH:12,8 SZH: 74,5 CK: 4,6 SÓ: 2,2</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, 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>Diákcsemege Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:553 ZS: 21,2 TZS:12,7 FH:25 SZH: 62 CK: 0 SÓ: 4</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

Szociális

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:655 ZS: 24,5 TZS:9,2 FH:23 SZH: 82,5 CK: 21 SÓ: 0,7</p>	<p>Tejföl Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:542 ZS: 43,8 TZS:1,1 FH:12,7 SZH: 73,9 CK: 2 SÓ: 1,9</p>	<p>Tej Túrós batyu</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:581 ZS: 22,3 TZS:2,3 FH:23,9 SZH: 68,5 CK: 9 SÓ: 0,5</p>	<p>Mini méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:444 ZS: 1,8 TZS:0 FH:10,5 SZH: 94,2 CK: 33,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Szárnys májkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:1346 ZS: 24,3 TZS:8,8 FH:19,8 SZH: 62,5 CK: 0 SÓ: 4,4</p>	<p>Tej Mini dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:682 ZS: 9,4 TZS:4,5 FH:27,5 SZH:117,5 CK: 55,5 SÓ: 2,7</p>	<p>Tej Hüspástétom Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:706 ZS: 21,5 TZS:4,5 FH:33,9 SZH: 89,1 CK: 24 SÓ: 4,1</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Sertés sült virsli Sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:1341 ZS: 57,6 TZS:10,1 FH:49,5 SZH:148,1 CK: 1,2 SÓ: 10,5</p>	<p>Karalábéleves Reszelt sajt Bolognai spagetti sertéshúsból Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:1324 ZS: 46,6 TZS:9,5 FH:51,8 SZH: 167 CK: 11,6 SÓ: 10,2</p>	<p>Kertészleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Félbarna kenyér Almakompót</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:1129 ZS: 26,2 TZS:5,6 FH:37,9 SZH:172,7 CK: 23,2 SÓ: 5,7</p>	<p>Levespor: Gulyásleves Zúzapörkölt Tarhonya Félbarna kenyér Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:1547 ZS: 48,6 TZS:0,9 FH:76,1 SZH:182,3 CK: 7 SÓ: 10</p>	<p>Levespor: Gulyásleves Házi töltött káposzta sertéshúsból Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:891 ZS: 30,3 TZS:8,5 FH:36,1 SZH:112,8 CK: 3,4 SÓ: 13,3</p>	<p>Levespor: Májgaluska leves Készítelkonzerv: Sólet Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:354 ZS: 2,3 TZS:0 FH:12,3 SZH: 69 CK: 0 SÓ: 4,5</p>	<p>Levespor: Májgaluska leves Készítelkonzerv: Sólet húsgombóc sertéshúsból Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:354 ZS: 2,3 TZS:0 FH:12,3 SZH: 69 CK: 0 SÓ: 4,5</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:330 ZS: 2,1 TZS:0 FH:11,5 SZH: 64 CK: 0 SÓ: 1,9</p>	<p>Alpesi szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:363 ZS: 6,9 TZS:5,6 FH:11,3 SZH: 62,1 CK: 0 SÓ: 2,2</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Piros retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:428 ZS: 9,4 TZS:6,7 FH:21,9 SZH: 61,6 CK: 0,2 SÓ: 2,7</p>	<p>Körözött Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:310 ZS: 1,8 TZS:0 FH:10,3 SZH: 61 CK: 0 SÓ: 1,9</p>	<p>Diákcsemege Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:507 ZS: 21,2 TZS:11,5 FH:15,8 SZH: 61,4 CK: 0,1 SÓ: 3,1</p>	<p>Füstölt kolbász Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:358 ZS: 4,7 TZS:0 FH:12,4 SZH: 64,4 CK: 0 SÓ: 2,2</p>	<p>Erdélyi szalonna Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:746 ZS: 46,9 TZS:18,8 FH:13,2 SZH: 64,3 CK: 0,1 SÓ: 3,4</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

Szociális

2018. Március 19-25.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mini magyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:794 ZS: 23,8 TZS:3,7 FH:29,8 SZH:109,3 CK: 23 SÓ: 2</p>	<p>Körözött Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:326 ZS: 23,8 TZS:1,1 FH:9,4 SZH: 70 CK: 2 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Kockasajt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:675 ZS: 38,3 TZS:6 FH:29,8 SZH: 101 CK: 4,6 SÓ: 2,3</p>	<p>Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:488 ZS: 15,5 TZS:7,2 FH:21,7 SZH: 62,5 CK: 0 SÓ: 3,1</p>	<p>Császár szalonna Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:310 ZS: 1,8 TZS:0 FH:10,3 SZH: 61 CK: 0 SÓ: 2,2</p>	<p>Tej Kefir Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:665 ZS: 35,8 TZS:8,3 FH:31,5 SZH:101,4 CK: 32,9 SÓ: 2,7</p>	<p>Tej Sertés májkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:719 ZS: 22,6 TZS:4,5 FH:34,5 SZH: 89,4 CK: 24 SÓ: 5,2</p>
EBÉD	<p>Magyaros gombaleves Csikós tokány sertéshúsból Párolt rizs Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:1252 ZS: 49,5 TZS:9,6 FH:41,5 SZH: 155 CK: 3,6 SÓ: 5,7</p>	<p>Tojásleves Sertés fasírtgolyó Lencsefőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:1227 ZS: 51,2 TZS:7,7 FH:51,7 SZH:131,3 CK: 5,8 SÓ: 9,4</p>	<p>Frankfurti leves Mákos tészta Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:1456 ZS: 46,9 TZS:6,4 FH:43,8 SZH:184,4 CK: 4,2 SÓ: 5,6</p>	<p>Daragaluska leves Sertéspörkölt Tökfőzelék Félbarna kenyér Tönklyós szilvás szelet*</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:1295 ZS: 64,6 TZS:11,9 FH:38,6 SZH:130,7 CK: 26,8 SÓ: 9,4</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Rántott halrudacska Petrezselymes burgonya Félbarna kenyér Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, hal, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:935 ZS: 15,6 TZS:1,9 FH:22,6 SZH:153,3 CK: 27,9 SÓ: 4,8</p>	<p>Levespor: Grízgaluska leves Rakott zöldbab Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:844 ZS: 20,6 TZS:2,7 FH:42,1 SZH:116,3 CK: 3,4 SÓ: 9,7</p>	<p>Levespor: Grízgaluska leves Készítelkonzerv: Székelykáposzta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:354 ZS: 2,3 TZS:0 FH:12,3 SZH: 69 CK: 0 SÓ: 4,5</p>
UZSONNA	<p>Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:560 ZS: 22,7 TZS:16 FH:27,5 SZH: 62,6 CK: 0 SÓ: 3,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:459 ZS: 14,8 TZS:8,8 FH:17,1 SZH: 62,7 CK: 0,5 SÓ: 3,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Újbagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:413 ZS: 8,2 TZS:6 FH:19 SZH: 63,8 CK: 0,6 SÓ: 3,4</p>	<p>Tökmagos pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:466 ZS: 28 TZS:13 FH:7,4 SZH: 44,7 CK: 0 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, 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>Alpesi szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:377 ZS: 7,1 TZS:5,6 FH:12 SZH: 64,2 CK: 0 SÓ: 2,2</p>	<p>Virsli Mustár Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:599 ZS: 25,5 TZS:7 FH:23,2 SZH: 66,8 CK: 0,5 SÓ: 4</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)

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

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Szociális

2018. Március 26. – Április 01.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sajtos croissant</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, mustár, szezámmag, tej, tojás</i></p> <p>EN:563 ZS: 21,5 TZS:7,4 FH:21,2 SZH: 69,5 CK: 11 SÓ: 0,5</p>	<p>Mini méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:480 ZS: 5,8 TZS:5,2 FH:10,5 SZH: 94,2 CK: 33,2 SÓ: 2,1</p>	<p>Tej Körözött Kifli</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN:576 ZS: 31,3 TZS:1,1 FH:26,4 SZH: 96,5 CK: 2 SÓ: 1,9</p>	<p>Natúr joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN:392 ZS: 28,3 TZS:2,5 FH:14,3 SZH: 76,3 CK: 8,3 SÓ: 1,9</p>	<p>Miniogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:544 ZS: 16,3 TZS:3,7 FH:12,8 SZH: 82,8 CK: 23 SÓ: 1,9</p>	<p>Tej Húspástétom Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</i></p> <p>EN:706 ZS: 21,5 TZS:4,5 FH:33,9 SZH: 89,1 CK: 24 SÓ: 4,1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Sertés babgulyás Kakaós szórát Tejberizs Alma Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:1347 ZS: 31,6 TZS:7,4 FH:50,9 SZH:194,3 CK: 31,2 SÓ: 5,7</p>	<p>Sertés májgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:955 ZS: 28,1 TZS:4,8 FH:43,1 SZH:125,9 CK: 7,8 SÓ: 7</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Sertés sült virsli Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:1288 ZS: 53,2 TZS:9,6 FH:49,6 SZH:140,3 CK: 25,1 SÓ: 16</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves Palóc sertés pecsénye* Párolt zöldbab Párolt rizs Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének: glutén, kén-dioxid, tej, tojás</i></p> <p>EN:895 ZS: 34 TZS:6,6 FH:37,5 SZH:103,4 CK: 2,9 SÓ:6,9</p>	<p>Levespor: Tyúkhúsleves Darás metélt barackkizzel Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:1284 ZS: 16,8 TZS:0,8 FH:36,2 SZH:240,2 CK: 26,8 SÓ: 14,6</p>	<p>Levespor: Tyúkhúsleves Tálcsás készlet: Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Félbarna kenyér Csemege uborka</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:354 ZS: 2,3 TZS:0 FH:12,3 SZH: 69 CK: 0 SÓ: 4,4</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN:560 ZS: 22,7 TZS:16 FH:27,5 SZH: 62,6 CK: 0 SÓ: 3,5</p>	<p>Alpesi szalámi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:365 ZS: 6,9 TZS:5,6 FH:11,4 SZH: 62,3 CK: 0 SÓ: 2,2</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:513 ZS: 17,9 TZS:10,4 FH:19,3 SZH: 65,3 CK: 0,1 SÓ: 3,4</p>	<p>Füstölt kolbász Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:338 ZS: 4,4 TZS:0 FH:11,2 SZH: 61,4 CK: 0 SÓ: 2,1</p>	<p>Sajtkrém Kifli Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN: ZS:24,1 TZS:1,1 FH:10,6 SZH: 73 CK: 2 SÓ: 1,8</p>	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:330 ZS: 2,1 TZS:0 FH:11,5 SZH: 64 CK: 0 SÓ: 1,9</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.