

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Szociális

2018. Január 01-07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mini méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 690 ZS: 9,3 TZS: 0 FH: 27,5 SZH: 119,9 CK: 0 SÓ: 2</p>	<p>Vaníliás papucs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, 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>Tej Sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 560 ZS: 9,3 TZS: 0 FH: 27,3 SZH: 87,5 CK: 0 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>Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 489 ZS: 15,5 TZS: 7,2 FH: 21,8 SZH: 62,7 CK: 0 SÓ: 3,1</p>	<p>Tej Mini dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 668 ZS: 9,4 TZS: 4,5 FH: 27,5 SZH: 114 CK: 0 SÓ: 2,7</p>	<p>Tej Sertés májkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 719 ZS: 22,6 TZS: 4,5 FH: 34,5 SZH: 89,4 CK: 0 SÓ: 5,2</p>
EBÉD	<p>Levespor: Bögrés leves Készítelkonzerv: Toroskáposzta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 398 ZS: 2,8 TZS: 0 FH: 14,3 SZH: 77 CK: 0 SÓ: 7</p>	<p>Zöldségleves Sertéspörkölt Főtt tészta Félbarna kenyér Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1342 ZS: 46,3 TZS: 5,9 FH: 46,8 SZH: 165,7 CK: 3,3 SÓ: 7,8</p>	<p>Zellerkrémleves zsemlekockával Fasírtgolyó Tejfölös burgonyafőzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1259 ZS: 51,7 TZS: 8,7 FH: 35,8 SZH: 147,7 CK: 5,1 SÓ: 7,2</p>	<p>Babgulyás Tejbegríz Kakaós szórát Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1236 ZS: 28,5 TZS: 7,5 FH: 51,4 SZH: 172,6 CK: 28 SÓ: 4,8</p>	<p>Paradicsomleves Rántott hal rudak Párolt rizs Félbarna kenyér Tartármártás</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, hal, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1397 ZS: 52,7 TZS: 5,8 FH: 24,4 SZH: 194,8 CK: 37,7 SÓ: 4,9</p>	<p>Levespor: Tyúkhúsleves Tarhonyás hús Félbarna kenyér Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1346 ZS: 54 TZS: 11,3 FH: 51,4 SZH: 146,6 CK: 4,9 SÓ: 8,3</p>	<p>Levespor: Tyúkhúsleves Készítelkonzerv: Sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, 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>Olajos hal Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, hal, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 584 ZS: 23,1 TZS: 0 FH: 28,9 SZH: 61,1 CK: 0 SÓ: 2,5</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 527 ZS: 19,9 TZS: 14,2 FH: 24,8 SZH: 62,7 CK: 0 SÓ: 3,3</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 356 ZS: 6,7 TZS: 5,5 FH: 10,9 SZH: 61,1 CK: 0,1 SÓ: 2,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 462 ZS: 14,9 TZS: 8,8 FH: 17,4 SZH: 63,1 CK: 0,5 SÓ: 3,1</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>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 357 ZS: 6,8 TZS: 5,6 FH: 10,8 SZH: 61,2 CK: 0 SÓ: 2,2</p>	<p>Császárszalonna Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, 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>

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. Január 08-14.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Miniogyorós krém Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 810 ZS: 45,8 TZS: 4,8 FH: 28,9 SZH: 118,3 CK: 2 SÓ: 1,9</p>	<p>Tejföl Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 639 ZS: 44,8 TZS: 15,1 FH: 15,2 SZH: 76 CK: 7,9 SÓ: 2</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 732 ZS: 22,9 TZS: 7,2 FH: 38,2 SZH: 88,1 CK: 0 SÓ: 3,2</p>	<p>Krémtúró 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>Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 527 ZS: 19,9 TZS: 14,2 FH: 24,8 SZH: 62,7 CK: 0 SÓ: 3,3</p>	<p>Tej Mini méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 680 ZS: 9,3 TZS: 4,5 FH: 27,5 SZH: 117,9 CK: 0 SÓ: 2,7</p>	<p>Tej Húspástétom Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 706 ZS: 21,5 TZS: 4,5 FH: 33,9 SZH: 89,1 CK: 0 SÓ: 4,1</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Csirkepörkölt Tököfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1071 ZS: 37 TZS: 4,2 FH: 52 SZH: 122,3 CK: 16,4 SÓ: 6,9</p>	<p>Zöldbableves Bolognai spagetti Reszelt sajt Félbarna kenyér Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1568 ZS: 55,4 TZS: 11,3 FH: 58,2 SZH: 198,4 CK: 13,3 SÓ: 12,3</p>	<p>Csontleves csigatésztával Paprikás burgonya virslivel Félbarna kenyér Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1187 ZS: 44 TZS: 10,4 FH: 31,7 SZH: 138,4 CK: 4 SÓ: 8,1</p>	<p>Francia hagyma krémleves zsemlecockával Indiai csicszeriborsós csirkeragu* Párolt rizs Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1212 ZS: 34,9 TZS: 2,6 FH: 43,5 SZH: 174,9 CK: 2,9 SÓ: 7,1</p>	<p>Almaleves Rakott burgonya kolbással Félbarna kenyér Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1374 ZS: 42,9 TZS: 14,7 FH: 44 SZH: 186,1 CK: 37,8 SÓ: 7,4</p>	<p>Levespor: Májgaluskaleves Bakonyi sertéstokány Főtt tészta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1270 ZS: 46,9 TZS: 10,3 FH: 50,6 SZH: 157,1 CK: 5,9 SÓ: 12,2</p>	<p>Levespor: Májgaluskaleves Készítelkonzerv: Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, 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>Sajtós párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 374 ZS: 6,8 TZS: 5,4 FH: 12 SZH: 64,2 CK: 0 SÓ: 2,2</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 517 ZS: 21,2 TZS: 9,2 FH: 17,2 SZH: 61,2 CK: 0,2 SÓ: 4</p>	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 316 ZS: 1,9 TZS: 0 FH: 10,8 SZH: 61,8 CK: 0 SÓ: 1,9</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 425 ZS: 8,5 TZS: 6 FH: 19,9 SZH: 65,2 CK: 0,6 SÓ: 3,4</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, 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>Fokhagymás felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 492 ZS: 16,1 TZS: 5,2 FH: 19,4 SZH: 64,3 CK: 0 SÓ: 3,5</p>	<p>Körözött Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 330 ZS: 2,1 TZS: 0 FH: 11,5 SZH: 64 CK: 0 SÓ: 1,9</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

Szociális

2018. Január 15-21.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, 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>Olajos hal Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, hal, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 584 ZS: 23,1 TZS: 0 FH: 28,9 SZH: 61,1 CK: 0 SÓ: 2,5</p>	<p>Tej Füstölt kolbász Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 588 ZS: 11,9 TZS: 0 FH: 28,2 SZH: 87,9 CK: 0 SÓ: 2,2</p>	<p>Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, 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>Alpesi szalámi Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, 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>Tej Mini mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 784 ZS: 23,8 TZS: 8,2 FH: 29,8 SZH: 107,3 CK: 0 SÓ: 2,7</p>	<p>Tej Kenőmájas Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 677 ZS: 20,5 TZS: 9,9 FH: 32,3 SZH: 86,3 CK: 0 SÓ: 3,7</p>
EBÉD	<p>Vajas galuska leves Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1270 ZS: 52,6 TZS: 9,8 FH: 49 SZH: 145,7 CK: 3,6 SÓ: 9,8</p>	<p>Tejfölös karalábéleves Pritaminos vagdaltpogácsa Hagymás tört burgonya Félbarna kenyér Csalamádé</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, dióféle, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 993 ZS: 27,2 TZS: 2,2 FH: 36,8 SZH: 140,7 CK: 4,9 SÓ: 10,7</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1020 ZS: 35,3 TZS: 8,6 FH: 44 SZH: 120 CK: 4,9 SÓ: 11,8</p>	<p>Zöldborsóleves Eszterházy tokány Spagetti teszta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1402 ZS: 40,8 TZS: 7,4 FH: 55,2 SZH: 193 CK: 21,5 SÓ: 4,9</p>	<p>Magyaros burgonya krémleves zsemlekokcával Rántott csirkemell Kukoricás rizs Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1111 ZS: 26,8 TZS: 6,6 FH: 36,3 SZH: 178 CK: 0,5 SÓ: 5,5</p>	<p>Levespor: Zöldséges grizgaluska leves Brassói aprópecsenye burgonyával Félbarna kenyér Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1150 ZS: 41,2 TZS: 9,8 FH: 46,7 SZH: 127,2 CK: 0,1 SÓ: 12,2</p>	<p>Levespor: Zöldséges grizgaluska leves Készítelkonzerv: Mexikói chilis bab Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, 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>Turista szalámi Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 533 ZS: 19,7 TZS: 12 FH: 23,6 SZH: 62 CK: 0 SÓ: 3,8</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 412 ZS: 8,3 TZS: 6 FH: 19,3 SZH: 63,3 CK: 0,6 SÓ: 3,4</p>	<p>Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 526 ZS: 19,9 TZS: 14,2 FH: 24,7 SZH: 62,5 CK: 0 SÓ: 3,3</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 356 ZS: 6,7 TZS: 5,5 FH: 10,9 SZH: 61,1 CK: 0,1 SÓ: 2,2</p>	<p>Vaniliás papucs</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, 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>Sonkás kockasajt Kifli Lilahagyma</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>Löncs felvágott Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 464 ZS: 12,3 TZS: 5,2 FH: 19,8 SZH: 65,6 CK: 0 SÓ: 2,1</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. Január 22-28.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mini méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 690 ZS: 9,3 TZS: 0 FH: 27,5 SZH: 119,9 CK: 0 SÓ: 2</p>	<p>Császárszalonna Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 333 ZS: 2 TZS: 0 FH: 11,3 SZH: 65 CK: 2 SÓ: 2,2</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 732 ZS: 22,9 TZS: 7,2 FH: 38,2 SZH: 88,1 CK: 0 SÓ: 3,2</p>	<p>Kenőmájás Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 454 ZS: 35 TZS: 6,5 FH: 14,4 SZH: 70,9 CK: 2 SÓ: 2,9</p>	<p>Disznósajt Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 576 ZS: 24,5 TZS: 0 FH: 22,5 SZH: 62,2 CK: 0 SÓ: 2</p>	<p>Tej Mini dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 668 ZS: 9,4 TZS: 4,5 FH: 27,5 SZH: 114 CK: 0 SÓ: 2,7</p>	<p>Tej Habos puding Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 688 ZS: 34,3 TZS: 7,6 FH: 28,8 SZH: 115,8 CK: 17 SÓ: 2,8</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Zöldborsós szárnyas tokány Párolt rizs Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1280 ZS: 32,3 TZS: 1,6 FH: 47,8 SZH: 190,2 CK: 5,1 SÓ: 5,2</p>	<p>Daragaluska leves Sült virsli Lencsefőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1245 ZS: 48,9 TZS: 7,1 FH: 54 SZH: 138,9 CK: 8,8 SÓ: 11</p>	<p>Tárkonyos szárnyas raguleves Káposztás tészta Félbarna kenyér Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1216 ZS: 32,1 TZS: 1,8 FH: 44,4 SZH: 181,2 CK: 15 SÓ: 4,2</p>	<p>Tejfölös gombaleves csipetkével Pusztapörkölt Félbarna kenyér Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1074 ZS: 39,4 TZS: 8,2 FH: 38,9 SZH: 119,1 CK: 1,6 SÓ: 9,1</p>	<p>Brokkoli krémleves levesgyönggyel Rántott hal rudak Párolt rizs Félbarna kenyér Ezer sziget öntet</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, hal, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1107 ZS: 38,7 TZS: 7,1 FH: 24,4 SZH: 158,4 CK: 4,4 SÓ: 4,7</p>	<p>Levespor: Gulyásleves Stefánia vagdalt Majonéz burgonyasaláta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, dióféle, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1149 ZS: 44,8 TZS: 9,5 FH: 39,7 SZH: 139,2 CK: 7 SÓ: 7,3</p>	<p>Levespor: Gulyásleves Készítelkonzerv: Székelykáposzta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, 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>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 378 ZS: 7,2 TZS: 5,6 FH: 12,1 SZH: 64,3 CK: 0 SÓ: 2,2</p>	<p>Túrós batyu</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 331 ZS: 14,8 TZS: 2,3 FH: 6,9 SZH: 42 CK: 9 SÓ: 0,4</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 462 ZS: 14,9 TZS: 8,8 FH: 17,4 SZH: 63,1 CK: 0,5 SÓ: 3,1</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 517 ZS: 21,2 TZS: 9,2 FH: 17,2 SZH: 61,2 CK: 0,2 SÓ: 4</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>Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 507 ZS: 16,4 TZS: 5,2 FH: 18,5 SZH: 68,1 CK: 1,1 SÓ: 3,2</p>	<p>Füstölt kolbász Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, 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>

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. Január 29. – Február 04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Vaníliás papucs</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 647 ZS: 26,2 TZS: 0 FH: 22,2 SZH: 75,8 CK: 0 SÓ: 0,1</p>	<p>Kefír Kifli</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN: 425 ZS: 28,3 TZS: 3,8 FH: 14,5 SZH: 76,9 CK: 8,9 SÓ: 1,9</p>	<p>Tej Gyümölcsös piskóta</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 750 ZS: 13,9 TZS: 0 FH: 26,8 SZH: 124,3 CK: 0 SÓ: 0,1</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>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Csontleves Szárnyas aprópecsenye Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 1055 ZS: 34,8 TZS: 2,2 FH: 56,2 SZH: 115,8 CK: 8,2 SÓ: 5,9</p>	<p>Májgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 890 ZS: 21,7 TZS: 2,8 FH: 42,3 SZH: 124,4 CK: 7,1 SÓ: 5,7</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Tarhonyás hús Félbarna kenyér Cékla savanyúság</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 1440 ZS: 57,2 TZS: 13,1 FH: 51,3 SZH: 173,8 CK: 32,8 SÓ: 6,1</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>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 357 ZS: 6,8 TZS: 5,6 FH: 10,8 SZH: 61,2 CK: 0 SÓ: 2,2</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 364 ZS: 6,8 TZS: 5,5 FH: 11,5 SZH: 62,2 CK: 0,1 SÓ: 2,2</p>	<p>Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 526 ZS: 19,9 TZS: 14,2 FH: 24,7 SZH: 62,5 CK: 0 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>

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)