

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Szociális

2018. Október 29. – November 04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mini dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 981 ZS: 17,2 TZS: 9 FH: 46,5 SZH: 153,6 CK: 79,5 SÓ: 3,8</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 Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 541 ZS: 15,7 TZS: 7,2 FH: 23,2 SZH: 73,3 CK: 0 SÓ: 3,5</p>	<p>Tejföl Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 558 ZS: 18,1 TZS: 0 FH: 16,6 SZH: 76,5 CK: 0 SÓ: 2,4</p>	<p>Húspástétom Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 525 ZS: 14,4 TZS: 0 FH: 18,9 SZH: 76,2 CK: 0 SÓ: 3,7</p>	<p>Tej Mini méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 502 ZS: 16,6 TZS: 4,5 FH: 14,5 SZH: 71,3 CK: 35,2 SÓ: 3</p>	<p>Tej Sertés májkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 778 ZS: 22,9 TZS: 4,5 FH: 36,4 SZH: 101 CK: 24 SÓ: 5,5</p>
EBÉD	<p>Tejfölös karfiollevés Pincepörkölt sertéshúsból Félbarna kenyér Csalamádé</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1061 ZS: 36,4 TZS: 6,7 FH: 39 SZH: 131,4 CK: 3,3 SÓ: 6</p>	<p>Vajas galuskaleves Fűszeres sertés aprópecsenye Kelkáposzta főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1042 ZS: 41 TZS: 6,2 FH: 39,1 SZH: 122,4 CK: 3,2 SÓ: 16,6</p>	<p>Legényfogyó leves Vaníliás öntet Aranygaluska Félbarna kenyér Szilva</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 997 ZS: 18,7 TZS: 3,1 FH: 41 SZH: 159,6 CK: 27,4 SÓ: 3,9</p>	<p>Levespor: Májgombóc leves Rakott karfiol Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 900 ZS: 31 TZS: 9,7 FH: 42 SZH: 102 CK: 6,9 SÓ: 6,1</p>	<p>Levespor: Májgombóc leves Tálcás készletel: Töltött sertés szelet Rizi-bizi Félbarna kenyér Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 720 ZS: 23,7 TZS: 1 FH: 27,9 SZH: 101,2 CK: 6,8 SÓ: 6,5</p>	<p>Levespor: Erőleves Készletelkonzerv: Paradicsomos húsombóc Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 753 ZS: 23,6 TZS: 5 FH: 21,3 SZH: 102,6 CK: 19,4 SÓ: 4,9</p>	<p>Levespor: Erőleves Készletelkonzerv: Sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 753 ZS: 22,6 TZS: 5 FH: 22,3 SZH: 103,6 CK: 19,4 SÓ: 4,9</p>
UZSONNA	<p>Krémsajt Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 389 ZS: 2,4 TZS: 0 FH: 13,5 SZH: 75,6 CK: 0 SÓ: 2,3</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 463 ZS: 10 TZS: 5,7 FH: 21,3 SZH: 75,3 CK: 0,5 SÓ: 3,7</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 575 ZS: 18,2 TZS: 10,4 FH: 21,1 SZH: 78 CK: 2,1 SÓ: 3,8</p>	<p>Császárszalonna Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 387 ZS: 3,7 TZS: 0,7 FH: 13,1 SZH: 72,7 CK: 0 SÓ: 2,4</p>	<p>Füstölt kolbász Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 397 ZS: 4,8 TZS: 0,9 FH: 13,2 SZH: 73,1 CK: 0 SÓ: 2,5</p>	<p>Turista szalámi Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 626 ZS: 21,8 TZS: 12,7 FH: 27,7 SZH: 75,8 CK: 0 SÓ: 4,4</p>	<p>Olajos hal Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, hal, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 425 ZS: 13,4 TZS: 3,9 FH: 12,5 SZH: 60,7 CK: 0 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. November 05-11.

	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: 400 ZS: 12 TZS: 18,2 FH: 10 SZH: 56 CK: 26 SÓ: 2,1</p>	<p>Virslis Kifli Mustár</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 Kefir Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 425 ZS: 28,3 TZS: 3,8 FH: 14,5 SZH: 76,9 CK: 8,9 SÓ: 1,9</p>	<p>Gyümölcsös piskóta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 500 ZS: 6,4 TZS: 0 FH: 9,8 SZH: 97,8 CK: 0 SÓ: 0</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 576 ZS: 21,5 TZS: 11,2 FH: 19,2 SZH: 72,8 CK: 0,2 SÓ: 4,3</p>	<p>Tej Sertés májkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 788 ZS: 22,9 TZS: 0 FH: 36,4 SZH: 103 CK: 0 SÓ: 4,9</p>	<p>Tej Hüspástétom Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 775 ZS: 21,9 TZS: 0 FH: 35,9 SZH: 102,7 CK: 0 SÓ: 3,8</p>
EBÉD	<p>Paradicsomleves Zöldséges szárnyas ragu Párolt rizs Félbarna kenyér Narancs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 900 ZS: 29,5 TZS: 0,9 FH: 26 SZH: 127 CK: 37,8 SÓ: 10,5</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 793 ZS: 22,5 TZS: 7 FH: 23,5 SZH: 112,3 CK: 3,5 SÓ: 9,2</p>	<p>Frankfurti leves Mákos metélt Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 849 ZS: 27,2 TZS: 6,4 FH: 24,8 SZH: 120,1 CK: 12,7 SÓ: 5,9</p>	<p>Brokkoli krémleves zsemlekockával Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Félbarna kenyér Sárgarépa káposztasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, hal, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 738 ZS: 21,3 TZS: 0,9 FH: 23 SZH: 104,3 CK: 13 SÓ: 9,2</p>	<p>Májgombóc leves Főtt tojás Sós kamartás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 822 ZS: 24,2 TZS: 7,7 FH: 26,7 SZH: 116,7 CK: 33 SÓ: 7,1</p>	<p>Zsúrmóka leves Sertés aprópecsenye Finomfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 890 ZS: 25 TZS: 9,5 FH: 28,8 SZH: 125,4 CK: 9,2 SÓ: 16,8</p>	<p>Zsúrmóka leves Paprikás burgonya Félbarna kenyér Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 840 ZS: 27,8 TZS: 6,8 FH: 24,1 SZH: 118,3 CK: 2,5 SÓ: 10,2</p>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 355 ZS: 2,2 TZS: 0 FH: 12,8 SZH: 73,5 CK: 0 SÓ: 2,3</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 437 ZS: 7,5 TZS: 5,6 FH: 14 SZH: 75,9 CK: 0 SÓ: 2,6</p>	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 376 ZS: 2,2 TZS: 0 FH: 12,9 SZH: 73,7 CK: 0 SÓ: 2,3</p>	<p>Trappista sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 634 ZS: 23,3 TZS: 16 FH: 30,2 SZH: 76,4 CK: 0 SÓ: 3,9</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>Sajtos rúd</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 405 ZS: 19,3 TZS: 0 FH: 8,5 SZH: 48 CK: 0 SÓ: 2</p>	<p>Alpesi szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 384 ZS: 3 TZS: 0,3 FH: 13,2 SZH: 73,7 CK: 0 SÓ: 2,4</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. November 12-18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mini mogorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 1083 ZS: 31,6 TZS: 12,7 FH: 48,8 SZH: 143,4 CK: 71 SÓ: 3,8</p>	<p>Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 541 ZS: 15,7 TZS: 7,2 FH: 23,2 SZH: 73,3 CK: 0 SÓ: 3,5</p>	<p>Tej 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>Fatörzs kifli</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 405 ZS: 17 TZS: 9,2 FH: 6 SZH: 56 CK: 8 SÓ: 0,6</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 576 ZS: 21,5 TZS: 11,2 FH: 19,2 SZH: 72,8 CK: 0,2 SÓ: 4,3</p>	<p>Tej Mini dzsem Margarin Fonott kalács</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 1524 ZS: 16,8 TZS: 11,3 FH: 54,8 SZH: 279,7 CK: 175,5 SÓ: 12,8</p>	<p>Tej Szárnyas májkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 1645 ZS: 32,1 TZS: 13,3 FH: 38,8 SZH: 98,6 CK: 24 SÓ: 5,5</p>
EBÉD	<p>Bakonyi betyárleves szárnyas hússal Sajtos tejfölös tészta Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 899 ZS: 46,9 TZS: 15,2 FH: 63,2 SZH: 193,6 CK: 13,2 SÓ: 9,4</p>	<p>Vajas galuskaleves Köményes aprópecsenye Paradicsomos káposzta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 809 ZS: 45,1 TZS: 6,8 FH: 37,2 SZH: 127,5 CK: 23,7 SÓ: 12,5</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Bácskai rizshús sertés hússal Félbarna kenyér Csalamádé</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 900 ZS: 37,1 TZS: 6,9 FH: 44,3 SZH: 182,6 CK: 3,3 SÓ: 13,7</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Félbarna kenyér Tavaszi vegyes saláta</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 795 ZS: 22,2 TZS: 6,4 FH: 36,4 SZH: 177,7 CK: 28,8 SÓ: 4,7</p>	<p>Tojásleves Sertés vagdalt Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér Körte</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, dióféle, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 887 ZS: 64,7 TZS: 7,1 FH: 55,5 SZH: 183,3 CK: 33,7 SÓ: 12,9</p>	<p>Levespor: Tyúkhúsleves Pírtott csirkemáj Főtt burgonya Félbarna kenyér Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 750 ZS: 15,4 TZS: 1 FH: 49 SZH: 133,6 CK: 1,3 SÓ: 7,9</p>	<p>Levespor: Tyúkhúsleves Készítelkonzerv: Székelykáposzta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 750 ZS: 2,6 TZS: 5 FH: 14,3 SZH: 80,6 CK: 19,4 SÓ: 4,9</p>
UZSONNA	<p>Diákcsemege Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 574 ZS: 21,6 TZS: 11,5 FH: 18,4 SZH: 74,1 CK: 0,1 SÓ: 3,5</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 572 ZS: 18,3 TZS: 10,4 FH: 21,3 SZH: 77 CK: 0,1 SÓ: 3,8</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 620 ZS: 23,1 TZS: 16 FH: 29,5 SZH: 74,3 CK: 0 SÓ: 3,9</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Sárgarépakorong</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 465 ZS: 10 TZS: 5,7 FH: 21,4 SZH: 75,6 CK: 0,5 SÓ: 3,8</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>Erdélyi szalonna Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 809 ZS: 47,2 TZS: 18,8 FH: 15 SZH: 77 CK: 2,1 SÓ: 3,8</p>	<p>Füstölt kolbász Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 420 ZS: 5 TZS: 0,9 FH: 14,2 SZH: 77,1 CK: 2 SÓ: 2,5</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. November 19-25.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Dejós búrkifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 756 ZS: 30 TZS: 9 FH: 34 SZH: 78 CK: 48 SÓ: 1,5</p>	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 369 ZS: 2,1 TZS: 0 FH: 12,3 SZH: 72,6 CK: 0 SÓ: 2,3</p>	<p>Tej Túrókrém Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 715 ZS: 62,3 TZS: 1,1 FH: 14,9 SZH: 72 CK: 2 SÓ: 1,8</p>	<p>Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 541 ZS: 15,7 TZS: 7,2 FH: 23,2 SZH: 73,3 CK: 0 SÓ: 3,5</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 554 ZS: 16,5 TZS: 5,2 FH: 19,8 SZH: 77,9 CK: 1,1 SÓ: 3,6</p>	<p>Tej Mini mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 843 ZS: 24,1 TZS: 8,2 FH: 31,8 SZH: 118,9 CK: 47 SÓ: 3</p>	<p>Tej Sertés májkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 778 ZS: 22,9 TZS: 4,5 FH: 36,4 SZH: 101 CK: 24 SÓ: 5,5</p>
EBÉD	<p>Magyaros gombaleves Csirkepörkölt Burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 845 ZS: 27 TZS: 2,6 FH: 24,2 SZH: 119,9 CK: 5,9 SÓ: 7,9</p>	<p>Karfiolleves Reszelt sajt Bolognai halragu spagettivel* Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, hal, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 878 ZS: 25,1 TZS: 3,8 FH: 27,9 SZH: 125,2 CK: 17,5 SÓ: 18</p>	<p>Reszelt tésztaleves Sült virsli Tököfőzelék Félbarna kenyér Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 890 ZS: 28,8 TZS: 9,9 FH: 25,1 SZH: 125,1 CK: 17,2 SÓ: 10,6</p>	<p>Babgulyás sertéshúsból Fahéjas szilvavelő Morzsás nudli Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 900 ZS: 27,7 TZS: 5,2 FH: 25,7 SZH: 126,8 CK: 30,9 SÓ: 13,4</p>	<p>Narancsos sütötök krémleves levesgyönggyel Pestos csirkemell Vajas burgonya Félbarna kenyér Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 780 ZS: 22,3 TZS: 5,6 FH: 25,8 SZH: 110,5 CK: 23,9 SÓ: 14,1</p>	<p>Levespor: Grízgaluska leves Sertés pörkölt Szarvacskás tészta Félbarna kenyér Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 845 ZS: 24,6 TZS: 6,2 FH: 28,5 SZH: 119 CK: 5,9 SÓ: 9,6</p>	<p>Levespor: Grízgaluska Készítelkonzerv: Rizses lecsó Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 753 ZS: 25,6 TZS: 5 FH: 27,3 SZH: 120,6 CK: 19,4 SÓ: 4,9</p>
UZSONNA	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 437 ZS: 7,5 TZS: 5,6 FH: 14 SZH: 75,9 CK: 0 SÓ: 2,6</p>	<p>Csirkeemell sonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 472 ZS: 8,6 TZS: 6 FH: 21,3 SZH: 74,9 CK: 0,6 SÓ: 3,8</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Sárgarépakorong</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 632 ZS: 23,5 TZS: 16 FH: 31 SZH: 78,6 CK: 1,2 SÓ: 4</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 548 ZS: 17,9 TZS: 9,3 FH: 19,6 SZH: 73,6 CK: 0 SÓ: 3,8</p>	<p>Tepertős 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>Körözött Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 369 ZS: 2,1 TZS: 0 FH: 12,3 SZH: 72,6 CK: 0 SÓ: 2,3</p>	<p>Csécsei szalonna Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 787 ZS: 46,4 TZS: 0 FH: 17,3 SZH: 72,6 CK: 0 SÓ: 3,3</p>

Diétás étkezést 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) meglekinthető

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Szociális

2018. November 26. – December 02.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Lekváros táska</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 480 ZS: 15 TZS: 9 FH: 34 SZH: 49 CK: 48 SÓ: 1,5</p>	<p>Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 541 ZS: 15,7 TZS: 7,2 FH: 23,2 SZH: 73,3 CK: 0 SÓ: 3,5</p>	<p>Tej Kefir Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 425 ZS: 28,3 TZS: 3,8 FH: 14,5 SZH: 76,9 CK: 8,9 SÓ: 1,9</p>	<p>Túrós batyu</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 331 ZS: 14,8 ZS: 19,4 TZS: 0,6 SZH: 42 SZH: 61,5 CK: 1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 539 FH: 21,7 ZS: 22,9 ZS: 19,4 SÓ: 1 SZH: 101,5 SZH: 61,5</p>	<p>Tej Körözött Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 413 TZS: 0,6 TZS: 0,6 FH: 21,7 CK: 1 CK: 1 SÓ: 1</p>	<p>Tej Sertés májkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 780 ZS: 22,9 TZS: 0 FH: 36,2 SZH: 101,5 CK: 0 SÓ: 4,8</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Dinó falatok Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 900 ZS: 29,3 TZS: 1,9 FH: 28,1 SZH: 128 CK: 5,1 SÓ: 5,3</p>	<p>Csokonai sertés raguleves Káposztás tészta Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 886 ZS: 26,9 TZS: 8,5 FH: 27,8 SZH: 123,9 CK: 26,9 SÓ: 10</p>	<p>Grízgaluska leves Halfilé kukoricás köntösben zöldséges curry-s rizzsel* Félbarna kenyér Körte</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, hal, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 874 ZS: 42 TZS: 5 FH: 42,7 SZH: 179,3 CK: 16,1 SÓ: 14,8</p>	<p>Legényfogyó leves Tejbedara Kakaós szórát Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 825 ZS: 24,1 ZS: 36,1 TZS: 6,9 SZH: 116,9 SZH: 169,9 CK: 4</p>	<p>Magyaros zöldborsóleves Tarhonyás hús Félbarna kenyér Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 897 FH: 43,7 ZS: 58,9 ZS: 36,1 SÓ: 14,7 SZH: 137,3 SZH: 169,9</p>	<p>Tavaszi zöldségleves Bácska rizses hús Félbarna kenyér Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 890 ZS: 36,1 TZS: 6,9 FH: 43,7 SZH: 169,9 CK: 4 SÓ: 14,7</p>	<p>Tavaszi zöldég leves Sertésvagdalt Kelkáposzta főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfürt, diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 900 ZS: 58,9 TZS: 5,5 FH: 39,9 SZH: 137,3 CK: 3,2 SÓ: 14,2</p>
UZSONNA	<p>Turista szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 626 ZS: 21,8 TZS: 12,7 FH: 27,7 SZH: 75,8 CK: 0 SÓ: 4,4</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 558 ZS: 18 TZS: 10,4 FH: 20,6 SZH: 74,8 CK: 0,1 SÓ: 3,8</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 621 ZS: 23,1 TZS: 16 FH: 29,6 SZH: 74,5 CK: 0 SÓ: 3,9</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 463 ZS: 10 ZS: 28 TZS: 13 SZH: 75,3 SZH: 44,7 CK: 0</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 425 FH: 7,4 ZS: 46,9 ZS: 28 SÓ: 0,8 SZH: 71,5 SZH: 44,7</p>	<p>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>Erdélyi szalonna Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 778 ZS: 46,9 TZS: 18,8 FH: 13,7 SZH: 71,5 CK: 0,1 SÓ: 3,7</p>

Diétás étkezéstést 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