

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Szociális

2018. Június 25. – Július 01.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Lekváros levél</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 537 ZS: 17,5 TZS: 0 FH: 20,2 SZH: 49,5 CK: 4 SÓ: 0,3</p>	<p>Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 533 ZS: 15,7 TZS: 7,2 FH: 22,9 SZH: 71,8 CK: 0 SÓ: 3,4</p>	<p>Tej Körözött Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 576 ZS: 31,3 TZS: 1,1 FH: 26,4 SZH: 96,5 CK: 2 SÓ: 1,9</p>	<p>Diákcsemege Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 582 ZS: 21,7 TZS: 11,5 FH: 18,6 SZH: 75,5 CK: 2,1 SÓ: 3,5</p>	<p>Sajtkrém 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 Mini dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 733 ZS: 9,7 TZS: 4,5 FH: 29,2 SZH: 127,6 CK: 55,5 SÓ: 3</p>	<p>Tej Szárnyas májkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 1637 ZS: 32,1 TZS: 13,3 FH: 38,5 SZH: 97,1 CK: 24 SÓ: 5,5</p>
EBÉD	<p>Kertészleves Vadas szárnyas tokány Főtt tészta Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1384 ZS: 32,5 TZS: 2 FH: 54,8 SZH: 205 CK: 16,2 SÓ: 7,5</p>	<p>Köménymaglevés pirított kenyérkockával Paradicsomos sertéshüsgombóc árpagyönggyel Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1220 ZS: 32 TZS: 4 FH: 36,1 SZH: 187,8 CK: 31 SÓ: 15,9</p>	<p>Sertésragu leves Kakaós szórat Tejberizs Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1197 ZS: 28,1 TZS: 7,4 FH: 42,8 SZH: 171,4 CK: 31,8 SÓ: 9,7</p>	<p>Hamis gulyásleves Szárnyas roló Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér Meggy</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1612 ZS: 60,5 TZS: 1,9 FH: 59,4 SZH: 194 CK: 24,7 SÓ: 12,1</p>	<p>Gyümölcsleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Félbarna kenyér Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 1515 ZS: 26,6 TZS: 4,7 FH: 135,4 SZH: 161 CK: 27,9 SÓ: 5,9</p>	<p>Levespor: Zöldséges grízgaluskaleves Zúzapörkölt Tarhonya Félbarna kenyér Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1598 ZS: 48,9 TZS: 0,9 FH: 77,8 SZH: 192,5 CK: 7,1 SÓ: 10,4</p>	<p>Levespor: Zöldséges grízgaluskaleves Készítelkonzerv: Babfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 405 ZS: 2,6 TZS: 0 FH: 14 SZH: 79,1 CK: 0 SÓ: 4,8</p>
UZSONNA	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Kigyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 612 ZS: 23 TZS: 16 FH: 29,2 SZH: 72,7 CK: 0 SÓ: 3,9</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 469 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH: 21,8 SZH: 76 CK: 0,5 SÓ: 3,7</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 511 ZS: 15,1 TZS: 8,8 FH: 18,8 SZH: 72,9 CK: 0,5 SÓ: 3,4</p>	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 361 ZS: 2,1 TZS: 0 FH: 12 SZH: 71,1 CK: 0 SÓ: 2,2</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 456 ZS: 8,5 TZS: 6 FH: 20,5 SZH: 72,3 CK: 0,6 SÓ: 3,7</p>	<p>Füstölt kolbász Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 413 ZS: 4,9 TZS: 0 FH: 13,9 SZH: 75,5 CK: 2 SÓ: 2,5</p>	<p>Olajos hal Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, hal, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 658 ZS: 23,6 TZS: 0 FH: 31,6 SZH: 75,2 CK: 2 SÓ: 2,9</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. Július 02-08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 604 ZS: 14,2 TZS: 0 FH: 25,9 SZH: 88,9 CK: 0 SÓ: 0,8</p>	<p>Poharas 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> dióféle, 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>Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 533 ZS: 15,7 TZS: 7,2 FH: 22,9 SZH: 71,8 CK: 0 SÓ: 3,4</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 589 ZS: 21,8 TZS: 9,2 FH: 20,2 SZH: 74,3 CK: 0,2 SÓ: 4,3</p>	<p>Tej Mini méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 735 ZS: 9,6 TZS: 4,5 FH: 29,2 SZH: 128,8 CK: 57,2 SÓ: 3</p>	<p>Tej Sertés májkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 770 ZS: 22,9 TZS: 4,5 FH: 36,2 SZH: 99,5 CK: 24 SÓ: 5,5</p>
EBÉD	<p>Legényfogó leves szárnyas hússal Vaníliás tejföl Túró gombóc Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, dióféle, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1548 ZS: 36,1 TZS: 8,4 FH: 47,6 SZH: 222,8 CK: 67 SÓ: 7,1</p>	<p>Lecsós zellerleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Lencsefőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1372 ZS: 56,2 TZS: 7,7 FH: 57,1 SZH: 147 CK: 6 SÓ: 8,5</p>	<p>Ferenc József kedvenc krémlevese pirított magokkal* Milánói makaróni Reszelt sajt Félbarna kenyér Nektarin</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1207 ZS: 29,3 TZS: 3,6 FH: 51,5 SZH: 185,8 CK: 7 SÓ: 7,6</p>	<p>Daragaluska leves Sertés húsos rakott burgonya Félbarna kenyér Káposztasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1331 ZS: 49,9 TZS: 15,3 FH: 44,1 SZH: 160,1 CK: 4,8 SÓ: 16,8</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halrudacska Petrezselymes rizs Vajas répakorong Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, hal, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1213 ZS: 30,5 TZS: 0,4 FH: 33,8 SZH: 196,3 CK: 36,3 SÓ: 7</p>	<p>Levespor: Gulyásleves Sült kolbász Főtt babfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1184 ZS: 55,6 TZS: 17 FH: 51,3 SZH: 111,6 CK: 5,6 SÓ: 15,9</p>	<p>Levespor: Gulyásleves Készítelkonzerv: Rizses lecsó Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 405 ZS: 2,6 TZS: 0 FH: 14 SZH: 79,1 CK: 0 SÓ: 4,8</p>
UZSONNA	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 429 ZS: 7,4 TZS: 5,6 FH: 13,8 SZH: 74,4 CK: 0 SÓ: 2,5</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 568 ZS: 18,1 TZS: 10,4 FH: 20,8 SZH: 76,5 CK: 2,1 SÓ: 3,7</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 539 ZS: 16,4 TZS: 5,2 FH: 19 SZH: 75,2 CK: 1,1 SÓ: 3,5</p>	<p>Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 612 ZS: 23 TZS: 16 FH: 29,2 SZH: 72,7 CK: 0 SÓ: 3,9</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>Csécsei szalonna Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 803 ZS: 46,6 TZS: 0 FH: 18 SZH: 75,1 CK: 2 SÓ: 3,3</p>	<p>Alpesi szalámi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 432 ZS: 7,3 TZS: 5,6 FH: 13,6 SZH: 75,4 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)

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

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Szociális

2018. Július 09-15.

	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>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>Tej Mini dzsem Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 708 ZS: 31,4 TZS: 1,1 FH: 26,6 SZH: 128,5 CK: 33,5 SÓ: 1,9</p>	<p>Kefír 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>Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 556 ZS: 15,9 TZS: 7,2 FH: 23,9 SZH: 75,8 CK: 2 SÓ: 3,4</p>	<p>Tej Mini mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 835 ZS: 24,1 TZS: 8,2 FH: 31,6 SZH: 117,4 CK: 47 SÓ: 3</p>	<p>Tej Szárnas májkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 1637 ZS: 32,1 TZS: 13,3 FH: 38,5 SZH: 97,1 CK: 24 SÓ: 5,5</p>
EBÉD	<p>Sertéshúsos zöldbabgulyás Fahéj szórát Tejbegriz Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1177 ZS: 32,7 TZS: 8,2 FH: 44,7 SZH: 157,5 CK: 27,9 SÓ: 6</p>	<p>Magyaros gombaleves Csirkepörkölt Burgonyafőzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1317 ZS: 42 TZS: 2,6 FH: 60,5 SZH: 160,9 CK: 5,9 SÓ: 7,8</p>	<p>Eszterházy krémleves pirított kenyérkockával Majorannás csirkemáj* Párolt rizs Félbarna kenyér Friss nyári saláta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 1017 ZS: 19,4 TZS: 0,3 FH: 38,9 SZH: 167,8 CK: 10,2 SÓ: 5,3</p>	<p>Csontleves csigatésztaival Sertés vagdalt Petrezselymes zöldborsófőzelék Félbarna kenyér Őszibarack</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1542 ZS: 56,6 TZS: 6,6 FH: 57,2 SZH: 183,7 CK: 26,1 SÓ: 12,6</p>	<p>Körteleves Tarhonyás hús sertéshúsból Félbarna kenyér Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1332 ZS: 37,5 TZS: 8 FH: 46,3 SZH: 185,4 CK: 15,5 SÓ: 6,5</p>	<p>Levespor: Tyúkhúsleves Magyaros spagetti Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1222 ZS: 39,1 TZS: 10,9 FH: 53,7 SZH: 155,5 CK: 5,3 SÓ: 7,5</p>	<p>Levespor: Tyúkhúsleves Készítelkonzerv: Paradicsomos húsombóc Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 405 ZS: 2,6 TZS: 0 FH: 14 SZH: 79,1 CK: 0 SÓ: 4,8</p>
UZSONNA	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 514 ZS: 15,2 TZS: 8,8 FH: 19,1 SZH: 73,3 CK: 0,5 SÓ: 3,4</p>	<p>Trappista sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 609 ZS: 23 TZS: 16 FH: 29 SZH: 72,3 CK: 0 SÓ: 3,9</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 568 ZS: 18,1 TZS: 10,4 FH: 20,8 SZH: 76,5 CK: 2,1 SÓ: 3,7</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 589 ZS: 21,8 TZS: 9,2 FH: 20,2 SZH: 74,3 CK: 0,2 SÓ: 4,3</p>	<p>Eper 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>Füstölt kolbász Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 410 ZS: 5 TZS: 0 FH: 14,1 SZH: 74,5 CK: 0 SÓ: 2,5</p>	<p>Olajos hal Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, hal, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 655 ZS: 23,7 TZS: 0 FH: 31,8 SZH: 74,2 CK: 0 SÓ: 2,9</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

Szociális

2018. Július 16-22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Lekváros levél</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 457 ZS: 17,5 TZS: 0 FH: 20,2 SZH: 49,5 CK: 26,5 SÓ: 0,3</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 Bríos</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 604 ZS: 14,2 TZS: 0 FH: 25,9 SZH: 88,9 CK: 0 SÓ: 0,8</p>	<p>Krémtúró 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 Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 556 ZS: 15,9 TZS: 7,2 FH: 23,9 SZH: 75,8 CK: 2 SÓ: 3,4</p>	<p>Tej Mini méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 735 ZS: 9,6 TZS: 4,5 FH: 29,2 SZH: 128,8 CK: 57,2 SÓ: 3</p>	<p>Tej Húspástétom Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 757 ZS: 21,8 TZS: 4,5 FH: 35,6 SZH: 99,2 CK: 24 SÓ: 4,4</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1439 ZS: 57,9 TZS: 10,2 FH: 51,8 SZH: 168,7 CK: 1,2 SÓ: 10,8</p>	<p>Francia hagymaleves levesgyönggyel Reszelt sajt Paradicsomos tonhalas penne Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, hal, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1173 ZS: 22,9 TZS: 7,7 FH: 53,7 SZH: 179,5 CK: 18,1 SÓ: 10,2</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel Fűszeres sertés csíkok Kelkáposzta főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1039 ZS: 41,8 TZS: 5,9 FH: 38,4 SZH: 118,2 CK: 3,1 SÓ: 17,8</p>	<p>Csokonal leves* Meggy öntet Mákos guba Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 891 ZS: 15,4 TZS: 0,9 FH: 28,5 SZH: 157,3 CK: 32,7 SÓ: 3,4</p>	<p>Zöldborsóleves vajas galuskával Sajtmártásos csirkemell Snidlinges párolt rizs Félbarna kenyér Körte</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1541 ZS: 43,8 TZS: 10,1 FH: 67,1 SZH: 209,6 CK: 3,4 SÓ: 11,6</p>	<p>Levespor: Májgaluskaleves Rántott sajt szelet Petrezselymes burgonya Félbarna kenyér Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1538 ZS: 61,4 TZS: 4,7 FH: 49,2 SZH: 170,6 CK: 0,3 SÓ: 10,3</p>	<p>Levespor: Májgaluskaleves Készítelkonzerv: Töltött káposzta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 405 ZS: 2,6 TZS: 0 FH: 14 SZH: 79,1 CK: 0 SÓ: 4,8</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 361 ZS: 2,1 TZS: 0 FH: 12 SZH: 71,1 CK: 0 SÓ: 2,2</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 543 ZS: 17,9 TZS: 9,3 FH: 19,6 SZH: 72,6 CK: 0,6 SÓ: 3,8</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 629 ZS: 23,2 TZS: 16 FH: 29,7 SZH: 75,9 CK: 2 SÓ: 3,9</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 476 ZS: 8,8 TZS: 6 FH: 21,7 SZH: 75,3 CK: 0,6 SÓ: 3,7</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 Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, 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>	<p>Turista szalámi Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 599 ZS: 21,5 TZS: 12,7 FH: 26,3 SZH: 71,3 CK: 0 SÓ: 4,3</p>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyezteténnél! 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. Július 23-29.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sajtkrém 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>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 783 ZS: 23,2 TZS: 7,2 FH: 39,9 SZH: 98,3 CK: 0 SÓ: 3,5</p>	<p>Császárszalonna Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, zeller</i></p> <p>EN: 381 ZS: 2,4 TZS: 0 FH: 13,2 SZH: 74,1 CK: 0 SÓ: 2,5</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 411 ZS: 7,1 TZS: 5,6 FH: 12,9 SZH: 71,7 CK: 0,1 SÓ: 2,5</p>	<p>Tej Mini dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 733 ZS: 9,7 TZS: 4,5 FH: 29,2 SZH: 127,6 CK: 55,5 SÓ: 3</p>	<p>Tej Sertés májkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</i></p> <p>EN: 770 ZS: 22,9 TZS: 4,5 FH: 36,2 SZH: 99,5 CK: 24 SÓ: 5,5</p>
EBÉD	<p>Sertés gulyásleves Dejős metélt Félbarna kenyér Alma</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 1477 ZS: 40 TZS: 4,7 FH: 49,9 SZH: 202,2 CK: 5,2 SÓ: 9,5</p>	<p>Reszelt tésztalesves Sertés húsos paradicsomos káposzta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 1144 ZS: 48 TZS: 5,9 FH: 36,6 SZH: 134,7 CK: 24,6 SÓ: 10,4</p>	<p>Köménymagleves kenyérkockával Kinai édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 1258 ZS: 34,3 TZS: 1,2 FH: 44,8 SZH: 187,4 CK: 11,6 SÓ: 13,1</p>	<p>Tarhonyaleves Sertéshúsos rakott karfiol árpagyönggyel Félbarna kenyér Őszibarack</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 1275 ZS: 46,3 TZS: 9,3 FH: 47 SZH: 150,8 CK: 9,8 SÓ: 7,2</p>	<p>Fahéjas almaleves Szezámmagos bundában sült csirkemell filé Petrezselymes burgonya Félbarna kenyér Nyári vegyes saláta</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 1299 ZS: 28,3 TZS: 2,9 FH: 52,8 SZH: 194,2 CK: 46,7 SÓ: 5,3</p>	<p>Levespor: Grízgaluskaleves Bácskai rizseshús Félbarna kenyér Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 1171 ZS: 32,3 TZS: 6,9 FH: 42,1 SZH: 163,4 CK: 1,1 SÓ: 13</p>	<p>Levespor: Grízgaluskaleves Készítelkonzerv: Sárgaborsó főzelék baconnal Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 405 ZS: 2,6 TZS: 0 FH: 14 SZH: 79,1 CK: 0 SÓ: 4,8</p>
UZSONNA	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 452 ZS: 9,9 TZS: 5,7 FH: 20,8 SZH: 73,4 CK: 0,5 SÓ: 3,7</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Újhagyma</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 644 ZS: 23,3 TZS: 16 FH: 30,9 SZH: 78,2 CK: 0 SÓ: 3,9</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 514 ZS: 15,2 TZS: 8,8 FH: 19,1 SZH: 73,3 CK: 0,5 SÓ: 3,4</p>	<p>Croissant</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, mustár, szezámmag, tej, tojás</i></p> <p>EN: 313 ZS: 14 TZS: 7,4 FH: 4,2 SZH: 43 CK: 11 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének: diófelek, földimogyoró, glutén, tej, tojás</i></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 Lilahagyma</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 559 ZS: 21,5 TZS: 11,5 FH: 17,6 SZH: 71,5 CK: 0,1 SÓ: 3,4</p>	<p>Füstölt kolbász Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének: diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 390 ZS: 4,7 TZS: 0 FH: 12,9 SZH: 71,5 CK: 0 SÓ: 2,5</p>

Diétás étkezést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyeztetnél! 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. Július 30. – Augusztus 05.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<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>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><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>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Citromos szárnyas raguleves Burgonyás tészta Félbarna kenyér Kovászos uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1195 ZS: 20,6 TZS: 0,4 FH: 46,6 SZH: 186,3 CK: 3,4 SÓ: 6,9</p>	<p>Brokkoli leves Mézes mustáros sertéstopokány Petrezselymes rizs Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 1314 ZS: 44,5 TZS: 8,2 FH: 46,1 SZH: 175,2 CK: 10,5 SÓ: 9,6</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>	<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 Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 629 ZS: 23,2 TZS: 16 FH: 29,7 SZH: 75,9 CK: 2 SÓ: 3,9</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 429 ZS: 7,4 TZS: 5,6 FH: 13,8 SZH: 74,4 CK: 0 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>	<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 személyeztetnél! 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)