

# TEJ-SZÓJAMENTES ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

2016. Október 03.-09.

|         | Hétfő                                                                                                                                                                                                    | Kedd                                                                                                                                                                                             | Szerda                                                                                                                                                                                                 | Csütörtök                                                                                                                                                                            | Péntek                                                                                                                                                                                                                                              | Szombat                                                 | Vasárnap                                                |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| TIZÓRAI | <p>Tea<br/>Mini méz<br/>Mini margarin<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>glutén</p> <p>EN: 381 SZH: 67<br/>SÓ: 0,71 ZSÍR: 6</p>                                                                    | <p>Tea<br/>Tojáskrém<br/>Félbarna kenyér<br/>Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u><br/>glutén, tojás</p> <p>EN: 353 SZH: 46<br/>SÓ: 1,87 ZSÍR: 10</p>                                             | <p>Tea<br/>Brokkolikrém<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>glutén</p> <p>EN: 338 SZH: 52<br/>SÓ: 0,75 ZSÍR: 7</p>                                                                                | <p>Tea<br/>Sárgarépas margarin-<br/>krém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>glutén</p> <p>EN: 250 SZH: 42<br/>SÓ: 1,39 ZSÍR: 4</p>                             | <p>Tea<br/>Parajos margarinkrém<br/>Teljes kiőrlésű zsemle<br/>Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u><br/>glutén</p> <p>EN: 326 SZH: 42<br/>SÓ: 1,45 ZSÍR: 11</p>                                                                               | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH:<br/>SÓ: ZSÍR:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH:<br/>SÓ: ZSÍR:</p> |
|         | <p>Májgaluska leves<br/>Szárnyas<br/>aprópecsenye<br/>Zöldborsó főzelék TM<br/>Teljes kiőrlésű<br/>kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>glutén, tojás</p> <p>EN: 702 SZH: 78 g<br/>SÓ: 3,37 ZSÍR: 23</p> | <p>Zöldség krémleves TM<br/>Pirított zsemlekocka<br/>Lecsós sertés ragu<br/>tarhonyával<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>glutén, tojás</p> <p>EN: 775 SZH: 100 g<br/>SÓ: 2,88 ZSÍR: 26</p> | <p>Hamis gulyásleves<br/>Sült csirkemell<br/>Párolt rizs<br/>Csalamádé (édesítő-<br/>szerrel)<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>glutén, tojás</p> <p>EN: 820 SZH: 123 g<br/>SÓ: 3,46 ZSÍR: 14</p> | <p>Reszelt tésztaleves<br/>Paradicsomos hús-<br/>gombóc<br/>Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u><br/>glutén, kén-dioxid, tojás</p> <p>EN: 891 SZH: 131 g<br/>SÓ: 3,6 ZSÍR: 24</p> | <p>Vegyes gyümölcsleves<br/>TM<br/>Fűszeres halpogácsa<br/>Petrezselymes rizs<br/>Csemege uborka (éde-<br/>sítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>glutén, hal, kén-dioxid, mustár,<br/>tojás</p> <p>EN: 750 SZH: 110 g<br/>SÓ: 2,7 ZSÍR: 18</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH:<br/>SÓ: ZSÍR:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH:<br/>SÓ: ZSÍR:</p> |
| UZSONNA | <p>Mini margarin<br/>Félbarna kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>glutén</p> <p>EN: 259 SZH: 31<br/>SÓ: 1,35 ZSÍR: 10</p>                                                               | <p>Zala felvágott<br/>Mini margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>glutén</p> <p>EN: 243 SZH: 31<br/>SÓ: 1,7 ZSÍR: 9</p>                                               | <p>Gépsonka<br/>Mini margarin<br/>Teljes kiőrlésű zsemle<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>glutén</p> <p>EN: 222 SZH: 31<br/>SÓ: 1,06 ZSÍR: 5</p>                                          | <p>Magvas margarinkrém<br/>Zsemle<br/>Retek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>szezámmag, glutén</p> <p>EN: 175 SZH: 32<br/>SÓ: 0,91 ZSÍR: 2</p>                                          | <p>Gyümölcs<br/>Mini margarin<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>glutén</p> <p>EN: 227 SZH: 41<br/>SÓ: 0,68 ZSÍR: 4</p>                                                                                                                       | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH:<br/>SÓ: ZSÍR:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH:<br/>SÓ: ZSÍR:</p> |

A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótartalom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag)

**TM: Tejmentes**

# TEJ-SZÓJAMENTES ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

2016.Október 10.-16.

|         | Hétfő                                                                                                           | Kedd                                                                                                                    | Szerda                                                                                                                                       | Csütörtök                                                                                                                                                       | Péntek                                                                                                         | Szombat                                                                                        | Vasárnap              |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| TIZÓRAI | Tea<br>Mini dzsem<br>Mini margarin<br>Zsemle<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén                                | Tea<br>Csirkemell sonka<br>Mini margarin<br>Zsemle<br>Paradicsom<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén                    | Tea<br>Brokkolikrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén                                                            | Tea<br>Céklakrém<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén                                                                                  | Tea<br>Zöldfűszeres margarin-<br>krém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén            | Tea<br>Mini méz<br>Mini margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén | <u>Allergének:</u>    |
|         | EN: 285 SZH: 47<br>SÓ: 0,15 ZSÍR: 5                                                                             | EN: 346 SZH: 42<br>SÓ: 1,37 ZSÍR: 16                                                                                    | EN: 292 SZH: 41<br>SÓ: 1,85 ZSÍR: 10                                                                                                         | EN: 292 SZH: 43<br>SÓ: 0,43 ZSÍR: 7                                                                                                                             | EN: 339 SZH: 45<br>SÓ: 0,97 ZSÍR: 8                                                                            | EN: 366 SZH: 57<br>SÓ: 0,9 ZSÍR: 11                                                            | EN: SZH:<br>SÓ: ZSÍR: |
| EBÉD    | Lebbencsleves<br>Édes savanyú csirke-<br>csíkok<br>Zöldséges rizszel<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén, tojás | Tojásleves<br>Sült virsli<br>Babfőzelék TM<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén, tojás | Paradicsomleves<br>Rakott burgonya TM<br>Csemege uborka (édese-<br>tőszerral)<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén, kén-dioxid, mustár, tojás | Palóclevés TM<br>Mákos tészta<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Szilva<br><br><u>Allergének:</u><br>diófélék, földimogyoró, glutén,<br>kén-dioxid, szeszammag, tojás | Zellerkrémleves TM<br>Rántott csirkemell<br>Sárgarépás rizs<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén, tojás, zeller | Csontleves<br>Székelykáposzta TM<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén, tojás | <u>Allergének:</u>    |
|         | EN: 748 SZH: 106<br>SÓ: 2,99 ZSÍR: 27                                                                           | EN: 835 SZH: 95<br>SÓ: 3,52 ZSÍR: 32                                                                                    | EN: 846 SZH: 107<br>SÓ: 3,51 ZSÍR: 28                                                                                                        | EN: 826 SZH: 103<br>SÓ: 1,78 ZSÍR: 26                                                                                                                           | EN: 752 SZH: 78<br>SÓ: 3,01 ZSÍR: 39                                                                           | EN: 770 SZH: 45<br>SÓ: 2,7 ZSÍR: 46                                                            | EN: SZH:<br>SÓ: ZSÍR: |
| UZSONNA | Alpesi szalámi<br>Mini margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Zöldpaprika<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén    | Tökmagos margarin-<br>krém<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén, szeszammag                    | Párizsi<br>Mini margarin<br>Félbarna kenyér<br>Kígyóuborka<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén                                               | Főtt tojás<br>Mini margarin<br>Zsemle<br>Jégcsapretek<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén, tojás                                                                | Zöldségkrém<br>Zsemle<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén                                                      | Gyümölcs<br>Mini margarin<br>Zsemle<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén                        | <u>Allergének:</u>    |
|         | EN: 205 SZH: 32<br>SÓ: 1,86 ZSÍR: 4                                                                             | EN: 169 SZH: 31<br>SÓ: 0,88 ZSÍR: 2                                                                                     | EN: 178 SZH: 30<br>SÓ: 1,06 ZSÍR: 3                                                                                                          | EN: 243 SZH: 31<br>SÓ: 1,46 ZSÍR: 9                                                                                                                             | EN: 211 SZH: 28<br>SÓ: 1,7 ZSÍR: 9                                                                             | EN: 171 SZH: 23<br>SÓ: 0,3 ZSÍR: 8                                                             | EN: SZH:<br>SÓ: ZSÍR: |

A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésekért kérjük, megértésedet köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótarta-  
lom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag)

**TM: Tejmentes**

# TEJ-SZÓJAMENTES ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

2016.Október 17.-23.

|         | Hétfő                                                                                                                                | Kedd                                                                                                                       | Szerda                                                                                                             | Csütörtök                                                                                                        | Péntek                                                                                                                                    | Szombat               | Vasárnap              |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| TIZÓRAI | Tea<br>Mini méz<br>Mini margarin<br>Zsemle<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén                                                       | Tea<br>Mini dzsem<br>Mini margarin<br>Zsemle<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén                                           | Tea<br>Tojáskrém<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén, tojás                                     | Tea<br>Céklakrém<br>Zsemle<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén                                                   | Tea<br>Sertés párizsi<br>Mini margarin<br>Zsemle<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén                                                      | <u>Allergének:</u>    | <u>Allergének:</u>    |
|         | EN: 291 SZH: 34<br>SÓ: 0,24 ZSÍR: 11                                                                                                 | EN: 339 SZH: 49<br>SÓ: 0,54 ZSÍR: 7                                                                                        | EN: 278 SZH: 41<br>SÓ: 1,92 ZSÍR: 8                                                                                | EN: 259 SZH: 42<br>SÓ: 1,72 ZSÍR: 5                                                                              | EN: 326 SZH: 46<br>SÓ: 1,9 ZSÍR: 10                                                                                                       | EN: SZH:<br>SÓ: ZSÍR: | EN: SZH:<br>SÓ: ZSÍR: |
| EBÉD    | Tarhonyaleves<br>Eszterházy sertés-<br>kány TM<br>Főtt tészta<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén, kén-dioxid, mustár, tojás | Daragaluska leves<br>Vagdalt<br>Paradicsomos káposzta<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén, tojás | Wasabis<br>körtekrémleves TM<br>Pincepörkölt<br>Házi vitaminsaláta<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén, kén-dioxid | Babgulyás<br>Gyümölcs öntet<br>Darás metélt<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén, tojás | Zöldséges zöldborsóle-<br>ves<br>Rántott halrúd<br>Párolt rizs<br>Káposzta saláta<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén, hal, tojás | <u>Allergének:</u>    | <u>Allergének:</u>    |
|         | EN: 722 SZH: 112<br>SÓ: 2,26 ZSÍR: 19                                                                                                | EN: 764 SZH: 90<br>SÓ: 3,24 ZSÍR: 32                                                                                       | EN: 844 SZH: 107<br>SÓ: 2,59 ZSÍR: 32                                                                              | EN: 888 SZH: 110<br>SÓ: 2,44 ZSÍR: 37                                                                            | EN: 770 SZH: 127<br>SÓ: 2,63 ZSÍR: 15                                                                                                     | EN: SZH:<br>SÓ: ZSÍR: | EN: SZH:<br>SÓ: ZSÍR: |
| UZSONNA | Diákcsemege<br>Mini margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Jégcsapretek<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén                           | Csirkemell sonka<br>Mini margarin<br>Zsemle<br>Zöldpaprika<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén                             | Zala felvágott<br>Mini margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Kígyóuborka<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén       | Sárgarépas margarin-<br>krém<br>Zsemle<br>Paradicsom<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén                         | Brokkolikrém<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén                                                                | <u>Allergének:</u>    | <u>Allergének:</u>    |
|         | EN: 289 SZH: 32<br>SÓ: 1,47 ZSÍR: 11                                                                                                 | EN: 203 SZH: 31<br>SÓ: 1,38 ZSÍR: 4                                                                                        | EN: 250 SZH: 32<br>SÓ: 1,47 ZSÍR: 9                                                                                | EN: 156 SZH: 31<br>SÓ: 0,73 ZSÍR: 1                                                                              | EN: 259 SZH: 33<br>SÓ: 0,66 ZSÍR: 10                                                                                                      | EN: SZH:<br>SÓ: ZSÍR: | EN: SZH:<br>SÓ: ZSÍR: |

A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésekért kérjük, megértésedet köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótartalom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag)

**TM: Tejmentes**

# TEJ-SZÓJAMENTES ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

2016.Október 24.-30.

|                | Hétfő                                                                                                                                                                     | Kedd                                                                                                                                                                                                | Szerda                                                                                                                                           | Csütörtök                                                                                                                                                                                                      | Péntek                                                                                                                                                                                    | Szombat            | Vasárnap           |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|
| <b>TIZÓRAI</b> | Tea<br>Mini méz<br>Mini margarin<br>Zsemle<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén<br><br>EN: 321 SZH: 36<br>SÓ: 0,33 ZSÍR: 12                                                | Tea<br>Parajos margarin<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén<br><br>EN: 376 SZH: 43<br>SÓ: 1,38 ZSÍR: 13                                                                          | Tea<br>Szezámagos marga-<br>rinkrém<br>Zsemle<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén, szezám<br>mag<br><br>EN: 317 SZH: 41<br>SÓ: 0,19 ZSÍR: 11     | Tea<br>Főtt tojás<br>Mini margarin<br>Félbarna kenyér<br>Kígyóborka<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén, tojás<br><br>EN: 291 SZH: 40<br>SÓ: 1,73 ZSÍR: 9                                                      | Tea<br>Mini dzsem<br>Mini margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén<br><br>EN: 418 SZH: 64<br>SÓ: 1,17 ZSÍR: 9                                               | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| <b>EBÉD</b>    | Hagymakrémleves TM<br>Pirított zsemlekocka<br>Bácskai rizseshús<br>Cékla (édesítőszerrel)<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén<br><br>EN: 803 SZH: 78<br>SÓ: 2,92 ZSÍR: 39 | Kassai burgonyaleves<br>TM<br>Szárnyas roló<br>Parajfőzelék TM<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén, kén-dioxid, tojás<br><br>EN: 705 SZH: 88<br>SÓ: 3,37 ZSÍR: 26 | Galuska leves<br>Bolognai spagetti<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén, tojás, zeller<br><br>EN: 757 SZH: 86<br>SÓ: 3,03 ZSÍR: 29                | Köménymag leves<br>Pirított kifli karika<br>Fokhagymás sertéssze-<br>let<br>Lencsefőzelék TM<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén, mustár<br><br>EN: 878 SZH: 86<br>SÓ: 3,29 ZSÍR: 36 | Fahéjas szilvaleves TM<br>Rántott sertésszelet<br>Petrezselymes burgo-<br>nya<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén, kén-dioxid, tojás<br><br>EN: 706 SZH: 106<br>SÓ: 1,98 ZSÍR: 18 | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| <b>UZSONNA</b> | Alpesi felvágott<br>Mini margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Zöldpaprika<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén<br><br>EN: 179 SZH: 31<br>SÓ: 1,02 ZSÍR: 3                 | Főtt tojás<br>Mini margarin<br>Zsemle<br>Paradicsom<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén, tojás<br><br>EN: 282 SZH: 32<br>SÓ: 1,42 ZSÍR: 11                                                          | Párizsi<br>Mini margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Zöldpaprika<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén<br><br>EN: 243 SZH: 32<br>SÓ: 1,32 ZSÍR: 8 | Sárgarépas margarin-<br>krém<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén<br><br>EN: 155 SZH: 29<br>SÓ: 1,02 ZSÍR: 1                                                                                 | Zöldségkrém<br>Zsemle<br><br><u>Allergének:</u><br>glutén<br><br>EN: 221 SZH: 19<br>SÓ: 1,45 ZSÍR: 14                                                                                     | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |

A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótarta-  
lom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag)

**TM: Tejmentes**