

# TOJÁSMENTES ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

2016. Október 03.-09.

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

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

**TojM: Tojásmentes; \*: Tojásmentes tésztával készült**

# TOJÁSMENTES ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

2016.Október 10.-16.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TIZÓRAI</b>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szója, tej</i></p> <p>EN: 285 SZH: 47 SÓ: 0,15 ZSÍR: 5</p>	<p>Tea Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN: 346 SZH: 42 SÓ: 1,37 ZSÍR: 16</p>	<p>Tea Sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN: 292 SZH: 41 SÓ: 1,85 ZSÍR: 10</p>	<p>Tej Céklakrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN: 292 SZH: 43 SÓ: 0,43 ZSÍR: 7</p>	<p>Tej Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN: 339 SZH: 45 SÓ: 0,97 ZSÍR: 8</p>	<p>Tea Mini méz Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: glutén</i></p> <p>EN: 366 SZH: 57 SÓ: 0,9 ZSÍR: 11</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Lebbencsleves* Édes savanyú csirke- csíkok Zöldséges rizzsel</p> <p><i>Allergének: glutén</i></p> <p>EN: 748 SZH: 106 SÓ: 2,99 ZSÍR: 27</p>	<p>Zöldségleves* Sült virsli Tejfölös babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN: 835 SZH: 95 SÓ: 3,52 ZSÍR: 32</p>	<p>Paradicsomleves* Rakott burgonya TojM Csemege uborka (édesí- tőszerral)</p> <p><i>Allergének: glutén, kén-dioxid, mustár, tej</i></p> <p>EN: 846 SZH: 107 SÓ: 3,51 ZSÍR: 28</p>	<p>Palócleves Mákos tészta* Teljes kiőrlésű kenyér Szilva</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szeszámag, tej</i></p> <p>EN: 826 SZH: 103 SÓ: 1,78 ZSÍR: 26</p>	<p>Zellerkrémleves Natúr csirkemell Sárgarépás rizs</p> <p><i>Allergének: glutén, tej, zeller</i></p> <p>EN: 752 SZH: 78 SÓ: 3,01 ZSÍR: 39</p>	<p>Csontleves* Székelykáposzta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN: 770 SZH: 45 SÓ: 2,7 ZSÍR: 46</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Alpesi szalámi Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: glutén</i></p> <p>EN: 205 SZH: 32 SÓ: 1,86 ZSÍR: 4</p>	<p>Tökmagos margarin- krém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><i>Allergének: glutén, szeszámag</i></p> <p>EN: 169 SZH: 31 SÓ: 0,88 ZSÍR: 2</p>	<p>Sajtos párizsi Mini margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN: 178 SZH: 30 SÓ: 1,06 ZSÍR: 3</p>	<p>Kenőmájás Zsemle Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének: glutén, szója</i></p> <p>EN: 243 SZH: 31 SÓ: 1,46 ZSÍR: 9</p>	<p>Zöldségkrém Zsemle</p> <p><i>Allergének: glutén</i></p> <p>EN: 211 SZH: 28 SÓ: 1,7 ZSÍR: 9</p>	<p>Gyümölcs Mini margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének: glutén</i></p> <p>EN: 171 SZH: 23 SÓ: 0,3 ZSÍR: 8</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: SZH: 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)

**TojM: Tojásmentes; \*: Tojásmentes tésztával készült**

# TOJÁSMENTES ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

2016.Október 17.-23.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TIZORAI</b>	<p>Tej Mini méz Mini margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 291 SZH: 34 SÓ: 0,24 ZSÍR: 11</p>	<p>Tej Meggyes túrókrém Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 339 SZH: 49 SÓ: 0,54 ZSÍR: 7</p>	<p>Tea Zöldsékrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>EN: 278 SZH: 41 SÓ: 1,92 ZSÍR: 8</p>	<p>Kakaó Céklakrém Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 259 SZH: 42 SÓ: 1,72 ZSÍR: 5</p>	<p>Tea Sertés párizsi Mini margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>EN: 326 SZH: 46 SÓ: 1,9 ZSÍR: 10</p>		
<b>EBÉD</b>	<p>Zöldségleves tésztával* Eszterházy sertés- tőkecső Főtt tészta* Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, mustár, tej</p> <p>EN: 722 SZH: 112 SÓ: 2,26 ZSÍR: 19</p>	<p>Daragaluska leves TojM Vagdalat TojM Paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>EN: 764 SZH: 90 SÓ: 3,24 ZSÍR: 32</p>	<p>Wasabis körtekrémleves Pincepörkölt Házi vitaminsaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej</p> <p>EN: 844 SZH: 107 SÓ: 2,59 ZSÍR: 32</p>	<p>Babgulyás TojM Gyümölcs öntet Darás metélt* Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>EN: 888 SZH: 110 SÓ: 2,44 ZSÍR: 37</p>	<p>Zöldséges zöldborsóle- ves* Rántott halrúd Párolt rizs Káposzta saláta Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal</p> <p>EN: 770 SZH: 127 SÓ: 2,63 ZSÍR: 15</p>		
<b>UZSONNA</b>	<p>Diákcsemege Mini margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>EN: 289 SZH: 32 SÓ: 1,47 ZSÍR: 11</p>	<p>Csirkemell sonka Mini margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>EN: 203 SZH: 31 SÓ: 1,38 ZSÍR: 4</p>	<p>Zala felvágott Mini margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>EN: 250 SZH: 32 SÓ: 1,47 ZSÍR: 9</p>	<p>Magyaros vajkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 156 SZH: 31 SÓ: 0,73 ZSÍR: 1</p>	<p>Kocka sajt Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 259 SZH: 33 SÓ: 0,66 ZSÍR: 10</p>		

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)

**TojM: Tojásmentes; \*: Tojásmentes tésztával készült**

# TOJÁSMENTES ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

2016.Október 24.-30.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TIZORAI</b>	<p>Tej Mini méz Mini margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN: 321 SZH: 36 SÓ: 0,33 ZSÍR: 12</p>	<p>Tej Vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN: 376 SZH: 43 SÓ: 1,38 ZSÍR: 13</p>	<p>Tej Szezámagos vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szezámag, tej</p> <p>EN: 317 SZH: 41 SÓ: 0,19 ZSÍR: 11</p>	<p>Tea Kenőmájas Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szója</p> <p>EN: 291 SZH: 40 SÓ: 1,73 ZSÍR: 9</p>	<p>Tej Mini dzsem Mini margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN: 418 SZH: 64 SÓ: 1,17 ZSÍR: 9</p>		
<b>EBÉD</b>	<p>Hagymakrémléves Pirított zsemlekocka Bácskai rizshús Cékla (édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN: 803 SZH: 78 SÓ: 2,92 ZSÍR: 39</p>	<p>Kassai burgonyaleves TojM Szárnyas roló TojM Parajfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, kén-dioxid, tej</p> <p>EN: 705 SZH: 88 SÓ: 3,37 ZSÍR: 26</p>	<p>Vajgaluska leves* Bolognai spagetti*</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN: 757 SZH: 86 SÓ: 3,03 ZSÍR: 29</p>	<p>Köménymag leves Pirított kifli karika Fokhagymás sertésszelet Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, mustár, tej</p> <p>EN: 878 SZH: 86 SÓ: 3,29 ZSÍR: 36</p>	<p>Fahéjas szilvaleves Natúr sertésszelet Petrezselymes burgonya Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, kén-dioxid, tej</p> <p>EN: 706 SZH: 106 SÓ: 1,98 ZSÍR: 18</p>		
<b>UZSONNA</b>	<p>Alpesi felvágott Mini margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN: 179 SZH: 31 SÓ: 1,02 ZSÍR: 3</p>	<p>Parajos margarinkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN: 282 SZH: 32 SÓ: 1,42 ZSÍR: 11</p>	<p>Párizsi Mini margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN: 243 SZH: 32 SÓ: 1,32 ZSÍR: 8</p>	<p>Magyaros vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN: 155 SZH: 29 SÓ: 1,02 ZSÍR: 1</p>	<p>Kocka sajt Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN: 221 SZH: 19 SÓ: 1,45 ZSÍR: 14</p>		

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)

**TojM: Tojásmentes; \*: Tojásmentes tésztával készült**