

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola felnőtt

2018. November 05-11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonagyógyó</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 320 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 11,9 SZH: 52,7 CK: 30 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Körözött Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 366 ZS: 11,9 TZS: 5,4 FH: 14,7 SZH: 72 CK: 10 SÓ: 2</p>	<p>Tej Csirkemell sonka Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 359 ZS: 8,4 TZS: 6,9 FH: 18,3 SZH: 75,7 CK: 9,6 SÓ: 2,5</p>	<p>Tejeskávé Briós</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 290 ZS: 6,5 TZS: 2,5 FH: 10,6 SZH: 45,8 CK: 13,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 329 ZS: 21,1 TZS: 11,4 FH: 14,6 SZH: 53,3 CK: 10,9 SÓ: 2,3</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 555 ZS: 9,4 TZS: 7,6 FH: 17,8 SZH: 97 CK: 40,5 SÓ: 2,1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Paradicsomleves Zöldséges szárnyas ragu Párolt rizs Narancs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN: 894 ZS: 29,3 TZS: 0,8 FH: 28,8 SZH: 128,6 CK: 15,4 SÓ: 6</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 856 ZS: 40,9 TZS: 6,2 FH: 39,2 SZH: 76,7 CK: 3,3 SÓ: 3,7</p>	<p>Frankfurti leves Mákos metélt Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szójabab, szezámmag, tej, tojás</p> <p>EN: 899 ZS: 38,5 TZS: 4,8 FH: 25,8 SZH: 90,1 CK: 11,7 SÓ: 3,2</p>	<p>Brokkoli krémleves zsemlekokkával Rántott halrudak Petrezselymes burgonya Sárgarépás káposztasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, hal, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 750 ZS: 24 TZS: 1 FH: 21,1 SZH: 108,6 CK: 13 SÓ: 2,2</p>	<p>Márgombóc leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 900 ZS: 32,2 TZS: 6,1 FH: 39,6 SZH: 105,8 CK: 33,1 SÓ: 4</p>	<p>Zsúrmóka leves Sertés aprópecsenye Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 820 ZS: 46,7 TZS: 8,3 FH: 30,9 SZH: 61,3 CK: 6,1 SÓ: 7,8</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 282 ZS: 6,5 TZS: 3,3 FH: 9,6 SZH: 45,7 CK: 2,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 413 ZS: 13,3 TZS: 9 FH: 13,6 SZH: 59,7 CK: 0 SÓ: 2,2</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 329 ZS: 10,6 TZS: 4,5 FH: 12,1 SZH: 44,6 CK: 0,7 SÓ: 2,1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 446 ZS: 16,9 TZS: 12,4 FH: 20,4 SZH: 53,5 CK: 0 SÓ: 2,8</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 432 ZS: 26,1 TZS: 2,5 FH: 12,5 SZH: 85,6 CK: 16,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Sajtos rúd Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 268 ZS: 13,7 TZS: 0 FH: 4,6 SZH: 29,5 CK: 3 SÓ: 1,5</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)

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola felnőtt

2018. November 12-18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 430 ZS: 15,3 TZS: 5,1 FH: 12,3 SZH: 60,9 CK: 15,2 SÓ: 2,1</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 512 ZS: 16,9 TZS: 8,3 FH: 23,8 SZH: 62,4 CK: 17,8 SÓ: 1,9</p>	<p>Tej Mediterrán halpástétom Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, szójabab, tej</p> <p>EN: 451 ZS: 26,6 TZS: 1,7 FH: 20,8 SZH: 83,4 CK: 12 SÓ: 1,7</p>	<p>Vaníliás tej Fatórzs kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 404 ZS: 12,2 TZS: 2,3 FH: 13,7 SZH: 57,4 CK: 26 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Metélőhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 370 ZS: 10,1 TZS: 5,3 FH: 11,6 SZH: 52,2 CK: 20,6 SÓ: 1,5</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>
EBÉD	<p>Bakonyi betyárleves szárnyas hússal Sajtos tejfőlés tészta Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 900 ZS: 29,5 TZS: 12,5 FH: 26,1 SZH: 127,4 CK: 16,9 SÓ: 3,1</p>	<p>Vajas galuskaleves Köményes aprópecsenye Paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 740 ZS: 40 TZS: 6,2 FH: 24,9 SZH: 67,6 CK: 26,9 SÓ: 8,9</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Bácskai rizshús sertés hússal Csalamádé</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN: 793 ZS: 29,2 TZS: 5,5 FH: 25,7 SZH: 102,4 CK: 2,4 SÓ: 5,3</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Káposztasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 770 ZS: 23,6 TZS: 6,8 FH: 23,5 SZH: 110,5 CK: 31,9 SÓ: 2,3</p>	<p>Tojásleves Fasírtgolyó Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 890 ZS: 28,7 TZS: 7,3 FH: 26,6 SZH: 125,7 CK: 26,6 SÓ: 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>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 318 ZS: 2 TZS: 0,9 FH: 11 SZH: 62,7 CK: 1,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 398 ZS: 12,9 TZS: 8,4 FH: 14,1 SZH: 53,9 CK: 0,1 SÓ: 1,7</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 400 ZS: 17 TZS: 12,6 FH: 19,2 SZH: 44,3 CK: 0,7 SÓ: 2</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Sárgarépakorong</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 345 ZS: 8,4 TZS: 5,6 FH: 15,7 SZH: 54,1 CK: 0,4 SÓ: 2,8</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 392 ZS: 28,5 TZS: 4,4 FH: 11,7 SZH: 73 CK: 3,7 SÓ: 2,1</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>

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

Általános iskola felnőtt

2018. November 19-25.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 465 ZS: 13,2 TZS: 2,3 FH: 17,1 SZH: 66,4 CK: 12,5 SÓ: 0,4</p>	<p>Tej Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 430 ZS: 12,4 TZS: 5,6 FH: 15,8 SZH: 61,7 CK: 9,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Karamell Margarin Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 440 ZS: 12,6 TZS: 8,6 FH: 14,9 SZH: 62,2 CK: 18 SÓ: 1,7</p>	<p>Tej Póréhagymás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 328 ZS: 3,5 TZS: 1,3 FH: 11,8 SZH: 61 CK: 9,5 SÓ: 1</p>	<p>Tej Tejfőlös túró Teljes kiőrlésű kenyér Réparika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 342 ZS: 7,9 TZS: 4,1 FH: 9,3 SZH: 55,4 CK: 12,7 SÓ: 1,5</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>
EBÉD	<p>Magyaros gombaleves Csirkepörkölt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 752 ZS: 27,5 TZS: 1,8 FH: 32,3 SZH: 85,9 CK: 13 SÓ: 2,6</p>	<p>Karfiolleves Reszelt sajt Bolognai halragu spagettivel*</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 714 ZS: 21,9 TZS: 3,8 FH: 25,3 SZH: 96,7 CK: 6,7 SÓ: 9,3</p>	<p>Reszelt tésztaleves Sült virsli Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás, szójabab</p> <p>EN: 831 ZS: 51,3 TZS: 10,1 FH: 24,2 SZH: 63,9 CK: 13,9 SÓ: 4,7</p>	<p>Babgulyás sertéshúsból Fahéjas szilvavelő Morzsás nudli Alma</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfürt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 900 ZS: 26,7 TZS: 4,7 FH: 29 SZH: 127,4 CK: 20,9 SÓ: 8,7</p>	<p>Narancsos süttők krémleves levesgyönggyel Pestos csirkemell Vajas burgonya Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 857 ZS: 34 TZS: 3,9 FH: 36,1 SZH: 88,7 CK: 23,7 SÓ: 4,4</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>Snidlinges sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 285 ZS: 6,6 TZS: 3,3 FH: 9,7 SZH: 46,3 CK: 2,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 358 ZS: 6,6 TZS: 5,8 FH: 14,6 SZH: 58,6 CK: 0,4 SÓ: 21,8</p>	<p>Sajt szelet Margarin Szezámagos zsemle Sárgarépakorong</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 376 ZS: 12,2 TZS: 12,4 FH: 11,7 SZH: 54,1 CK: 1,2 SÓ: 1,8</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 409 ZS: 14,5 TZS: 8,4 FH: 14,4 SZH: 52,6 CK: 0 SÓ: 2,6</p>	<p>Tepertós pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 173 ZS: 13 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH: 27,8 CK: 0 SÓ: 1,7</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 étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézetedet 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

Általános iskola felnőtt

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: 125 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 8,8 SZH: 12,7 CK: 12,5 SÓ: 0,4</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 364 ZS: 10,1 TZS: 3,3 FH: 12,6 SZH: 51,6 CK: 18,5 SÓ: 2,4</p>	<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 360 ZS: 10,8 TZS: 5,5 FH: 11,4 SZH: 52,9 CK: 40,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Füstölt sajtos brokkoli krém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 376 ZS: 7,1 TZS: 3,6 FH: 13,8 SZH: 63,1 CK: 20,3 SÓ: 2</p>	<p>Tej Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 436 ZS: 150,8 TZS: 9,3 FH: 17,4 SZH: 53,7 CK: 8,7 SÓ: 1,7</p>	<p>Tej Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 363 ZS: 10 TZS: FH: 9,9 SZH: 56 CK: 12 SÓ: 1,6</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Dinó falatok Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 900 ZS: 31,9 TZS: 1,2 FH: 26,6 SZH: 120,1 CK: 3,3 SÓ: 4,3</p>	<p>Csokonai sertés raguleves Káposztás tészta Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, mustár, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 890 ZS: 28,6 TZS: 8,5 FH: 26,1 SZH: 125,6 CK: 22,2 SÓ: 6,9</p>	<p>Grízgaluska leves Halfilé kukoricás köntösben zöldséges curry-s rizessel* Körte</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 884 ZS: 23,4 TZS: 1,8 FH: 32,9 SZH: 133,3 CK: 23,3 SÓ: 4,3</p>	<p>Legényfogó- leves Tejbe dara Kakaós szórát Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 860 ZS: 27,3 TZS: 9,3 FH: 25 SZH: 126,3 CK: 39,5 SÓ: 3,8</p>	<p>Magyaros zöldborsóleves Tarhonyás hús Tavaszi saláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN: 782 ZS: 33,8 TZS: 5,8 FH: 32 SZH: 82,3 CK: 8,4 SÓ: 5,6</p>	<p>Tavaszi zöldség leves Bácskai rizses hús Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, tojás, zeller</p> <p>EN: 773 ZS: 29,2 TZS: 5,6 FH: 26,4 SZH: 91,7 CK: 8,2 SÓ: 3</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Szezámmagos vajkrém Félbarna kenyér Paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 403 ZS: 13 TZS: 5,6 FH: 11,7 SZH: 58,3 CK: 3 SÓ: 1,8</p>	<p>Párizsi Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab</p> <p>EN: 405 ZS: 12,1 TZS: 8,4 FH: 13,2 SZH: 58,3 CK: 0,1 SÓ: 2,2</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 402 ZS: 17 TZS: 12,6 FH: 19,3 SZH: 44,5 CK: 0,7 SÓ: 2,4</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 353 ZS: 7,7 TZS: 5,6 FH: 14,9 SZH: 58,9 CK: 0,4 SÓ: 2,3</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 432 ZS: 26,1 TZS: 2,5 FH: 12,5 SZH: 85,6 CK: 16,6 SÓ: 1,9</p>	<p>Pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 173 ZS: 13 TZS: 2,1 FH: 7,5 SZH: 27 CK: SÓ: 1,7</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Diétás étkeztetést 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