

Tej-glutén-tojásmentes ÉTLAP

HUNGAST

2018.OKTÓBER 8-14

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
|----------------|---|---|--|--|---|---|--|
| TIZÓRAI | <p>Tea Mini méz Mini margarin Puffasztott rizs</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 320 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 11,9 SZH: 52,7 CK: 30 SÓ: 0,5</p> | <p>Tea Újhagymás margarin-krém Zsemle GM</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 502 ZS: 15,2 TZS: 3,8 FH: 21,4 SZH: 66,9 CK: 12,6 SÓ: 2,7</p> | <p>Tea Soproni felvágott Mini margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 550 ZS: 17,7 TZS: 13,6 FH: 16,1 SZH: 77,8 CK: 12,6 SÓ: 4,1</p> | <p>Tea Kukoricakrém Zsemle GM</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 431 ZS: 9,8 TZS: 5,1 FH: 16,4 SZH: 77 CK: 40,8 SÓ: 1,1</p> | <p>Tea Lilahagymás margarin-krém Kenyér GM Sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 404 ZS: 10,4 TZS: 5,6 FH: 18,1 SZH: 58,1 CK: 15,2 SÓ: 2,2</p> | <p>Tea Zala felvágott Mini margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 555 ZS: 9,4 TZS: 7,6 FH: 17,8 SZH: 97 CK: 40,5 SÓ: 2,2</p> | <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |
| EBÉD | <p>Daragaluska leves GM TojM Vadas sertéstokány GM Tészta* Kárta <u>Allergének:</u> mustár</p> <p>EN: 900 ZS: 29 TZS: 6,9 FH: 26,3 SZH: 127,3 CK: 8,7 SÓ: 2,3</p> | <p>Magyaros zellerleves GM* Sertés fasírt TojM GM Finomfőzelék GM TM Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> mustár, zeller</p> <p>EN: 895 ZS: 44,1 TZS: 6,3 FH: 36,4 SZH: 80,7 CK: 2,2 SÓ: 4,3</p> | <p>Májgombóc leves GM * Káposztás tészta* Alma</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 700 ZS: 22,6 TZS: 6,1 FH: 20,5 SZH: 99 CK: 5,3 SÓ: 4,3</p> | <p>Csontleves* Fokhagymás sertéscsíkok GM Zöldbabfőzelék GM TM Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 738 ZS: 47 TZS: 7,6 FH: 29,9 SZH: 43,5 CK: 3,1 SÓ: 3,5</p> | <p>Brokkoli krémleves TM Tökmag szórat Natúr halfilé Zöldséges rizs Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, hal, szezámmag</p> <p>EN: 850 ZS: 27,4 TZS: 1,3 FH: 14,2 SZH: 120,2 CK: 11,7 SÓ: 2,1</p> | <p>Zöldséges burgonyaleves GM* Székelykáposzta GM Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 700 ZS: 22,6 TZS: 9,5 FH: 20,5 SZH: 99 CK: 3,2 SÓ: 3,5</p> | <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Mátrai diákcsemege Mini margarin Puffasztott rizs Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 341 ZS: 11,1 TZS: 4,5 FH: 13,7 SZH: 48,9 CK: 1,9 SÓ: 2,1</p> | <p>Gépsonka Mini margarin Zsemle GJM Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 354 ZS: 7,7 TZS: 5,6 FH: 14,9 SZH: 59,1 CK: 0,4 SÓ: 2,4</p> | <p>Kenőmájás Kenyér GM Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> szójabab</p> <p>EN: 400 ZS: 17 TZS: 12,6 FH: 19,2 SZH: 44,3 CK: 0,7 SÓ: 2,4</p> | <p>Csemege szalámi Mini margarin Zsemle GM Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 395 ZS: 13,3 TZS: 9 FH: 13,8 SZH: 53,2 CK: 0 SÓ: 2,6</p> | <p>Müzliszelet TM GM</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, szezámmag</p> <p>EN: 122 ZS: 3 TZS: 2 FH: 2,4 SZH: 21,3 CK: 15 SÓ: 0,3</p> | <p>Májusi csemege Mini margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 173 ZS: 13 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH: 27,8 CK: 0 SÓ: 1,7</p> | <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |

A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézésedet 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)

TM: Tejmentes; GM: Gluténmentes; TojM: Tojásmentes; *:Glutén- és tojásmentes tésztával készült

Tej-glutén-tojásmentes ÉTLAP

HUNGAST

2018.OKTÓBER 15-21

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
|----------------|---|---|---|--|---|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Tea Mini méz Mini margarin Puffasztott rizs</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 290 ZS: 11,9 TZS: 2,3 FH: 13,9 SZH: 29,9 CK: 13,6 SÓ: 1,3</p> | <p>Tea Mediterrán tonhalkrém Zsemle GM</p> <p><u>Allergének:</u> hal, szójabab</p> <p>EN: 378 ZS: 11,3 TZS: 6,6 FH: 14,6 SZH: 52,4 CK: 23,8 SÓ: 1,1</p> | <p>Tea Padlizsánkrém Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 450 ZS: 14,5 TZS: 8,6 FH: 13,2 SZH: 63,7 CK: 22 SÓ: 2,3</p> | <p>Tea Csirkemell sonka Mini margarin Zsemle GM</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 511 ZS: 14,5 TZS: 3,8 FH: 20,6 SZH: 71,9 CK: 12,6 SÓ: 2,2</p> | <p>Tea Tavaszi felvágott Mini margarin Kenyér GM Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 493 ZS: 17,2 TZS: 7,7 FH: 22 SZH: 60,4 CK: 14,8 SÓ: 2,6</p> | <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |
| EBÉD | <p>Gulyásleves GM* Gyümölcs öntet Darás metélt* Kenyér GM Alma</p> <p><u>Allergének:</u> kén-dioxid</p> <p>EN: 900 ZS: 29 TZS: 4,6 FH: 26,3 SZH: 127,3 CK: 11,5 SÓ: 2,9</p> | <p>Tavaszi zöldségleves* Húsgombóc TojM Paradicsommártás Főtt burgonya Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> kén-dioxid</p> <p>EN: 850 ZS: 27,4 TZS: 0,1 FH: 24,9 SZH: 120,2 CK: 31,6 SÓ: 2,3</p> | <p>Szilvaleves TM Mexikói csirkemáj rizot- tó GM Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 700 ZS: 22,6 TZS: 1,4 FH: 20,5 SZH: 99 CK: 19,9 SÓ: 2</p> | <p>Reszelt tésztaleves* Csirkepörkölt Babfőzelék TM GM Kenyér GM Gyümölcs</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 900 ZS: 29 TZS: 2,2 FH: 26,3 SZH: 127,3 CK: 4,9 SÓ: 4,3</p> | <p>Citromos kerti leves* Natúr csirkemell Petrezselymes burgo- nya</p> <p><u>Allergének:</u> kén-dioxid</p> <p>EN: 344 ZS: 7,6 TZS: 0 FH: 7,7 SZH: 53,5 CK: 0 SÓ: 0,9</p> | <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Csemege szalámi Mini margarin Puffasztott rizs Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 411 ZS: 9,9 TZS: 6,1 FH: 12,1 SZH: 67 CK: 4,2 SÓ: 1,5</p> | <p>Sertés párizsi Mini margarin Zsemle GM Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 398 ZS: 12,9 TZS: 8,4 FH: 14,1 SZH: 53,9 CK: 0,1 SÓ: 2,6</p> | <p>Mini margarin Kenyér GM Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 414 ZS: 17,4 TZS: 12,6 FH: 20,8 SZH: 48,7 CK: 1,9 SÓ: 2,4</p> | <p>Csirkemell sonka Mini margarin Zsemle GM Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 347 ZS: 7,3 TZS: 5,8 FH: 15,3 SZH: 53,4 CK: 0,4 SÓ: 2,7</p> | <p>Banán Mini margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 269 ZS: 14,2 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 50,6 CK: 15,6 SÓ: 1,1</p> | <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |

A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézését 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)

TM: Tejmentes; GM: Gluténmentes; TojM: Tojásmentes; *:Glutén- és tojásmentes tésztával készül

Tej-glutén-tojásmentes ÉTLAP

HUNGAST

2018.OKTÓBER 22-28

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
|----------------|---|---|--|--|--|---|--|
| TÍZÓRAI | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 329</p> <p>ZS: 7,5 TZS: 4 FH: 12,2</p> <p>SZH: 52,2 CK: 14,2 SÓ: 0,8</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 489</p> <p>ZS: 16,9 TZS: 12,4 FH: 20,3</p> <p>SZH: 64 CK: 10,8 SÓ: 2,8</p> | <p>Tea Mini méz Mini margarin Puffasztott rizs</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 454</p> <p>ZS: 12,8 TZS: 5,2 FH: 23,1</p> <p>SZH: 63,3 CK: 15,6 SÓ: 2,1</p> | <p>Tea Soproni felvágott Mini margarin Zsemle GM Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 489</p> <p>ZS: 16,9 TZS: 12,4 FH: 20,3</p> <p>SZH: 64 CK: 10,8 SÓ: 2,8</p> | <p>Tea Brokkolikrém Kenyér GM Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 454</p> <p>ZS: 12,8 TZS: 5,2 FH: 23,1</p> <p>SZH: 63,3 CK: 15,6 SÓ: 2,1</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 489</p> <p>ZS: 16,9 TZS: 12,4 FH: 20,3</p> <p>SZH: 64 CK: 10,8 SÓ: 2,8</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 454</p> <p>ZS: 12,8 TZS: 5,2 FH: 23,1</p> <p>SZH: 63,3 CK: 15,6 SÓ: 2,1</p> |
| EBÉD | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 900</p> <p>ZS: 29 TZS: 4 FH: 26,3</p> <p>SZH: 127,3 CK: 9,4 SÓ: 4</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 900</p> <p>ZS: 29 TZS: 4 FH: 26,3</p> <p>SZH: 127,3 CK: 9,4 SÓ: 4</p> | <p>Bableves* GM Milánói makaróni* GM Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 900</p> <p>ZS: 29 TZS: 4 FH: 26,3</p> <p>SZH: 127,3 CK: 9,4 SÓ: 4</p> | <p>Rántott leves GM Kenyérkocka GM Szárnyas roló GM TojM Majorannás burgonya- főzelék GM TM Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 743</p> <p>ZS: 24 TZS: 2,6 FH: 21,7</p> <p>SZH: 105 CK: 3,7 SÓ: 4,3</p> | <p>Magyaros zöldborsóle- ves* GM Natúr halfilé Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> hal</p> <p>EN: 853</p> <p>ZS: 42,9 TZS: 5,8 FH: 16</p> <p>SZH: 91,5 CK: 5,4 SÓ: 4,3</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 853</p> <p>ZS: 42,9 TZS: 5,8 FH: 16</p> <p>SZH: 91,5 CK: 5,4 SÓ: 4,3</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 853</p> <p>ZS: 42,9 TZS: 5,8 FH: 16</p> <p>SZH: 91,5 CK: 5,4 SÓ: 4,3</p> |
| UZSONNA | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 329</p> <p>ZS: 10,6 TZS: 4,5 FH: 12,1</p> <p>SZH: 44,6 CK: 0,7 SÓ: 2,1</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 329</p> <p>ZS: 10,6 TZS: 4,5 FH: 12,1</p> <p>SZH: 44,6 CK: 0,7 SÓ: 2,1</p> | <p>Paprikás szalámi Mini margarin Puffasztott rizs Retek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 329</p> <p>ZS: 10,6 TZS: 4,5 FH: 12,1</p> <p>SZH: 44,6 CK: 0,7 SÓ: 2,1</p> | <p>Kenőmájas Zsemle GM</p> <p><u>Allergének:</u> szójabab</p> <p>EN: 418</p> <p>ZS: 14 TZS: 8,2 FH: 13,5</p> <p>SZH: 58,5 CK: 0 SÓ: 2,4</p> | <p>Alma Mini margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 82</p> <p>ZS: 4,1 TZS: 2,8 FH: 2,3</p> <p>SZH: 9 CK: 8,5 SÓ: 0</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 82</p> <p>ZS: 4,1 TZS: 2,8 FH: 2,3</p> <p>SZH: 9 CK: 8,5 SÓ: 0</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 82</p> <p>ZS: 4,1 TZS: 2,8 FH: 2,3</p> <p>SZH: 9 CK: 8,5 SÓ: 0</p> |

A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézéstet 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)

TM: Tejmentes; GM: Glutenmentes; TojM: Tojásmentes; *Glutén- és tojásmentes fosztával készült

Tej-glutén-tojásmentes ÉTLAP

HUNGAST

2018.OKTÓBER 29-31

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
|----------------|--|---|---|--|--|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Tea Mini méz Mini margarin Puffasztott rizs</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 531 ZS: 9,4 TZS: 7,6 FH: 17,7 SZH: 90,4 CK: 32,9 SÓ: 2,2</p> | <p>Tea Lilahagymás margarin- krém Zsemle GM</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 459 ZS: 11,6 TZS: 6,1 FH: 19,1 SZH: 66,6 CK: 14,5 SÓ: 2,2</p> | <p>Tea Kukoricakrém Kenyér GM Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 527 ZS: 19,3 TZS: 9,7 FH: 27,8 SZH: 58 CK: 14 SÓ: 2,8</p> | <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |
| EBÉD | <p>Karfiolleves* GM TM Pincepörkölt sertés- húsból GM Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> kén-dioxid</p> <p>EN: 806 ZS: 34,8 TZS: 6,7 FH: 28,7 SZH: 82 CK: 3 SÓ: 3,5</p> | <p>Galuskaleves GM TM TojM Fűszeres aprópecse- nye GM Kelkáposzta főzelék GM Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> kén-dioxid</p> <p>EN: 707 ZS: 38,9 TZS: 6,2 FH: 27,8 SZH: 57,4 CK: 3,4 SÓ: 4,3</p> | <p>Legényfogyó leves* GM TM Mákos tészta* Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, szeszám- mag</p> <p>EN: 700 ZS: 22,6 TZS: 3,2 FH: 20,5 SZH: 99 CK: 8,6 SÓ: 2,1</p> | <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Mátrai diákcsemege Mini margarin Puffasztott rizs Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 285 ZS: 6,6 TZS: 3,3 FH: 9,7 SZH: 46,3 CK: 2,7 SÓ: 1,8</p> | <p>Gépsonka Mini margarin Zsemle GM Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 353 ZS: 7,7 TZS: 5,6 FH: 14,9 SZH: 58,9 CK: 0,4 SÓ: 2,3</p> | <p>Sertés párizsi Mini margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: 400 ZS: 12,1 TZS: 8,4 FH: 12,8 SZH: 57,6 CK: 0,1 SÓ: 2,2</p> | <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u> -</p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p> |

A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézésedet 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)

TM: Tejmentes; GM: Gluténmentes; TojM: Tojásmentes; *:Glutén- és tojásmentes tesztalatt készült