

Tej-glutén-tojásmentes ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

2019. Február 01. – 03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tea Paprikakrém Kenyér GM Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 386</p> <p>ZS: 12,2 TZS: 8,2 FH: 13,8</p> <p>SZH: 53,3 CK: 22,7 SÓ: 1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Csontleves gazdagon* Grillezett csirkemell filé Párolt rizs Mexikói zöldség</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 741</p> <p>ZS: 23,9 TZS: 1,3 FH: 21,7</p> <p>SZH: 04,8 CK: 8,8 SÓ: 2,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Gépsonka Mini margarin Kenyér GM</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 173</p> <p>ZS: 13 TZS: 3,4 FH: 7,5</p> <p>SZH: 27,8 CK: 0 SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>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; Gluténmentes; TojM: Tojásmentes; *:Tojásmentes tésztával készült

Tej-glutén-tojásmentes ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

2019. Február 04. – 10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Mini méz Mini margarin Puffasztott rizs GM <u>Allergének:</u> -	Tea Soproni felvágott Mini margarin Zsemle GM <u>Allergének:</u> -	Tea Kapros citromos tonhalkrém Zsemle GM <u>Allergének:</u> hal, szójabab	Tea Mexikói zöldségkrém Zsemle GM <u>Allergének:</u> -	Tea Brokkolikrém Kenyér GM Kígyóuborka <u>Allergének:</u> -	<u>Allergének:</u> -	<u>Allergének:</u> -
	EN: 373 ZS: 6,8 TZS: 5 FH: 13,4 SZH: 63,2 CK: 33,5 SÓ: 1,2	EN: 365 ZS: 14,1 TZS: 7,4 FH: 13 SZH: 44,8 CK: 9,6 SÓ: 2,2	EN: 223 ZS: 3,7 TZS: 1,7 FH: 9 SZH: 37,8 CK: 11,4 SÓ: 1,2	EN: 380 ZS: 7,9 TZS: 4,3 FH: 14,4 SZH: 67,1 CK: 50,8 SÓ: 0,8	EN: 346 ZS: 11,6 TZS: 6 FH: 19 SZH: 39,7 CK: 12,5 SÓ: 1,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Daragaluska leves TM GM TojM Sertéspörkölt GM Babfőzelék TM GM Kenyér GM Alma <u>Allergének:</u> mustár	Körteleves TM GM Marokkói csirkeragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> -	Gulyásleves sertéshúsból* Mákos tészta* Kenyér GM Mandarin <u>Allergének:</u> diófélék földimogyoró, kén-dioxid, szezámmag	Vegyes zöldségleves* Gombócós káposzta sertéshúsból TM GM TojM Kenyér GM <u>Allergének:</u> -	Karalábéleves* GM Natúr sertés szelet Petrezselymes burgonya Cékla <u>Allergének:</u> kén-dioxid, mustár	<u>Allergének:</u> -	<u>Allergének:</u> -
	EN: 850 ZS: 27,4 TZS: 7 FH: 24,9 SZH: 20,2 CK: 11,9 SÓ: 3,9	EN: 702 ZS: 22,6 TZS: 1,4 FH: 20,5 SZH: 99,3 CK: 13,3 SÓ: 3	EN: 850 ZS: 25,6 TZS: 5,1 FH: 24,9 SZH: 24,4 CK: 19,8 SÓ: 2,2	EN: 707 ZS: 22,8 TZS: 6,7 FH: 20,7 SZH: 100 CK: 5,5 SÓ: 4	EN: 838 ZS: 47,9 TZS: 3,4 FH: 20,1 SZH: 75,7 CK: 3 SÓ: 3,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Paprikás szalámi Mini margarin Puffasztott rizs GM Zöldpaprika <u>Allergének:</u> -	Tökmagos margarin-krém Zsemle GM Kígyóuborka <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, szezámmag	Csemege szalámi Mini margarin Zsemle GM Sárgarépa karika <u>Allergének:</u> -	Zala felvágott Mini margarin Zsemle GM Retek <u>Allergének:</u> -	Mandarin Mini margarin Kenyér GM <u>Allergének:</u> -	<u>Allergének:</u> -	<u>Allergének:</u> -
	EN: 152 ZS: 1,2 TZS: 0,4 FH: 4,6 SZH: 30 CK: 0,2 SÓ: 0,6	EN: 264 ZS: 10,9 TZS: 8 FH: 12,7 SZH: 29,5 CK: 0 SÓ: 1,4	EN: 227 ZS: 7,3 TZS: 2,8 FH: 6,6 SZH: 32 CK: 0,8 SÓ: 0,8	EN: 258 ZS: 8,4 TZS: 4,8 FH: 10 SZH: 34,7 CK: 0,3 SÓ: 1,8	EN: 229 ZS: 16,6 TZS: 3,8 FH: 7 SZH: 38 CK: 2,7 SÓ: 1,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézésekért 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; *: Tojásmentes tésztaival készült

Tej-glutén-tojásmentes ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

2019. Február 11. – 17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Mini dzsem Mini margarin Puffasztott rizs GM <u>Allergének:</u> -	Tea Kenőmájás Zsemle GM <u>Allergének:</u> szójabab	Tea Tavaszi felvágott Mini margarin Zsemle GM <u>Allergének:</u> -	Tea Lilahagymás margarin- krém Zsemle GM <u>Allergének:</u> -	Tea Zöldborsópástétom Kenyér GM Jégcsap retek <u>Allergének:</u> -	<u>Allergének:</u> -	<u>Allergének:</u> -
	EN: 421 ZS: 14,7 TZS: 5,2 FH: 13,9 SZH: 57,2 CK: 30,2 SÓ: 1,2	EN: 271 ZS: 6,6 TZS: 2,2 FH: 6,9 SZH: 44,7 CK: 11,2 SÓ: 1,4	EN: 424 ZS: 16,3 TZS: 5,3 FH: 15,4 SZH: 52,4 CK: 9,6 SÓ: 2,3	EN: 345 ZS: 8,2 TZS: 4,3 FH: 14,7 SZH: 57,6 CK: 40,8 SÓ: 0,8	EN: 297 ZS: 11 TZS: 1,6 FH: 9 SZH: 39,9 CK: 10,8 SÓ: 1,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zöldborsóleves* GM Hentes tokány GM Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> mustár	Kertészleves* Szárnyas vagdalt GM TojM Burgonyafőzelék TM GM Kenyér GM <u>Allergének:</u> kén-dioxid	Bakonyi betyárleves sertéshússal* TM GM Kakaó szórát Rizspuding TM GM Kenyér GM Mandarin <u>Allergének:</u> kén-dioxid	Magyaros zellerleves* GM Fokhagymás sertés aprópecsenye GM Zöldbabfőzelék TM GM Kenyér GM <u>Allergének:</u> -	Daragaluskaleves GM TojM Paradicsomos tonhalas penne* <u>Allergének:</u> hal, szójabab	<u>Allergének:</u> -	<u>Allergének:</u> -
	EN: 843 ZS: 27,2 TZS: 5,7 FH: 24,7 SZH: 19,3 CK: 18,9 SÓ: 2,1	EN: 708 ZS: 27 TZS: 2,4 FH: 29,1 SZH: 78,6 CK: 1,1 SÓ: 2,5	EN: 841 ZS: 22,9 TZS: 5,2 FH: 24,3 SZH: 31,5 CK: 41,8 SÓ: 2,5	EN: 720 ZS: 41,6 TZS: 6,7 FH: 25,4 SZH: 55,9 CK: 6,2 SÓ: 3,1	EN: 818 ZS: 44,2 TZS: 4,4 FH: 12 SZH: 89,8 CK: 12 SÓ: 2,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Csemege szalámi Mini margarin Puffasztott rizs GM Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> -	Csirkemell sonka Mini margarin Zsemle GM Retek <u>Allergének:</u> -	Kukoricakrém Zsemle GM Sárgarépa karika <u>Allergének:</u> -	Olasz felvágott Mini margarin Zsemle GM Kígyóuborka <u>Allergének:</u> -	Müzliszelet TM GM Alma <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, szeszám- mag, szójabab	<u>Allergének:</u> -	<u>Allergének:</u> -
	EN: 226 ZS: 7,4 TZS: 3,2 FH: 8,4 SZH: 32,4 CK: 0,8 SÓ: 1,3	EN: 193 ZS: 3,8 TZS: 3 FH: 9,1 SZH: 29,9 CK: 0,3 SÓ: 1,4	EN: 195 ZS: 5,8 TZS: 3,2 FH: 6,3 SZH: 29 CK: 2,5 SÓ: 1,4	EN: 267 ZS: 12 TZS: 5 FH: 8,8 SZH: 30 CK: 0,1 SÓ: 1,8	EN: 269 ZS: 14,2 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 50,6 CK: 15,6 SÓ: 1,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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; *: Tojásmentes tésztaival készült

Tej-glutén-tojásmentes ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

2019. Február 18. – 24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Mini méz Mini margarin Puffasztott rizs GM <i>Allergének:</i> -	Tea Brokkolikrém Zsemle GM <i>Allergének:</i> -	Tea Padlizsánkrém Zsemle GM <i>Allergének:</i> -	Tea Mexikói tonhalkrém Zsemle GM <i>Allergének:</i> hal, szójabab	Tea Soproni felvágott Mini margarin Kenyér GM Sárgarépa hasáb <i>Allergének:</i> -	<i>Allergének:</i> -	<i>Allergének:</i> -
	EN: 330 ZS: 13,8 TZS: 7,7 FH: 11 SZH: 39,7 CK: 20,6 SÓ: 0,8	EN: 298 ZS: 8,9 TZS: 3,9 FH: 7,3 SZH: 45,1 CK: 12 SÓ: 1,6	EN: 404 ZS: 19,3 TZS: 3,8 FH: 13,9 SZH: 42,4 CK: 13,7 SÓ: 2,2	EN: 314 ZS: 7,2 TZS: 2,9 FH: 12,3 SZH: 48,3 CK: 25,1 SÓ: 0,7	EN: 339 ZS: 9,7 TZS: 4,8 FH: 14,7 SZH: 46,6 CK: 9,6 SÓ: 1,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Csontleves* Csirkepörkölt GM Zöldborsófőzelék TM GM Kenyér GM <i>Allergének:</i> -	Köménymag leves kenyérkockával GM Tavaszi szárnyas rizses hús GM Vegyes saláta <i>Allergének:</i> -	Majorannás májgom- bóc leves GM TojM Szilvavelő Darás metélt* Mandarin <i>Allergének:</i> -	Reszelt tésztaleves* GM Mexikói bab GM Kenyér GM Alma <i>Allergének:</i> -	Zeller krémleves pirított magvakkalTM GM Paraszto sertéssült GM Tört burgonya Aszalt szilvás párolt <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, kén- dioxid, szezámmag	<i>Allergének:</i> -	<i>Allergének:</i> -
	EN: 841 ZS: 27,1 TZS: 0,7 FH: 24,6 SZH: 119 CK: 19,1 SÓ: 2,4	EN: 721 ZS: 23,3 TZS: 0,7 FH: 21,1 SZH: 102 CK: 3,9 SÓ: 1,7	EN: 791 ZS: 13,6 TZS: 1,2 FH: 31,9 SZH: 33,2 CK: 14,3 SÓ: 2,8	EN: 788 ZS: 21,9 TZS: 4 FH: 35,4 SZH: 108 CK: 21,8 SÓ: 1,8	EN: 692 ZS: 22,3 TZS: 1,1 FH: 20,3 SZH: 97,9 CK: 1,2 SÓ: 1,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Paprikás szalámi Mini margarin Puffasztott rizs GM Zöldpaprika <i>Allergének:</i> -	Zala felvágott Zsemle GM Póréhagyma <i>Allergének:</i> -	Gépsonka Mini margarin Zsemle GM Retek <i>Allergének:</i> -	Sertés párizsi Mini margarin Zsemle GM Kaliforniai paprika <i>Allergének:</i> -	Narancs Mini margarin Kenyér GM <i>Allergének:</i> -	<i>Allergének:</i> -	<i>Allergének:</i> -
	EN: 233 ZS: 7,2 TZS: 3,9 FH: 6,2 SZH: 32,6 CK: 2,3 SÓ: 0,8	EN: 281 ZS: 11,1 TZS: 8,2 FH: 14 SZH: 32,2 CK: 0,7 SÓ: 1,4	EN: 190 ZS: 4,6 TZS: 2,9 FH: 9,3 SZH: 30,3 CK: 0,3 SÓ: 1,4	EN: 235 ZS: 8,8 TZS: 5,1 FH: 9,7 SZH: 30,7 CK: 1,3 SÓ: 1,5	EN: 269 ZS: 14,2 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 50,6 CK: 15,6 SÓ: 1,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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; *: Tojásmentes tésztával készült

Tej-glutén-tojásmentes ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

2019. Február 25. – 28.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Mini dzsem Mini margarin Puffasztott rizs GM <u>Allergének:</u> -	Tea Póréhagymás margarinkrém Zsemle GM <u>Allergének:</u> -	Tea Paprikakrém Zsemle GM <u>Allergének:</u> -	Tea Kenőmájás Zsemle GM <u>Allergének:</u> szójabab	<u>Allergének:</u> -	<u>Allergének:</u> -	<u>Allergének:</u> -
	EN: 276 ZS: 5,5 TZS: 2,6 FH: 11 SZH: 44,3 CK: 26 SÓ: 0,5	EN: 332 ZS: 7,6 TZS: 4,2 FH: 11,2 SZH: 53,1 CK: 9,6 SÓ: 1,8	EN: 364 ZS: 21,9 TZS: 2,9 FH: 12,1 SZH: 54,6 CK: 9,6 SÓ: 1,8	EN: 364 ZS: 7,2 TZS: 4 FH: 11,9 SZH: 61,8 CK: 36,2 SÓ: 0,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Lebbencsleves* GM Sertéspörkölt GM Tököfőzelék TM GM Kenyér GM Alma <u>Allergének:</u> kén-dioxid	Karfiolleves* GM Bolognai spagetti* <u>Allergének:</u> -	Magyaros gombaleves* GM Szárnycsőrű GM TojM Zöldbabfőzelék TM GM Kenyér GM Narancs <u>Allergének:</u> -	Kerti leves* GM Csikós szárnyas tokány TM GM Párolt rizs Kókuszgolyó TM GM TojM <u>Allergének:</u> -	<u>Allergének:</u> -	<u>Allergének:</u> -	<u>Allergének:</u> -
	EN: 824 ZS: 26,6 TZS: 7,5 FH: 24,1 SZH: 16,6 CK: 18,8 SÓ: 3	EN: 810 ZS: 37,6 TZS: 6,8 FH: 30,4 SZH: 79,4 CK: 7,9 SÓ: 3,2	EN: 706 ZS: 22,8 TZS: 2,5 FH: 20,7 SZH: 100 CK: 5,4 SÓ: 2	EN: 824 ZS: 31,4 TZS: 2,3 FH: 29,2 SZH: 99,6 CK: 13,9 SÓ: 3,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Mátrai diákcsemege Mini margarin Puffasztott rizs GM Retek <u>Allergének:</u> -	Zala felvágott Mini margarin Zsemle GM Kígyóuborka <u>Allergének:</u> -	Paprikás szalámi Mini margarin Zsemle GM <u>Allergének:</u> -	Csirkemell sonka Mini margarin Zsemle GM Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> -	<u>Allergének:</u> -	<u>Allergének:</u> -	<u>Allergének:</u> -
	EN: 224 ZS: 7,5 TZS: 3,2 FH: 7,8 SZH: 30,6 CK: 0 SÓ: 1,3	EN: 240 ZS: 8 TZS: 4,9 FH: 9,6 SZH: 32,1 CK: 1 SÓ: 1,3	EN: 265 ZS: 9,8 TZS: 5 FH: 9,5 SZH: 33,1 CK: 0 SÓ: 1,9	EN: 286 ZS: 11,3 TZS: 8,2 FH: 14,9 SZH: 34,5 CK: 1,5 SÓ: 1,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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; *: Tojásmentes tésztával készült