

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola alsó

2018. Április 02-08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tej Szezámmagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, szezámmag, tej</p> <p>EN: 306 ZS: 11,5 TZS: 5,3 FH: 13,9 SZH: 35,8 CK: 13,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Petrezselymes túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 287 ZS: 10,2 TZS: 4,5 FH: 13,4 SZH: 34,4 CK: 13,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 292 ZS: 7,4 TZS: 5,1 FH: 16,2 SZH: 38,6 CK: 12,2 SÓ: 1,7</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, tojás, tej</p> <p>EN: 240 ZS: 7,9 TZS: 3,7 FH: 10,5 SZH: 33,3 CK: 10,2 SÓ: 1,2</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><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Sertés raguleves Burgonyás tészta Vegyes saláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN: 620 ZS: 20,7 TZS: 2,8 FH: 23,2 SZH: 80 CK: 2,9 SÓ: 2,8</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós szárnyas ragu Bulgur Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojás</p> <p>EN: 648 ZS: 23,8 TZS: 1 FH: 29,9 SZH: 82,5 CK: 1 SÓ: 1,7</p>	<p>Csontleves Székelykáposzta sertéshúsból Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 652 ZS: 39,1 TZS: 9,2 FH: 28,6 SZH: 41,7 CK: 2,7 SÓ: 5,8</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott halrudacska Vajas burgonya Párolt zöldség</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, kén-dioxid, tej</p> <p>EN: 483 ZS: 18,1 TZS: 2 FH: 10,7 SZH: 66,3 CK: 29,2 SÓ: 0,7</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>
ÜZSONNA	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Trappista sajt szelet Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 224 ZS: 8 TZS: 6,2 FH: 9,6 SZH: 28,7 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Párizsi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 199 ZS: 6,5 TZS: 4,2 FH: 7 SZH: 27 CK: 0,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 269 ZS: 14,2 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 50,6 CK: 15,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Kockasajt Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 169 ZS: 2,7 TZS: 1,6 FH: 5,2 SZH: 29,9 CK: 0,9 SÓ: 0,7</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 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 alsó

2018. Április 09-15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 237 ZS: 2,8 TZS: 2,6 FH: 4,4 SZH: 47,4 CK: 19,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Csokis gabonapehely</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 276 ZS: 5,5 TZS: 2,6 FH: 11 SZH: 44,3 CK: 26 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Magyaros vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 257 ZS: 5 TZS: 2,5 FH: 13,1 SZH: 38,3 CK: 12,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Citrusos krémtúró Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 365 ZS: 10,3 TZS: 5,8 FH: 14,2 SZH: 51,5 CK: 25,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Majonéz uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 311 ZS: 11,8 TZS: 3,4 FH: 15,1 SZH: 33,7 CK: 12,6 SÓ: 1,8</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>Tejfölös karfiollevés Tavaszi rizses hús sertéshúsból Csalamádé</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 599 ZS: 27,7 TZS: 5,1 FH: 20,1 SZH: 62,3 CK: 2,9 SÓ: 2,3</p>	<p>Daragaluska leves Sertés vagdalt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 668 ZS: 30,7 TZS: 5,5 FH: 22,8 SZH: 70,6 CK: 5,4 SÓ: 2,5</p>	<p>Tárkonyos csirke raguleves Mákos guba Vaniliás öntet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 643 ZS: 16,7 TZS: 2,3 FH: 29 SZH: 89,2 CK: 12,9 SÓ: 2</p>	<p>Tarhonyaleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 825 ZS: 36,5 TZS: 4,8 FH: 33,2 SZH: 84,7 CK: 2,9 SÓ: 3,2</p>	<p>Magyaros gombaleves Parajos csirkehúsos penne* Sajt szórat</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 772 ZS: 31,1 TZS: 4,4 FH: 40,1 SZH: 78,1 CK: 7 SÓ: 3,3</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>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 160 ZS: 5,3 TZS: 2,3 FH: 6 SZH: 21,4 CK: 0,4 SÓ: 1</p>	<p>Sajt szelet Margarin Zsemle Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 224 ZS: 8 TZS: 6,2 FH: 9,6 SZH: 28,7 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Csemegezalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 134 ZS: 3,3 TZS: 2,8 FH: 4,2 SZH: 21,5 CK: 0,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Párizsi Margarin Szezámagos zsemle Újhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 242 ZS: 6,7 TZS: 4,2 FH: 8,9 SZH: 35,9 CK: 0 SÓ: 1,1</p>	<p>Vajas pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, 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 alsó

2018. Április 16-22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 274 ZS: 7,2 TZS: 2,9 FH: 12,3 SZH: 38,3 CK: 15,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Mediterrán halpástétom Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, tej</p> <p>EN: 285 ZS: 7 TZS: 2,8 FH: 19,2 SZH: 35,1 CK: 12,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 332 ZS: 6,5 TZS: 4,9 FH: 12,9 SZH: 53,9 CK: 26 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Kőrözött Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 352 ZS: 12,6 TZS: 6,5 FH: 14,3 SZH: 42,8 CK: 14,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 317 ZS: 11,4 TZS: 5,9 FH: 17,9 SZH: 34 CK: 12,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 251 ZS: 6,9 TZS: 5,1 FH: 12,7 SZH: 33,3 CK: 12,4 SÓ: 1,1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zöldségleves eperlevéllel Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 696 ZS: 29,1 TZS: 4,7 FH: 27,6 SZH: 72,4 CK: 13,2 SÓ: 2,9</p>	<p>Brokkoli krémleves levesgyönggyel Rakott krumplicsokoládéval kolbásszal Csemegeborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 715 ZS: 34,5 TZS: 9 FH: 22,1 SZH: 63,4 CK: 2,1 SÓ: 3,2</p>	<p>Palócleves Darás metélt Erdi gyümölcsöntet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 672 ZS: 15,9 TZS: 3,5 FH: 23,7 SZH: 105,8 CK: 10,2 SÓ: 1,6</p>	<p>Kukorica daragaluska leves Paradicsomos húsgombóc sertéshúsból Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 678 ZS: 25,5 TZS: 0,1 FH: 16,5 SZH: 90,1 CK: 28,2 SÓ: 1,8</p>	<p>Magyaros karalábé leves Rántott halrudacska Párolt rizs Tartármártás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 715 ZS: 40,1 TZS: 4,8 FH: 10,4 SZH: 73,5 CK: 3,7 SÓ: 3,8</p>	<p>Legényfogyó leves Turós derelye</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 722 ZS: 29,4 TZS: 7 FH: 22,9 SZH: 87,1 CK: 17,8 SÓ: 2,1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Császárszemle Kaliforniai paprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 209 ZS: 8,3 TZS: 2,9 FH: 6,1 SZH: 28,2 CK: 2 SÓ: 0,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Hónapos retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 172 ZS: 3,7 TZS: 2,9 FH: 7,6 SZH: 26,3 CK: 0,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 242 ZS: 8,2 TZS: 6,4 FH: 11,1 SZH: 31,4 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 206 ZS: 6,5 TZS: 4 FH: 7,8 SZH: 26,3 CK: 0,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 269 ZS: 14,2 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 50,6 CK: 15,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Kockasajt Szezámmagos zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 174 ZS: 3,1 TZS: 1,6 FH: 5,4 SZH: 30,7 CK: 0,9 SÓ: 0,8</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 alsó

2018. Április 23-29.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fahéjas csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 330 ZS: 13,8 TZS: 7,7 FH: 11 SZH: 39,7 CK: 20,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Snidlinges tojáskrém Szezámagos zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 355 ZS: 12,7 TZS: 3,5 FH: 16,1 SZH: 43 CK: 12,2 SÓ: 1,7</p>	<p>Tejes kávé Mogyoróskrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 398 ZS: 11,1 TZS: 4,1 FH: 13,3 SZH: 59,9 CK: 21,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 336 ZS: 12,7 TZS: 6,5 FH: 15,6 SZH: 37,7 CK: 12,1 SÓ: 2</p>	<p>Tej Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 289 ZS: 9,6 TZS: 5,3 FH: 13,7 SZH: 35,3 CK: 14 SÓ: 1,1</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>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 596 ZS: 23,5 TZS: 1,6 FH: 22,1 SZH: 67,5 CK: 8,8 SÓ: 2,2</p>	<p>Kertészleves Bolognai spagetti sertéshúsból Reszelt sajt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 746 ZS: 30,4 TZS: 6,8 FH: 30,5 SZH: 80 CK: 8,3 SÓ: 2,6</p>	<p>Szilvaleves Szárnyas rizottó Tavaszi vegyes saláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 523 ZS: 13,4 TZS: 1,4 FH: 22,2 SZH: 74,1 CK: 19,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Erőleves Fasírt Fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 636 ZS: 26,2 TZS: 4,5 FH: 27,3 SZH: 63,4 CK: 7,6 SÓ: 2,9</p>	<p>Paradicsomleves Gyömbéres csirkecsíkok* Újhagymás rizs* Ezersziget saláta Brownie*</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 981 ZS: 41,8 TZS: 2,7 FH: 30 SZH: 116,2 CK: 20,6 SÓ: 8,5</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>Kenőmájás Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 186 ZS: 5,3 TZS: 2,2 FH: 6,7 SZH: 26,6 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 146 ZS: 4,3 TZS: 2,9 FH: 7,2 SZH: 21,7 CK: 0,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Magvas vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Hónapos retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 208 ZS: 5,2 TZS: 2,8 FH: 6,3 SZH: 33,6 CK: 2,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Póréhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 239 ZS: 8,1 TZS: 6,2 FH: 10,5 SZH: 29 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, tej, tojás</p> <p>EN: 174 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH: 24 CK: 0 SÓ: 0,9</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 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)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.