

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola felső

2018. Április 02-08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:      TZS:      FH: SZH:      CK:      SÓ:</p>	<p>Tej Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, szezám, tej</p> <p>EN: 353 ZS: 13,8      TZS: 6,6      FH: 15 SZH: 41,2      CK: 14,7      SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Petrezselymes túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 308 ZS: 10,3      TZS: 4,5      FH: 14,1 SZH: 38,5      CK: 13,6      SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, mustár, szezám, mag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 330 ZS: 8      TZS: 5,3      FH: 18,7 SZH: 44,1      CK: 12,3      SÓ: 2,1</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, tojás, tej</p> <p>EN: 269 ZS: 8,2      TZS: 3,7      FH: 11,5 SZH: 39,3      CK: 11,4      SÓ: 1,3</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>
<b>EBÉD</b>	<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: 716 ZS: 23,9      TZS: 3,4      FH: 27,3 SZH: 92,3      CK: 3,2      SÓ: 3,2</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós szárnyas ragu Bulgur Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojás</p> <p>EN: 789 ZS: 30,6      TZS: 1,2      FH: 37,7 SZH: 94,5      CK: 1,5      SÓ: 2,4</p>	<p>Csontleves Székelykáposzta sertéshúsból Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 738 ZS: 43,5      TZS: 10,4      FH: 31,8 SZH: 49,5      CK: 5,5      SÓ: 6,6</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott halrudacska Vajas burgonya Párolt zöldség</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, kén-dioxid, tej</p> <p>EN: 571 ZS: 20,4      TZS: 2,4      FH: 13,8 SZH: 79,4      CK: 32,9      SÓ: 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>
<b>ÜZSONNA</b>	<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: 259 ZS: 10,8      TZS: 8      FH: 12,3 SZH: 28,8      CK: 0      SÓ: 1,4</p>	<p>Párizsi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, mustár, szezám, mag, szójabab, tej</p> <p>EN: 250 ZS: 8,4      TZS: 5      FH: 9,2 SZH: 32,7      CK: 0,8      SÓ: 1,7</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: 202 ZS: 5,1      TZS: 3,2      FH: 6,3 SZH: 31,4      CK: 1,8      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 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 felső

2018. Április 09-15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 294 ZS: 2,9 TZS: 2,6 FH: 5,2 SZH: 59,9 CK: 25,3 SÓ: 1</p>	<p>Tej Csokis gabonapehely</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szeszámag, 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> dióféle, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 283 ZS: 5,3 TZS: 2,7 FH: 13,8 SZH: 43,1 CK: 12,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Citrusos krémtúró Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 398 ZS: 10,4 TZS: 5,8 FH: 15,1 SZH: 58,6 CK: 27,9 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Majonéz uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 332 ZS: 12 TZS: 3,4 FH: 15,9 SZH: 37,8 CK: 12,6 SÓ: 1,9</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>
<b>EBÉD</b>	<p>Tejfölös karfiollevés Tavaszi rizses hús sertéshúsból Csalamádé</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 736 ZS: 30,3 TZS: 6,1 FH: 25,4 SZH: 83,7 CK: 3,8 SÓ: 2,8</p>	<p>Daragaluska leves Sertés vagdalt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, dióféle, földimogyoró, glutén, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 825 ZS: 39,7 TZS: 6,8 FH: 28,8 SZH: 82,7 CK: 6,3 SÓ: 2,9</p>	<p>Tárkonyos csirke raguleves Mákos guba Vaniliás öntet</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 755 ZS: 20,1 TZS: 2,9 FH: 34,9 SZH: 103 CK: 17,9 SÓ: 2,5</p>	<p>Tarhonyaleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 887 ZS: 37 TZS: 5,6 FH: 38,3 SZH: 93,1 CK: 3 SÓ: 3,3</p>	<p>Magyaros gombaleves Parajos csirkehúsos penne* Sajt szórat</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 786 ZS: 32,1 TZS: 4,4 FH: 40,7 SZH: 78,9 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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 207 ZS: 7,7 TZS: 3,3 FH: 7,8 SZH: 25,8 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajt szelet Margarin Zsemle Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 259 ZS: 10,8 TZS: 8 FH: 12,3 SZH: 28,8 CK: 0 SÓ: 1,4</p>	<p>Csemegeeszalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 159 ZS: 3,7 TZS: 2,9 FH: 5,2 SZH: 26 CK: 0,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Párizsi Margarin Szezámagos zsemle Újhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 265 ZS: 8,5 TZS: 5 FH: 10,1 SZH: 36,1 CK: 0 SÓ: 1,3</p>	<p>Vajas pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola felső

2018. Április 16-22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<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: 320 ZS: 7,3 TZS: 2,8 FH: 23 SZH: 39,3 CK: 12,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 391 ZS: 6,7 TZS: 4,9 FH: 13,8 SZH: 67,1 CK: 33 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Kőrözött Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 345 ZS: 12,1 TZS: 6,2 FH: 14,2 SZH: 42,7 CK: 14 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: 340 ZS: 11,6 TZS: 6 FH: 18,8 SZH: 38,4 CK: 12,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Tej Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 275 ZS: 7,3 TZS: 5,1 FH: 13,6 SZH: 37,6 CK: 12,4 SÓ: 1,2</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Zöldségleves eperlevéllel Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 802 ZS: 32,5 TZS: 4,9 FH: 32,2 SZH: 84,2 CK: 18 SÓ: 3</p>	<p>Brokkoli krémleves levesgyönggyel Rakott krumpoli kolbásszal Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 845 ZS: 44,7 TZS: 11,8 FH: 26,5 SZH: 66,7 CK: 2,3 SÓ: 3,9</p>	<p>Palócleves Darás metélt Erdi gyümölcsöntet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 839 ZS: 17,6 TZS: 4,6 FH: 31 SZH: 135,1 CK: 10,5 SÓ: 2,2</p>	<p>Kukorica daragaluska leves Paradicsomos hüsgombóc sertéshúsból Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 878 ZS: 36,1 TZS: 0,1 FH: 24,2 SZH: 106,6 CK: 28,3 SÓ: 2,5</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: 800 ZS: 45,9 TZS: 5,2 FH: 11,8 SZH: 80,2 CK: 4 SÓ: 4,4</p>	<p>Legényfogyó leves Turós derelye</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 780 ZS: 41,5 TZS: 10 FH: 27 SZH: 122,2 CK: 22,5 SÓ: 2,9</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Császárszemle Kaliforniai paprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 238 ZS: 10,6 TZS: 4,4 FH: 6,8 SZH: 30,2 CK: 2,9 SÓ: 0,2</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Hónapos retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 208 ZS: 4,2 TZS: 3 FH: 10 SZH: 31,6 CK: 0,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 278 ZS: 11 TZS: 8,2 FH: 14 SZH: 31,7 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Póréahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 258 ZS: 8,5 TZS: 4,8 FH: 10,2 SZH: 31,7 CK: 0,3 SÓ: 1,6</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: 207 ZS: 5,4 TZS: 3,2 FH: 6,6 SZH: 32,2 CK: 1,8 SÓ: 0,9</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 felső

2018. Április 23-29.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Fahéjas csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szeszámag, 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> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszámag, 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> diófelek, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 479 ZS: 14,6 TZS: 5 FH: 14,4 SZH: 71 CK: 27,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 396 ZS: 15,9 TZS: 7,3 FH: 17,8 SZH: 42,8 CK: 12,1 SÓ: 2,5</p>	<p>Tej Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 319 ZS: 10,4 TZS: 5,7 FH: 14,7 SZH: 39,9 CK: 14,2 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>
<b>EBÉD</b>	<p>Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 679 ZS: 27,1 TZS: 2,1 FH: 25,6 SZH: 75,4 CK: 10,2 SÓ: 2,6</p>	<p>Kertészleves Bolognai spagetti sertéshúsból Reszelt sajt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 849 ZS: 34,7 TZS: 6,9 FH: 33 SZH: 92,8 CK: 9,2 SÓ: 3</p>	<p>Szilvaleves Szárnyas rizottó Tavaszi vegyes saláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 614 ZS: 16,7 TZS: 1,9 FH: 26,1 SZH: 84,4 CK: 19,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Erőleves Fasírt Fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 721 ZS: 32 TZS: 5,8 FH: 30,7 SZH: 67,3 CK: 7,9 SÓ: 3,7</p>	<p>Paradicsomleves Gyömbéres csirkecskok* Újhagymás rizs* Ezersziget saláta Brownie*</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1007 ZS: 42,9 TZS: 2,8 FH: 30,5 SZH: 119,6 CK: 20,6 SÓ: 8,8</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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 239 ZS: 7,7 TZS: 3,2 FH: 8,6 SZH: 32,2 CK: 0 SÓ: 1,6</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 178 ZS: 5,1 TZS: 3 FH: 9,6 SZH: 26,3 CK: 0,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Magvas vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Hónapros reték</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 234 ZS: 7,4 TZS: 4,1 FH: 6,6 SZH: 34,9 CK: 3 SÓ: 0,8</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Póréhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 278 ZS: 11 TZS: 8 FH: 13,4 SZH: 29,2 CK: 0 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszámag, 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.