

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola alsó

2018. November 05-11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonagolyó</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 281 ZS: 5,6 TZS: 2,7 FH: 11,3 SZH: 44,7 CK: 26,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Körözött Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 344 ZS: 11 TZS: 5,3 FH: 10,7 SZH: 48,1 CK: 8,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Csirkemell sonka Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 283 ZS: 5,1 TZS: 4 FH: 11,2 SZH: 46,8 CK: 9 SÓ: 1,3</p>	<p>Tejeskávé Briós</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 314 ZS: 7,2 TZS: 2,9 FH: 12,3 SZH: 48,3 CK: 13,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 239 ZS: 9 TZS: 5,1 FH: 6,8 SZH: 31,7 CK: 9,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 350 ZS: 6,7 TZS: 4,9 FH: 13,7 SZH: 56,9 CK: 26,5 SÓ: 1,4</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: 707 ZS: 23,4 TZS: 0,6 FH: 23,4 SZH: 101,4 CK: 11,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 685 ZS: 33,7 TZS: 4,9 FH: 30 SZH: 60,3 CK: 2,6 SÓ: 2,4</p>	<p>Frankfurti leves Mákos metélt Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 703 ZS: 26,2 TZS: 3,9 FH: 20,3 SZH: 79,4 CK: 11,4 SÓ: 2</p>	<p>Brokkoli krémleves zsemlekockával Rántott halrudak Petrezselymes burgonya Sárgarépa káposztasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, glutén, hal, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 603 ZS: 19,5 TZS: 1 FH: 11,6 SZH: 85,1 CK: 11 SÓ: 1,4</p>	<p>Májgombóc leves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 665 ZS: 17,9 TZS: 2,6 FH: 27,5 SZH: 91,5 CK: 29,1 SÓ: 2,4</p>	<p>Zsúrmóka leves Sertés aprópecsenye Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 678 ZS: 40,1 TZS: 7 FH: 24 SZH: 48,6 CK: 4,9 SÓ: 3,6</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 162 ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH: 5,5 SZH: 24,6 CK: 1,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Szezámmagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 209 ZS: 6,7 TZS: 4,5 FH: 6,9 SZH: 30,2 CK: 0 SÓ: 1,1</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 171 ZS: 5,4 TZS: 2,3 FH: 6,4 SZH: 23,6 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 235 ZS: 8,5 TZS: 6,2 FH: 10,7 SZH: 29,1 CK: 0 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, 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>Sajtos rúd Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélel, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 268 ZS: 13,7 TZS: 0,5 FH: 4,6 SZH: 29,5 CK: 5 SÓ: 1,5</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 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. 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: 376 ZS: 11,3 TZS: 4,2 FH: 14 SZH: 52,9 CK: 24,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 335 ZS: 9,4 TZS: 4,7 FH: 14,3 SZH: 46,3 CK: 8,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Mediterrán halpástétom Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, szójabab, tej</p> <p>EN: 260 ZS: 14,4 TZS: 1 FH: 11,7 SZH: 46,4 CK: 10 SÓ: 1,2</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: 285 ZS: 7,7 TZS: 4,3 FH: 9,5 SZH: 42,2 CK: 9,8 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>
EBÉD	<p>Bakonyi betyárleves szárnyas hússal Sajtos tejfőlés tészta Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 744 ZS: 24,9 TZS: 9,6 FH: 34,9 SZH: 82,1 CK: 15,2 SÓ: 2,4</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: 621 ZS: 32,4 TZS: 4,8 FH: 19,7 SZH: 60,4 CK: 25,9 SÓ: 3</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Bácskai rizshús sertés hússal Csalamádé</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN: 647 ZS: 20,1 TZS: 4,1 FH: 18,1 SZH: 91,6 CK: 2,1 SÓ: 3,87</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Káposztasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 626 ZS: 20,8 TZS: 6,6 FH: 20,2 SZH: 87 CK: 29,9 SÓ: 1,9</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: 749 ZS: 31,7 TZS: 4,7 FH: 29,7 SZH: 79,3 CK: 22,1 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>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 161 ZS: 1 TZS: 0,4 FH: 5,6 SZH: 31,6 CK: 0,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 211 ZS: 6,6 TZS: 4,2 FH: 7,5 SZH: 29,3 CK: 0 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 207 ZS: 8,5 TZS: 6,3 FH: 9,9 SZH: 23,3 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Sárgarépakorong</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 184 ZS: 4,3 TZS: 2,8 FH: 8,3 SZH: 29,3 CK: 0,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 196 ZS: 14,2 TZS: 2,2 FH: 5,8 SZH: 36,5 CK: 1,9 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>

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. November 19-25.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 295 ZS: 8,6 TZS: 2,3 FH: 13 SZH: 39,6 CK: 12,5 SÓ: 0,4</p>	<p>Tej Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 274 ZS: 7,1 TZS: 3,3 FH: 10,1 SZH: 40,9 CK: 9,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Karamell Margarin Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 381 ZS: 17,7 TZS: 5,4 FH: 13,2 SZH: 67,3 CK: 21 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Póréhagymás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 316 ZS: 10,8 TZS: 2,4 FH: 11,5 SZH: 42,1 CK: 9,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Tejfölös túró Teljes kiőrlésű kenyér Répakarika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 217 ZS: 5,9 TZS: 3,2 FH: 5,4 SZH: 33,5 CK: 11 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>
EBÉD	<p>Magyaros gombaleves Csirkepörkölt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 651 ZS: 21,6 TZS: 1,3 FH: 19,2 SZH: 92,5 CK: 5,3 SÓ: 2,2</p>	<p>Karfiolleves Reszelt sajt Bolognai halragu spagettivel*</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller, hal</p> <p>EN: 663 ZS: 21,3 TZS: 3,6 FH: 19 SZH: 93,4 CK: 5 SÓ: 3,6</p>	<p>Reszelt tésztalesves Sült virsli Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej, tojás, szójabab</p> <p>EN: 686 ZS: 19,2 TZS: 5,3 FH: 17,4 SZH: 54 CK: 11 SÓ: 2,8</p>	<p>Babgulyás sertéshúsból Fahéjas szilvavelő Morzsás nudli Alma</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfürt, diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 750 ZS: 24,3 TZS: 3,4 FH: 21,5 SZH: 106,3 CK: 18,6 SÓ: 3,8</p>	<p>Narancsos sütitők krémleves levesgyönggyel Pestos csirkemell Vajas burgonya Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, kén-dioxid, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 745 ZS: 24,2 TZS: 3,8 FH: 21,2 SZH: 105 CK: 21,7 SÓ: 3,9</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>
UZSONNA	<p>Snidlinges sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 164 ZS: 4,6 TZS: 2,4 FH: 5,5 SZH: 25 CK: 1,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 181 ZS: 3,3 TZS: 2,9 FH: 7,4 SZH: 29,5 CK: 0,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Sajt szelet Margarin Szezámmagos zsemle Sárgarépakorong</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 238 ZS: 8,6 TZS: 6,2 FH: 10,9 SZH: 32 CK: 0,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 218 ZS: 7,5 TZS: 4,3 FH: 7,8 SZH: 28,5 CK: 0 SÓ: 1,5</p>	<p>Tepertós pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, 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 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

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola alsó

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: 291 ZS: 7,5 TZS: 2,2 FH: 13,5 SZH: 40,8 CK: 9,2 SÓ: 1,3</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: 312 ZS: 7,5 TZS: 3,9 FH: 13,7 SZH: 51 CK: 24,8 SÓ: 0,8</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: 261 ZS: 5,2 TZS: 2,7 FH: 10,2 SZH: 42,4 CK: 9,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 292 ZS: 8,3 TZS: 5,2 FH: 11,1 SZH: 42,3 CK: 9,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 279 ZS: 9,3 TZS: 4,3 FH: 6,9 SZH: 39,8 CK: 11,2 SÓ: 1,5</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: 749 ZS: 24,3 TZS: 1,1 FH: 21,9 SZH: 105,7 CK: 2,6 SÓ: 3,9</p>	<p>Csokonai sertés raguleves Káposztás tészta Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, mustár, tojás, zeller</p> <p>EN: 740 ZS: 23,4 TZS: 5,9 FH: 21,3 SZH: 104 CK: 20 SÓ: 3,9</p>	<p>Grízgaluska leves Halfilé kukoricás köntösben zöldséges curry-s rizzsel* Körte</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 641 ZS: 15,7 TZS: 1,4 FH: 12,9 SZH: 110,7 CK: 20,3 SÓ: 3,4</p>	<p>Legényfogó- leves Tejbe dara Kakaós szórát Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 750 ZS: 37,5 TZS: 6 FH: 22,3 SZH: 76,5 CK: 29,2 SÓ: 2,5</p>	<p>Magyaros zöldborsóleves Tarhonyás hús Tavaszi saláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN: 608 ZS: 25 TZS: 5 FH: 26,3 SZH: 65,1 CK: 7,1 SÓ: 3,9</p>	<p>Tavaszi zöldség leves Bácskai rizses hús Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, tojás, zeller</p> <p>EN: 652 ZS: 21,3 TZS: 2,7 FH: 19,1 SZH: 92,6 CK: 20,4 SÓ: 1,4</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: 228 ZS: 7,8 TZS: 2,9 FH: 6,8 SZH: 31,7 CK: 1,5 SÓ: 1</p>	<p>Párizsi Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab</p> <p>EN: 203 ZS: 6,1 TZS: 4,2 FH: 6,7 SZH: 29,3 CK: 0 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 208 ZS: 8,5 TZS: 6,3 FH: 9,9 SZH: 23,5 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 178 ZS: 3,9 TZS: 2,8 FH: 7,5 SZH: 29,6 CK: 0,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, 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>Pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, 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>

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