

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Sertéshús mentes

2020.MÁRCIUS 2-8

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Vaniliás tej Kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 388 ZS: 7,9 TZS: 4,3 FH: 14,4 SZH: 69,1 CK: 52,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Körözött Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8, 11</p> <p>EN: 304 ZS: 8,9 TZS: 3,9 FH: 7,8 SZH: 46 CK: 12 SÓ: 1,6</p>	<p>Tea Sajtkrém Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8</p> <p>EN: 244 ZS: 5,3 TZS: 3,1 FH: 6 SZH: 42,2 CK: 12,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Mini dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8, 11</p> <p>EN: 386 ZS: 6,7 TZS: 4,9 FH: 14,1 SZH: 64,6 CK: 27,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Tea Tojáskarika Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 8, 11</p> <p>EN: 301 ZS: 7,8 TZS: 3,6 FH: 11,5 SZH: 44,3 CK: 10 SÓ: 1,7</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>Tojásleves Lecsós pulykaragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 763 ZS: 24,6 TZS: 1,3 FH: 22,3 SZH: 108 CK: 1,4 SÓ: 4</p>	<p>Zöldségleves Fokhagymás csirke csíkok Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér.</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 12</p> <p>EN: 735 ZS: 23,7 TZS: 1,7 FH: 21,5 SZH: 104 CK: 3,4 SÓ: 2,6</p>	<p>Szárnyas raguleves Túrós derelye Édes tejföllel Alma Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13</p> <p>EN: 850 ZS: 27,4 TZS: 0,5 FH: 24,9 SZH: 120,2 CK: 22,7 SÓ: 4</p>	<p>Zellerleves Szárnyas vagdalt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 9</p> <p>EN: 812 ZS: 25,2 TZS: 1,1 FH: 43,3 SZH: 95,5 CK: 1,4 SÓ: 3,2</p>	<p>Isk: Limonádé Ovi+Szoci:Tejfölös zöldbableves Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 12</p> <p>EN: 742 ZS: 24 TZS: 5,5 FH: 21,7 SZH: 105 CK: 20,5 SÓ: 3</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>Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8</p> <p>EN: 149 ZS: 1,7 TZS: 0,6 FH: 5,2 SZH: 27,7 CK: 0,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Sajt szelet Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8</p> <p>EN: 261 ZS: 11 TZS: 8,1 FH: 12,5 SZH: 28,9 CK: 0 SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 8</p> <p>EN: 217 ZS: 5,2 TZS: 2,9 FH: 10,7 SZH: 34,1 CK: 0,3 SÓ: 1,9</p>	<p>Magyaros vajkrém Zsemle Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8</p> <p>EN: 266 ZS: 11,8 TZS: 6,2 FH: 8,6 SZH: 29,9 CK: 0,1 SÓ: 1,8</p>	<p>Gyümölcsjoghurt Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8</p> <p>EN: 257 ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH: 8,3 SZH: 46,6 CK: 15,3 SÓ: 0,8</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>

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Sertéshús mentes

2020.MÁRCIUS 9-15

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7</p> <p>EN: 274 ZS: 7,2 TZS: 2,9 FH: 12,3 SZH: 38,3 CK: 15,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Petrezselymes kukoricakrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 8</p> <p>EN: 201 ZS: 3,6 TZS: 2,9 FH: 5,1 SZH: 36,8 CK: 10,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 8, 10</p> <p>EN: 291 ZS: 10,8 TZS: 1,6 FH: 8,6 SZH: 39,1 CK: 10,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 276 ZS: 5,5 TZS: 2,6 FH: 11 SZH: 44,3 CK: 26 SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 8</p> <p>EN: 259 ZS: 7,8 TZS: 3,4 FH: 8,2 SZH: 37,9 CK: 10,5 SÓ: 1,4</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>Erőleves Székelykáposzta szárnyas hússal Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8</p> <p>EN: 778 ZS: 25 TZS: 9 FH: 22,8 SZH: 110 CK: 17,4 SÓ: 4</p>	<p>Alföldi tésztaleves Stroganoff szárnyas tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12</p> <p>EN: 734 ZS: 23,7 TZS: 1,5 FH: 21,5 SZH: 103,8 CK: 4 SÓ: 2,6</p>	<p>Fejtett bableves Sajtos-tejfölös tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 847 ZS: 26,8 TZS: 10,6 FH: 32,6 SZH: 97,5 CK: 12,8 SÓ: 3</p>	<p>Daragaluska leves Szárnyas vagdalt Kerti főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8</p> <p>EN: 743 ZS: 24 TZS: 7,4 FH: 21,7 SZH: 105,1 CK: 7,6 SÓ: 1,9</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halrúd Snidlinges burgonya Majonézes tavaszi saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 10, 12</p> <p>EN: 850 ZS: 27,4 TZS: 1,6 FH: 24,9 SZH: 120,2 CK: 15,8 SÓ: 1,9</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>Kockasajt Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8</p> <p>EN: 248 ZS: 18,8 TZS: 3,8 FH: 8,2 SZH: 36,9 CK: 1 SÓ: 1,5</p>	<p>Sajtkrém Zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8</p> <p>EN: 365 ZS: 21,1 TZS: 0 FH: 10,9 SZH: 33,6 CK: 0 SÓ: 1</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8</p> <p>EN: 162 ZS: 3 TZS: 2,8 FH: 4,3 SZH: 28,7 CK: 0 SÓ: 0,7</p>	<p>Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8</p> <p>EN: 281 ZS: 11,2 TZS: 8,2 FH: 14,2 SZH: 31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 191 ZS: 6,2 TZS: 3,4 FH: 5,6 SZH: 27 CK: 0 SÓ: 1,7</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>

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Sertéshús mentes

2020.MÁRCIUS 16-22

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 452 ZS: 14,6 TZS: 5 FH: 14,8 SZH: 63,6 CK: 29,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Tea Tejfőlös túró Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8, 11</p> <p>EN: 290 ZS: 6,2 TZS: 3,2 FH: 8 SZH: 45,1 CK: 11,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Tonhalkrém Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 4, 5, 6, 8</p> <p>EN: 261 ZS: 3,1 TZS: 0,5 FH: 14,5 SZH: 42,6 CK: 11,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Tejes kávé Kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 340 ZS: 7,9 TZS: 4,3 FH: 14,4 SZH: 57,1 CK: 40,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 8, 10</p> <p>EN: 376 ZS: 12 TZS: 3,7 FH: 11 SZH: 53,2 CK: 10,5 SÓ: 1,4</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>Karalábéleves Csikós szárnyas ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 700 ZS: 22,6 TZS: 1,8 FH: 20,5 SZH: 99 CK: 2,7 SÓ: 3</p>	<p>Zsurmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8</p> <p>EN: 792 ZS: 25,5 TZS: 4 FH: 23,2 SZH: 112 CK: 18 SÓ: 2,2</p>	<p>Hamis frankfurti leves Dejős metélt Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13</p> <p>EN: 827 ZS: 26,7 TZS: 4,7 FH: 24,2 SZH: 117 CK: 3,3 SÓ: 3,3</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Lecsós csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka (édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12</p> <p>EN: 799 ZS: 25,8 TZS: 1,8 FH: 23,4 SZH: 113 CK: 3,7 SÓ: 4</p>	<p>Szilvaleves Sült csirkemell Sajtmártás Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 795 ZS: 28,9 TZS: 5,7 FH: 44,7 SZH: 83,8 CK: 18,3 SÓ: 4</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>Kockasajt Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8</p> <p>EN: 236 ZS: 7,3 TZS: 4,5 FH: 6,6 SZH: 35,8 CK: 2,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 8</p> <p>EN: 222 ZS: 7,8 TZS: 4,8 FH: 8 SZH: 29,3 CK: 0,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8, 11</p> <p>EN: 300 ZS: 9,9 TZS: 7,1 FH: 13,9 SZH: 33,5 CK: 0 SÓ: 1,7</p>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8</p> <p>EN: 192 ZS: 5,4 TZS: 3 FH: 10,4 SZH: 28,6 CK: 0,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 5, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 129 ZS: 4,1 TZS: 2,8 FH: 2,9 SZH: 19,5 CK: 17,1 SÓ: 0</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>

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az étel allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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 ételtek fénypékes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Sertéshús mentes

2020.MÁRCIUS 23-29

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 284 ZS: 7,2 TZS: 4 FH: 11,9 SZH: 41,8 CK: 16,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Lilahagymás kukoricakrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8</p> <p>EN: 373 ZS: 6,8 TZS: 5 FH: 13,4 SZH: 63,2 CK: 33,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 8</p> <p>EN: 325 ZS: 15,5 TZS: 1,5 FH: 5,4 SZH: 40,2 CK: 11,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Kakaós tej Molnárika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 391 ZS: 12,6 TZS: 2,3 FH: 11,4 SZH: 55,3 CK: 22 SÓ: 0,4</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8</p> <p>EN: 257 ZS: 6,3 TZS: 2,1 FH: 9 SZH: 40,1 CK: 12,3 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>
EBÉD	<p>Reszelt térsztaleves Pritaminos szárnyas ragu Petrezselymes bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 798 ZS: 25,7 TZS: 1,1 FH: 23,4 SZH: CK: 4,5 SÓ: 2,2</p>	<p>Karfiollevés Pusztapörkölt szárnyas húsból Félbarna kenyér Csemege uborka (édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 12</p> <p>EN: 844 ZS: 27,2 TZS: 1,3 FH: 24,7 SZH: CK: 27,3 SÓ: 2</p>	<p>Tárkonyos zöldségbeccsínált levés Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 741 ZS: 24 TZS: 0,8 FH: 21,7 SZH: 105 CK: 18,1 SÓ: 2,8</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Fejlett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 10, 12</p> <p>EN: 711 ZS: 19,8 TZS: 1,4 FH: 44 SZH: 82,5 CK: 2,1 SÓ: 3,2</p>	<p>Tejfölös gombaleves Rántott halrudak Párolt rizs Csemege uborka (édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 10</p> <p>EN: 813 ZS: 26,2 TZS: 1,6 FH: 39,7 SZH: 99,1 CK: 0,8 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>
UZSONNA	<p>Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8</p> <p>EN: 218 ZS: 7,8 TZS: 3,4 FH: 8,1 SZH: 27,8 CK: 0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Főtt tojás Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 8</p> <p>EN: 268 ZS: 12 TZS: 5 FH: 8,9 SZH: 30,2 CK: 0,1 SÓ: 1,9</p>	<p>Sajt szelet Margarin Zsemle Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8</p> <p>EN: 269 ZS: 11,1 TZS: 8,1 FH: 13 SZH: 30,1 CK: 0 SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 8, 11</p> <p>EN: 198 ZS: 3,5 TZS: 2,8 FH: 6,4 SZH: 34 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Kockasajt Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8</p> <p>EN: 230 ZS: 16,6 TZS: 3,8 FH: 7 SZH: 38,2 CK: 2,7 SÓ: 1,2</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>

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Sertéshús mentes

2020.MÁRCIUS 30-31

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mini dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8, 11</p> <p>EN: 386 ZS: 6,7 TZS: 4,9 FH: 14,1 SZH: 64,6 CK: 27,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8</p> <p>EN: 266 ZS: 9 TZS: 4,1 FH: 6,4 SZH: 38,7 CK: 12,5 SÓ: 1,3</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 12</p> <p>EN: 739 ZS: 23,8 TZS: 2,1 FH: 21,6 SZH: CK: 10,2 SÓ: 2,6</p>	<p>Daragaluska leves Burgonyás tészta Cékla (édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10, 12</p> <p>EN: 850 ZS: 27,4 TZS: 2,7 FH: 24,9 SZH: CK: 1 SÓ: 3,8</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kockasajt Zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8</p> <p>EN: 233 ZS: 17,1 TZS: 3,7 FH: 7,6 SZH: 40,6 CK: 3,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldborsópástétom Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 8</p> <p>EN: 184 ZS: 6 TZS: 2,8 FH: 5,4 SZH: 26 CK: 0 SÓ: 0,8</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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)

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