

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Rozs-,olajos mag, tojás-, tej mentes

2019.04.01.–2019.04.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea R Mini lekvár Mini margarin R Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN:244 ZS: 5,5 TZS: 1,2 FH: 1,1 SZH: 46,7 CK: 24,0 SÓ: 0,2</p>	<p>Citromos tea R Köles körözött Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 190 ZS: 2,3 TZS: 0,0 FH: 2,7 SZH: 38,8 CK: 7,4 SÓ: 0,1</p>	<p>Kakaós rizsital R Mini margarin R Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 264 ZS: 8,3 TZS: 1,5 FH: 1,8 SZH: 45,3 CK: 0,8 SÓ: 0,2</p>	<p>Gyümölcs tea R Mini margarin R Gluténmentes kenyér R Sárgarépa hasábok</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 172 ZS: 5,6 TZS: 1,2 FH: 1,4 SZH: 28,9 CK: 6,2 SÓ: 0,2</p>	<p>Gyümölcs tea R Csicseriborsó krém (szezámmag) Gluténmentes kenyér R Zöldpaprika R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 155 ZS: 2,3 TZS: 0,1 FH: 3,0 SZH: 31,6 CK: 7,0 SÓ: 27,6</p>		
EBÉD	<p>Lebbencsleves GM Sertéspörkölt GM Tökfőzelék GM, TM Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN:477 ZS: 21,0 TZS: 3,4 FH: 18,1 SZH: 51,8 CK: 3,0 SÓ: 1,4</p>	<p>Húsgaluska leves Tojm. GM Gránátos kocka GM, Tojm. Cékla savanyúság R</p> <p><u>Allergének:</u> 9,12</p> <p>EN: 526 ZS: 20,3 TZS: 4,1 FH: 12,8 SZH: 68,0 CK: 2,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Köménymag leves GM Zöldborsos csirkeragu GM Petrezselymes rizs R Alma R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 494 ZS: 11,6 TZS: 1,6 FH: 20,4 SZH: 69,0 CK: 6,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Csontleves GM Sertéshúsos paradicsomos kápos Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 9</p> <p>EN: 540 ZS: 16,1 TZS: 2,7 FH: 22,3 SZH: 66,3 CK: 20,0 SÓ: 1,2</p>	<p>Brokkolikrémleves GM, TM Rántott csirkemell allergénmentes Karottás rizs Vegyes saláta R</p> <p><u>Allergének:</u> 9</p> <p>EN: 471 ZS: 12,9 TZS: 1,4 FH: 26,6 SZH: 60,1 CK: 2,0 SÓ: 1,2</p>		
UZSONNA	<p>Zelleres margarin TM Gluténmentes kenyér R Kaliforniai paprika R</p> <p><u>Allergének:</u> 9</p> <p>EN:149 ZS: 4,8 TZS: 0,0 FH: 2,4 SZH: 23,1 CK: 0,0 SÓ: 0,1</p>	<p>Párizsi allergénmentes Mini margarin R Gluténmentes kenyér R Jégcsap retek R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 174 ZS: 8,7 TZS: 2,3 FH: 3,2 SZH: 20,8 CK: 0,0 SÓ: 0,7</p>	<p>Csirkemell sonka R Mini margarin R Gluténmentes kenyér R Kigyúborka R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 159 ZS: 6,5 TZS: 1,5 FH: 6,5 SZH: 20,3 CK: 0,1 SÓ: 0,6</p>	<p>Olasz felvágott R Mini margarin R Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 168 ZS: 8,6 TZS: 2,5 FH: 2,7 SZH: 19,8 CK: 0,1 SÓ: 0,5</p>	<p>Barackos puding allergénmentes Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 206 ZS: 2,7 TZS: 0,0 FH: 1,2 SZH: 43,6 CK: 2,7 SÓ: 0,1</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Rozs-,olajos mag, tojás-, tej mentes

2019.04.08.–2019.04.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea R Mini méz Mini margarin R Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:254 ZS: 5,5 TZS: 1,2 FH: 1,1 SZH: 50,0 CK: 30,5 SÓ: 0,2</p>	<p>Citromos tea R Marokkói sárgarépa krém Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 153 ZS: 3,1 TZS: 0,2 FH: 1,4 SZH: 29,4 CK: 7,2 SÓ: 0,0</p>	<p>Gyümölcs tea R Magyaros margarin TM Gluténmentes kenyér R Hónapos retek R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 154 ZS: 4,1 TZS: 0,0 FH: 1,6 SZH: 27,2 CK: 6,6 SÓ: 0,5</p>	<p>Vaníliás rizsital R Mini margarin R Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 275 ZS: 7,9 TZS: 1,2 FH: 1,3 SZH: 49,3 CK: 5,4 SÓ: 0,2</p>	<p>Citromos tea R Zala felvágott R Mini margarin R Gluténmentes kenyér R Paradicsom R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 215 ZS: 9,5 TZS: 2,7 FH: 4,3 SZH: 27,5 CK: 7,1 SÓ: 0,7</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>Magyaros karfiol leves GM Tarhonyás hús Gm, Tojóm Csemege uborka (édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN:396 ZS: 9,9 TZS: 2,4 FH: 18,3 SZH: 56,4 CK: 1,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Zöldség leves R Vagdalt pogácsa GM, Tojóm Zöldbab főzelék GM, TM Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 9</p> <p>EN: 466 ZS: 18,6 TZS: 2,9 FH: 15,5 SZH: 51,4 CK: 4,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Tárkonyos szárnyas raguleves G Kölesgombóc allergénmentes Vanília öntet GM, TM Alma R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 514 ZS: 19,6 TZS: 2,1 FH: 12,3 SZH: 69,7 CK: 14,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Zellerleves GM Paprikás burgonya virsivel R Cékla savanyúság R Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 9,12</p> <p>EN: 528 ZS: 23,9 TZS: 4,5 FH: 12,6 SZH: 61,7 CK: 2,8 SÓ: 2,6</p>	<p>Gyümölcsleves GM, TM Rántott halfilé allergénmentes Rizi bizi R Csalamádé (édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 4</p> <p>EN: 398 ZS: 6,0 TZS: 0,5 FH: 19,5 SZH: 64,1 CK: 15,7 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>
UZSONNA	<p>Kenőmájas allergénmentes Gluténmentes kenyér R Kigyó uborka R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:168 ZS: 7,9 TZS: 2,5 FH: 3,7 SZH: 20,1 CK: 0,0 SÓ: 0,3</p>	<p>Gépsonka R Mini margarin R Gluténmentes kenyér R Zöldpaprika R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 171 ZS: 7,0 TZS: 1,7 FH: 5,9 SZH: 20,8 CK: 0,0 SÓ: 0,4</p>	<p>Pulykamell sonka R Mini margarin R Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 153 ZS: 6,1 TZS: 1,2 FH: 4,3 SZH: 20,3 CK: 0,0 SÓ: 0,6</p>	<p>Csemege szalámi R Mini margarin R Gluténmentes kenyér R Zöldpaprika R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 215 ZS: 12,7 TZS: 4,0 FH: 4,3 SZH: 21,3 CK: 0,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Zöldfűszeres margarin TM Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 9</p> <p>EN: 145 ZS: 4,6 TZS: 0,0 FH: 2,4 SZH: 20,4 CK: 0,0 SÓ: 0,1</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>

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 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 (sós; g/adag)

\*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Rozs-,olajos mag, tojás-, tej mentes

2019.04.15.–2019.04.21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Citromos tea R Mini lekvár Mini margarin R Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN:248 ZS: 5,5 TZS: 1,2 FH: 1,1 SZH: 47,7 CK: 24,9 SÓ: 0,2</p>	<p>Citromos tea R Halkrém GM TM Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 4,10</p> <p>EN: 190 ZS: 4,6 TZS: 0,3 FH: 5,3 SZH: 31,7 CK: 7,1 SÓ: 0,2</p>	<p>Gyümölcsstea R Brokkolikrém TM Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 144 ZS: 3,6 TZS: 0,0 FH: 1,4 SZH: 26,1 CK: 6,2 SÓ: 0,3</p>	<p>Kakaós rizsital R Mini margarin R Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 264 ZS: 8,3 TZS: 1,5 FH: 1,8 SZH: 45,3 CK: 0,8 SÓ: 0,2</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zöldségleves R Levesbetét GM, Tojm Csirkepörkölt GM Fejtettbab főzelék GM, TM Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 9</p> <p>EN:490 ZS: 17,5 TZS: 2,2 FH: 22,4 SZH: 58,2 CK: 1,4 SÓ: 1,8</p>	<p>Gulyásleves GM Kardamomos barack velő R Darás metélt GM, Tojm</p> <p><u>Allergének:</u> 9,12</p> <p>EN: 374 ZS: 10,0 TZS: 1,9 FH: 10,7 SZH: 58,4 CK: 10,1 SÓ: 0,9</p>	<p>Paradicsomleves GM, Tojm. Mexikói csirkemáj rizottó R Csemege uborka (édesítőszerrel) Gumicukor</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10</p> <p>EN: 739 ZS: 11,2 TZS: 1,9 FH: 26,3 SZH: 128,7 CK: 68,9 SÓ: 1,7</p>	<p>Reszelttészta leves GM, Tojm. Vagdalt pogácsa GM, Tojm. Parajmártás Gm, TM Főtt burgonya 1/2 adag R Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 9,12</p> <p>EN: 582 ZS: 23,1 TZS: 3,4 FH: 14,9 SZH: 74,4 CK: 0,7 SÓ: 2,2</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres margarin TM Gluténmentes kenyér R Kaliforniai paprika R</p> <p><u>Allergének:</u> 9</p> <p>EN:168 ZS: 5,0 TZS: 0,0 FH: 3,8 SZH: 23,8 CK: 0,0 SÓ: 0,1</p>	<p>Zala felvágott R Mini margarin R Gluténmentes kenyér R Kígyóuborka R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 187 ZS: 9,5 TZS: 2,7 FH: 4,5 SZH: 20,3 CK: 0,0 SÓ: 0,7</p>	<p>Csirkemell sonka R Mini margarin R Gluténmentes kenyér R Hónapos retek R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 160 ZS: 6,5 TZS: 1,5 FH: 6,6 SZH: 20,5 CK: 0,1 SÓ: 0,6</p>	<p>Párizsi allergénmentes Mini margarin R Gluténmentes kenyér R Paradicsom R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 176 ZS: 8,7 TZS: 2,3 FH: 3,1 SZH: 21,1 CK: 0,0 SÓ: 0,7</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>	<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 étel 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 ételtek fénypékes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Rozs-,olajos mag, tojás-, tej mentes

2019.04.22.–2019.04.28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 194 ZS: 2,3 TZS: 0,0 FH: 2,9 SZH: 39,6 CK: 7,4 SÓ: 0,1</p>	<p>Citromos tea R Köles körözött Gluténmentes kenyér R Paradicsom R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 264 ZS: 8,3 TZS: 1,5 FH: 1,8 SZH: 45,3 CK: 0,8 SÓ: 0,2</p>	<p>Kakaós rizsital R Mini margarin R Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 254 ZS: 5,5 TZS: 1,2 FH: 1,1 SZH: 50,0 CK: 30,5 SÓ: 0,2</p>	<p>Gyümölcsstea R Mini méz Mini margarin R Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 240 ZS: 12,7 TZS: 4,0 FH: 4,3 SZH: 27,4 CK: 6,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea R Csemege szalámi R Mini margarin R Gluténmentes kenyér R Zöldpaprika R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 438 ZS: 12,8 TZS: 1,8 FH: 17,2 SZH: 60,1 CK: 3,1 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 438 ZS: 12,8 TZS: 1,8 FH: 17,2 SZH: 60,1 CK: 3,1 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 438 ZS: 12,8 TZS: 1,8 FH: 17,2 SZH: 60,1 CK: 3,1 SÓ: 1,2</p>
EBÉD	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 543 ZS: 22,5 TZS: 3,5 FH: 20,8 SZH: 61,6 CK: 1,6 SÓ: 1,5</p>	<p>Magyaros gombaleves GM Majorannás sertéstokány GM Burgonyafőzelék GM, TM Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 401 ZS: 8,4 TZS: 1,0 FH: 18,9 SZH: 58,5 CK: 3,1 SÓ: 0,6</p>	<p>Erőleves GM, Toj. Paradicsomos-tonhalas szósz GM Főtt tészta GM, Toj.</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 596 ZS: 14,0 TZS: 1,6 FH: 21,2 SZH: 93,4 CK: 16,0 SÓ: 1,2</p>	<p>Tarhonyaleves GM Szárnyas vagdalt GM, Tojm Zöldborsó főzelék GM, TM Gluténmentes kenyér R Alma R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 438 ZS: 12,8 TZS: 1,8 FH: 17,2 SZH: 60,1 CK: 3,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Zellerkrém leves GM, TM Indiai csirkeragu GM, TM Párolt rizs R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 438 ZS: 12,8 TZS: 1,8 FH: 17,2 SZH: 60,1 CK: 3,1 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 438 ZS: 12,8 TZS: 1,8 FH: 17,2 SZH: 60,1 CK: 3,1 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 438 ZS: 12,8 TZS: 1,8 FH: 17,2 SZH: 60,1 CK: 3,1 SÓ: 1,2</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 155 ZS: 1,3 TZS: 0,0 FH: 0,4 SZH: 34,7 CK: 12,2 SÓ: 0,1</p>	<p>Meggyes puding allergénmentes</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 169 ZS: 7,9 TZS: 2,5 FH: 3,8 SZH: 20,3 CK: 0,0 SÓ: 0,4</p>	<p>Kenőmájás allergénmentes Gluténmentes kenyér R Hónapos retek R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 176 ZS: 8,7 TZS: 2,3 FH: 3,3 SZH: 21,0 CK: 0,0 SÓ: 0,7</p>	<p>Párizsi allergénmentes Mini margarin R Gluténmentes kenyér R Kígyóborka R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 195 ZS: 1,8 TZS: 0,3 FH: 3,0 SZH: 40,7 CK: 7,0 SÓ: 0,0</p>	<p>Gyümölcsös tejbenrizs (T.Ó.)</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 195 ZS: 1,8 TZS: 0,3 FH: 3,0 SZH: 40,7 CK: 7,0 SÓ: 0,0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 195 ZS: 1,8 TZS: 0,3 FH: 3,0 SZH: 40,7 CK: 7,0 SÓ: 0,0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 195 ZS: 1,8 TZS: 0,3 FH: 3,0 SZH: 40,7 CK: 7,0 SÓ: 0,0</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 étel 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 (sós; g/adag)

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



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

