

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Rozs-,olajos mag, tojás-, tej mentes

2019.09.02.–2019.09.08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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 Párizsi allergénmentes Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 165 ZS: 4,7 TZS: 1,1 FH: 2,9 SZH: 27,4 CK: 7,1 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcs tea R Ketchup Mustár Főtt virsli R Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 6,10</p> <p>EN: 286 ZS: 14,2 TZS: 3,9 FH: 8,2 SZH: 32,0 CK: 10,2 SÓ: 4,7</p>	<p>Rizsital R Mini méz Mini margarin R Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 241 ZS: 5,7 TZS: 1,2 FH: 1,1 SZH: 46,2 CK: 24,3 SÓ: 0,2</p>	<p>Citromos tea R Kapos margarin TM Gluténmentes kenyér R Póréhagyma R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 167 ZS: 4,6 TZS: 0,0 FH: 1,8 SZH: 27,8 CK: 7,1 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>
EBÉD	<p>Leccsós zellerleves GM Tavaszi szárnyas rizseshús R Csemege uborka (édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10</p> <p>EN:520 ZS: 14,0 TZS: 1,2 FH: 26,4 SZH: 68,0 CK: 1,9 SÓ: 1,7</p>	<p>Kertészleves GM Sertéspörkölt GM Zöldbabfőzelék GM, TM</p> <p><u>Allergének:</u> 9</p> <p>EN: 409 ZS: 21,5 TZS: 3,5 FH: 19,5 SZH: 26,1 CK: 4,3 SÓ: 1,9</p>	<p>Babgulyás fejtettbabból GM Darás metélt lekvárral GM Alma R</p> <p><u>Allergének:</u> 9</p> <p>EN: 510 ZS: 11,7 TZS: 1,9 FH: 14,5 SZH: 84,0 CK: 15,2 SÓ: 1,6</p>	<p>Magyaros gombaleves GM Szárnyas vagdalt GM, Tojm Burgonyafőzelék GM, TM</p> <p><u>Allergének:</u> 9,12</p> <p>EN: 430 ZS: 15,7 TZS: 1,9 FH: 15,8 SZH: 54,4 CK: 1,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Paradicsomleves GM, Tojm. Rántott csirkemell allergénmen Petrezselymes rizs R Csalamádé (édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 9</p> <p>EN: 625 ZS: 17,0 TZS: 1,9 FH: 28,7 SZH: 87,0 CK: 8,7 SÓ: 1,8</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>
UZSONNA	<p>Póréhagymás margarin TM Gluténmentes kenyér R Kápia paprika R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:137 ZS: 4,6 TZS: 0,0 FH: 1,5 SZH: 21,6 CK: 0,0 SÓ: 0,1</p>	<p>Csemege szalámi R Mini margarin R Gluténmentes kenyér R Kígyóuborka R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 212 ZS: 12,6 TZS: 4,0 FH: 4,2 SZH: 20,7 CK: 0,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Zöldfűszeres margarin TM Gluténmentes kenyér R Jégcsap retek R</p> <p><u>Allergének:</u> 9</p> <p>EN: 148 ZS: 4,7 TZS: 0,0 FH: 2,7 SZH: 20,8 CK: 0,0 SÓ: 0,1</p>	<p>Csirkemell sonka R Mini margarin R Gluténmentes kenyér R Zöldpaprika R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 162 ZS: 6,6 TZS: 1,5 FH: 6,6 SZH: 20,9 CK: 0,1 SÓ: 0,6</p>	<p>Gluténmentes kenyér R Málnás puding allergénmentes</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 238 ZS: 2,8 TZS: 0,0 FH: 1,4 SZH: 51,0 CK: 9,1 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 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 (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

2019.09.09.–2019.09.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Citromos tea R Soproni felvágott Mini margarin R Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:208 ZS: 9,7 TZS: 2,9 FH: 3,3 SZH: 27,0 CK: 7,1 SÓ: 0,6</p>	<p>Karamellás rizsital R Gluténmentes kenyér R Mini margarin R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 256 ZS: 7,9 TZS: 1,2 FH: 1,3 SZH: 44,5 CK: 0,6 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 Gluténmentes kenyér R Mini margarin 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>Citromos tea R Csirkemell sonka R Mini margarin R Gluténmentes kenyér R Paradicsom R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 187 ZS: 6,5 TZS: 1,5 FH: 6,3 SZH: 27,6 CK: 7,1 SÓ: 0,6</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>
EBÉD	<p>Lebbencsleves GM Rántott sertésszelet GM, TM, T Zöldborsó főzelék GM, TM</p> <p><u>Allergének:</u> 9,12</p> <p>EN:687 ZS: 34,8 TZS: 5,0 FH: 24,1 SZH: 66,6 CK: 9,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Karalábé leves GM Pusztapörkölt R Cékla savanyúság R</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 528 ZS: 21,2 TZS: 3,3 FH: 20,3 SZH: 56,9 CK: 3,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkeragu leves R Carbonara szósz GM, TM Főtt tészta GM Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 9</p> <p>EN: 597 ZS: 24,5 TZS: 3,6 FH: 23,3 SZH: 67,4 CK: 19,1 SÓ: 3,3</p>	<p>Tavaszi zöldségleves GM Sertéshúsos paradicsomos kápos</p> <p><u>Allergének:</u> 9</p> <p>EN: 422 ZS: 12,5 TZS: 2,5 FH: 20,0 SZH: 52,4 CK: 20,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Zellerkrém leves GM, TM Rántott halfilé allergénmentes Párolt rizs R Uborkasaláta R</p> <p><u>Allergének:</u> 4,9</p> <p>EN: 435 ZS: 9,0 TZS: 0,8 FH: 17,9 SZH: 67,6 CK: 5,8 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>Magyaros margarin TM Gluténmentes kenyér R Kigyóuborka R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:128 ZS: 4,1 TZS: 0,0 FH: 1,5 SZH: 20,9 CK: 0,4 SÓ: 0,4</p>	<p>Olasz felvágott R Mini margarin R Gluténmentes kenyér R Kápia paprika R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 180 ZS: 8,7 TZS: 2,5 FH: 3,3 SZH: 21,9 CK: 0,1 SÓ: 0,5</p>	<p>Kenőmájás allergénmentes Gluténmentes kenyér R Jégcsap retek R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 166 ZS: 7,8 TZS: 2,5 FH: 3,5 SZH: 19,9 CK: 0,0 SÓ: 0,3</p>	<p>Zala felvágott R Mini margarin R Gluténmentes kenyér R Zöldpaprika R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 190 ZS: 9,6 TZS: 2,7 FH: 4,5 SZH: 20,8 CK: 0,0 SÓ: 0,7</p>	<p>Snidlinges margarin TM Gluténmentes kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 125 ZS: 4,5 TZS: 0,0 FH: 1,0 SZH: 19,5 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 kiszolgáltatást 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 (sós; g/adag)

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

# 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.



# 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.

