

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Mogyorómentes

2019. 09. 02.–2019. 09. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Vaniliás tej R Mini margarin R Teljes kiőrlésű kifli R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:282 ZS: 8,3 TZS: 3,3 FH: 11,0 SZH: 40,5 CK: 16,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej R Tojáskrém R Félbarna kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 268 ZS: 7,9 TZS: 4,1 FH: 13,3 SZH: 37,5 CK: 10,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs tea R Ketchup Mustár Sült virsli allergénmentes Teljes kiőrlésű kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 319 ZS: 13,3 TZS: 3,5 FH: 10,7 SZH: 37,2 CK: 10,2 SÓ: 2,5</p>	<p>Tej R Mini méz Mini margarin R Félbarna kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 354 ZS: 7,5 TZS: 3,0 FH: 11,9 SZH: 61,5 CK: 34,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Citromos tea R Kőrözött R Teljes kiőrlésű kenyér R Póréhagyma R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 207 ZS: 3,0 TZS: 1,4 FH: 8,2 SZH: 33,6 CK: 8,5 SÓ: 1,0</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>
EBÉD	<p>Lecsós zellerleves R Tavaszi szárnyas rizseshús R Csemege uborka (édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN:523 ZS: 14,2 TZS: 1,2 FH: 27,2 SZH: 67,7 CK: 1,8 SÓ: 1,7</p>	<p>Vajasgaluska leves R Sertéspörkölt R Zöldbabfőzelék R Teljes kiőrlésű kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 544 ZS: 21,1 TZS: 6,0 FH: 24,9 SZH: 53,0 CK: 5,6 SÓ: 3,7</p>	<p>Babgulyás fejtettbabból GM Darás metélt lekvárral R Alma R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 520 ZS: 12,2 TZS: 2,0 FH: 18,9 SZH: 80,0 CK: 15,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Magyaros gombaleves R Szárnyas vagdalt R Burgonyafőzelék R Teljes kiőrlésű kenyér ebédhe</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 561 ZS: 15,8 TZS: 3,1 FH: 23,0 SZH: 77,9 CK: 2,9 SÓ: 2,1</p>	<p>Paradicsomleves R Rántott csirkemell allergénmen Petrezselymes rizs R Csalamádé (édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 602 ZS: 16,9 TZS: 1,9 FH: 28,4 SZH: 80,5 CK: 5,7 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>Sajtkrém R Teljes kiőrlésű kenyér R Kápia paprika R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:182 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 5,8 SZH: 28,2 CK: 1,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Csemege szalámi R Mini margarin R Zsemle R Kígyóuborka R</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 260 ZS: 11,6 TZS: 4,3 FH: 7,6 SZH: 31,0 CK: 0,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajt szelet R Mini margarin R Teljes kiőrlésű kenyér R Jégcsap retek R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 280 ZS: 13,0 TZS: 1,3 FH: 12,7 SZH: 25,5 CK: 0,0 SÓ: 1,7</p>	<p>Csirkemell sonka R Mini margarin R Zsemle R Zöldpaprika R</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 210 ZS: 5,6 TZS: 1,7 FH: 10,0 SZH: 31,2 CK: 0,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Málnás puding allergénmentes Teljes kiőrlésű kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 270 ZS: 1,9 TZS: 0,2 FH: 4,6 SZH: 56,1 CK: 9,1 SÓ: 0,9</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>

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 (sós; g/adag)

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



DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Mogyorómentes

2019. 09. 09.–2019. 09. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej R Soproni felvágott Mini margarin R Félbarna kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:304 ZS: 11,7 TZS: 4,7 FH: 14,1 SZH: 37,6 CK: 10,1 SÓ: 1,7</p>	<p>Karamellás tej R Vajkrém R Teljes kiőrlésű kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 316 ZS: 11,5 TZS: 5,6 FH: 11,5 SZH: 39,5 CK: 14,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea R Füstölt sajtos brokkollikrém R Teljes kiőrlésű kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 181 ZS: 2,6 TZS: 1,3 FH: 6,0 SZH: 31,5 CK: 6,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Kakaós tej R Mini margarin R Teljes kiőrlésű kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 291 ZS: 8,1 TZS: 3,4 FH: 11,6 SZH: 41,1 CK: 15,0 SÓ: 1,2</p>	<p>Citromos tea R Főtt tojás R Mini margarin R Teljes kiőrlésű kenyér R Paradicsom R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 222 ZS: 6,5 TZS: 2,6 FH: 6,6 SZH: 32,6 CK: 7,1 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>Lebbencsleves R Rántott sertésszelet GM, TM, T Zöldborsó főzelék R Teljes kiőrlésű kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:800 ZS: 34,4 TZS: 5,5 FH: 30,8 SZH: 87,0 CK: 9,1 SÓ: 2,5</p>	<p>Tejfölös karalábéleves R Pusztapörkölt R Cékla savanyúság R Félbarna kenyér ebédhez R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 563 ZS: 19,6 TZS: 4,2 FH: 23,9 SZH: 65,7 CK: 4,5 SÓ: 2,0</p>	<p>Csirkeragu leves R Túró metélthez R Tejföl öntet R Főtt tészta R Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 506 ZS: 18,4 TZS: 5,3 FH: 25,8 SZH: 56,0 CK: 21,7 SÓ: 0,6</p>	<p>Tavaszi zöldségleves R Sertéshúsos paradicsomos kápos Teljes kiőrlésű kenyér ebédhe</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 478 ZS: 14,2 TZS: 2,8 FH: 21,8 SZH: 61,7 CK: 20,2 SÓ: 1,7</p>	<p>Zellerkrém leves R Sütőben sült halrudak Párolt rizs R Uborkasaláta R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9</p> <p>EN: 455 ZS: 9,6 TZS: 1,2 FH: 17,7 SZH: 70,9 CK: 6,1 SÓ: 2,7</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>
--	---	--	---	---	--	--

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém R Zsemle R Kigyóuborka R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:199 ZS: 5,4 TZS: 2,6 FH: 5,2 SZH: 31,3 CK: 0,7 SÓ: 1,0</p>	<p>Olasz felvágott R Mini margarin R Teljes kiőrlésű kenyér R Kápia paprika R</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 211 ZS: 7,8 TZS: 2,6 FH: 6,5 SZH: 27,0 CK: 0,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Kenőmájás allergénmentes Zsemle R Jégcsap retek R</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 214 ZS: 6,8 TZS: 2,7 FH: 7,0 SZH: 30,2 CK: 0,1 SÓ: 1,0</p>	<p>Zala felvágott R Mini margarin R Teljes kiőrlésű kenyér R Zöldpaprika R</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 8,6 TZS: 2,8 FH: 7,8 SZH: 25,9 CK: 0,0 SÓ: 1,6</p>	<p>Kockasajt R Félbarna kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 232 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 10,7 SZH: 27,2 CK: 0,0 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 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) megtekinthető.

DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Mogyorómentes

2019. 09. 16.–2019. 09. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej R Mini margarin R Félbarna kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:287 ZS: 8,1 TZS: 3,4 FH: 12,4 SZH: 43,1 CK: 15,0 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej R Extra dzsem R Mini margarin R Teljes kiőrlésű kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 325 ZS: 7,5 TZS: 2,9 FH: 11,1 SZH: 51,3 CK: 23,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea R Gépsonka R Mini margarin R Zsemle R Paradicsom R</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 241 ZS: 5,9 TZS: 1,9 FH: 9,1 SZH: 36,8 CK: 6,3 SÓ: 1,0</p>	<p>Citromos tea R Reszelt sajt R Mini margarin R Félbarna kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 261 ZS: 10,1 TZS: 5,0 FH: 10,5 SZH: 34,0 CK: 7,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcs tea R Majonézes-uborkás tojáskrém R Teljes kiőrlésű kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 243 ZS: 8,3 TZS: 1,5 FH: 7,7 SZH: 32,0 CK: 6,6 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>Daragaluska leves R Sült virsli allergénmentes Fejtettbab főzelék R Teljes kiőrlésű kenyér ebédhe</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:424 ZS: 20,9 TZS: 5,2 FH: 14,9 SZH: 41,5 CK: 1,1 SÓ: 2,6</p>	<p>Tojásleves R Csirkemájrizottó R Vegyes saláta R Őszibarack</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 469 ZS: 16,2 TZS: 2,8 FH: 22,3 SZH: 55,6 CK: 3,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Gulyásleves R Tejbenrizs R Kakaó szórát R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 474 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 21,0 SZH: 74,6 CK: 30,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Csontleves R Húsgombóc sertéshúsból R Paradicsom mártás R Főtt burgonya 1/2 adag R Teljes kiőrlésű kenyér ebédhe</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 524 ZS: 19,9 TZS: 5,3 FH: 18,7 SZH: 63,0 CK: 4,0 SÓ: 1,6</p>	<p>Zöldbableves R Snidlinges sajt mártásos csirke Párolt rizs R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 583 ZS: 27,5 TZS: 8,8 FH: 29,3 SZH: 51,5 CK: 4,7 SÓ: 2,8</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>Zöldfűszeres sajtkrém R Zsemle R Kápia paprika R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:186 ZS: 3,0 TZS: 1,8 FH: 5,7 SZH: 33,1 CK: 1,1 SÓ: 0,9</p>	<p>Paprikás szalámi R Mini margarin R Teljes kiőrlésű kenyér R Jégcsap retek R</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 244 ZS: 12,1 TZS: 1,3 FH: 7,1 SZH: 25,0 CK: 0,0 SÓ: 1,6</p>	<p>Vajkrém R Teljes kiőrlésű kenyér R Kigyóuborka R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 208 ZS: 8,6 TZS: 4,0 FH: 5,1 SZH: 25,6 CK: 0,2 SÓ: 1,0</p>	<p>Párizsi allergénmentes Mini margarin R Félbarna kenyér R Zöldpaprika R</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 207 ZS: 7,8 TZS: 2,5 FH: 7,4 SZH: 28,6 CK: 0,0 SÓ: 1,6</p>	<p>Szilva Puffasztott rizs</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 103 ZS: 0,1 TZS: 0,0 FH: 2,0 SZH: 23,1 CK: 7,9 SÓ: 0,0</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. 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!

Budapest

Mogyorómentes

2019. 09. 23.–2019. 09. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej R Mini méz Mini margarin R Teljes kiőrlésű kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:358 ZS: 7,5 TZS: 2,9 FH: 11,1 SZH: 59,5 CK: 34,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Citromos tea R Padlizsánkrém R Teljes kiőrlésű kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 199 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 4,3 SZH: 32,1 CK: 7,2 SÓ: 1,0</p>	<p>Gyümölcsstea R Tejfőlös túró R Teljes kiőrlésű kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 190 ZS: 2,7 TZS: 1,3 FH: 7,6 SZH: 31,7 CK: 7,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Kakaós tej R Mini margarin R Félbarna kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 287 ZS: 8,1 TZS: 3,4 FH: 12,4 SZH: 43,1 CK: 15,0 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej R Főtt tojás R Mini margarin R Teljes kiőrlésű kenyér R Paradicsom R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 291 ZS: 9,5 TZS: 4,2 FH: 13,4 SZH: 36,1 CK: 10,0 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>
---	--	--	---	---	--	--

EBÉD

<p>Köménymag leves R Paradicsomos kukoricás tonhal Főtt tészta R Sajt szórát R Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7</p> <p>EN:657 ZS: 29,5 TZS: 6,3 FH: 30,8 SZH: 65,8 CK: 22,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Karfiollevés R Fűszeres csirke csíkok GM Pírtott burgonya R Friss saláta R Joghurtos öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 460 ZS: 15,6 TZS: 1,7 FH: 24,8 SZH: 50,6 CK: 0,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Almaleves R Tarhonyás hús R Cékla savanyúság R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 499 ZS: 15,8 TZS: 3,7 FH: 21,2 SZH: 66,3 CK: 20,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Reszelttészta leves R Szárnyas vagdalt R Tököfélék R Teljes kiőrlésű kenyér ebédhe</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 502 ZS: 16,5 TZS: 3,0 FH: 19,7 SZH: 65,5 CK: 8,8 SÓ: 2,0</p>	<p>Zöldség krémleves R Rántott csirkemell allergénmen Rizi bizi R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 476 ZS: 17,2 TZS: 2,3 FH: 27,7 SZH: 50,4 CK: 0,3 SÓ: 1,0</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>
--	--	--	---	---	--	--

UZSONNA

<p>Kenőmájas allergénmentes Teljes kiőrlésű kenyér R Kápia paprika R</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:206 ZS: 6,9 TZS: 2,7 FH: 7,1 SZH: 26,7 CK: 0,0 SÓ: 1,2</p>	<p>Edami sajt szelet R Mini margarin R Teljes kiőrlésű kenyér R Jégcsap retek R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 12,5 TZS: 6,4 FH: 12,3 SZH: 25,5 CK: 0,0 SÓ: 1,6</p>	<p>Soproni felvágott Mini margarin R Zsemle R Kígyóborka R</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 8,7 TZS: 3,1 FH: 7,2 SZH: 30,9 CK: 0,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Csirkemell sonka R Mini margarin R Félbarna kenyér R Zöldpaprika R</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 189 ZS: 5,6 TZS: 1,7 FH: 10,6 SZH: 28,0 CK: 0,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsös joghurt R Teljes kiőrlésű kenyér R</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 208 ZS: 1,0 TZS: 0,5 FH: 7,6 SZH: 40,0 CK: 11,1 SÓ: 1,0</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. 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 (sós; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételek 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) megtekinthető.

