

Budapest

Normál A menü Alsós

2021.09.13.–2021.09.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,4	Gyümölcs tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12 EN: 273 ZS: 8,7 TZS: 3,9 FH:9,1 SZH:38,3 CK: 7,7 SÓ: 1	Tej Lekváros táska <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 286 ZS: 10,7 TZS: 5,7 FH: 8,9 SZH:34,8 CK: 19,6 SÓ: 0,5	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 242 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Szilva <u>Allergének:</u> 1 EN:632 ZS: 18,8 TZS: 2,7 FH: 24,2 SZH:89,6 CK:14 SÓ: 1,7	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 610 ZS: 17,2 TZS: 4,7 FH: 22,5 SZH:87,2 CK: 22,6 SÓ: 2,9	Gulyásleves sertéshússal Aranygaluska Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,12 EN: 852 ZS: 28,3 TZS: 9,6 FH:25,1 SZH:121,2 CK: 42,7 SÓ: 1	Daragaluska leves Füstölt főtt tarja Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 613 ZS: 19,5 TZS: 7,1 FH: 31,4 SZH:80,1 CK: 0,5 SÓ: 3,3	Görög gyümölcsleves Sertéspörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 659 ZS: 21,7 TZS: 5,6 FH: 22,7 SZH: 92,1 CK: 39 SÓ: 2,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb <u>Allergének:</u> 1,7 EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,4	Csirkemell sonka Margarin Szezámagos zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,11 EN: 203 ZS: 4,7 TZS: 1,1 FH: 9,9 SZH:27,9 CK: 0,6 SÓ: 1,1	Trappista sajszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 271 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,8	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1 EN: 240 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH:32,9 CK: 0,5 SÓ: 1,8	Müzli szelet Alma <u>Allergének:</u> 1,5,6,12 EN: 116 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,5 SZH: 22,4 CK: 15,6 SÓ: 0,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:
 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. Cillagfűt; 14. Puhatestűek.
 Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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 receptjei honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Budapest

Normál A menü Alsós

2021.09.20.–2021.09.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Teavaj Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:362 ZS:15,4 TZS:8,5 FH:11,1 SZH:41,5 CK:16,7 SÓ:0,8	Zabkása Kakaós szórat <u>Allergének:</u> 1,7 EN:410 ZS:7,2 TZS:2,6 FH:14,4 SZH:64,5 CK:35 SÓ:0,3	Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Szezámagos zsemle <u>Allergének:</u> 1,7,11,12 EN:292 ZS:11,9 TZS:6,2 FH:11,4 SZH:34,3 CK:7,8 SÓ:1,2	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:252 ZS:3,2 TZS:1,8 FH:9,1 SZH:44,6 CK:13,4 SÓ:0,9	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN:231 ZS:4,5 TZS:1,2 FH:9 SZH:38,8 CK:7,7 SÓ:1,6		
EBÉD	Lebbencsleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:629 ZS:30 TZS:10 FH:23,1 SZH:60,8 CK:12,8 SÓ:4,9	Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:716 ZS:37,1 TZS:10,3 FH:26,4 SZH:63,8 CK:10,5 SÓ:3,2	Bakonyi betyárleves sertéshúss Darás metélt Eper öntet <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:625 ZS:22,6 TZS:6,9 FH:21,1 SZH:81,1 CK:21,8 SÓ:0,3	Májgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Kakaós kevert sütemény <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:619 ZS:22 TZS:4,5 FH:24,4 SZH:73,4 CK:21 SÓ:0,9	Édes gyöckrémléves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN:758 ZS:25 TZS:6,9 FH:28,9 SZH:100,3 CK:7,3 SÓ:2,9		
UZSONNA	Sajtkrém Kifli Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:190 ZS:4,5 TZS:2,4 FH:8,1 SZH:28,3 CK:2 SÓ:0,8	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:259 ZS:9,3 TZS:0,2 FH:8,6 SZH:33,5 CK:1,7 SÓ:1,4	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:253 ZS:9,8 TZS:3,7 FH:8,2 SZH:31,2 CK:0,5 SÓ:1,5	Zala felvágott Margarin Zsemle Retek <u>Allergének:</u> 1,6 EN:240 ZS:7 TZS:1,9 FH:8,5 SZH:31,5 CK:0,8 SÓ:1,4	Sajtos rúd Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:262 ZS:9,6 TZS:4,9 FH:4,5 SZH:38,1 CK:19,3 SÓ:1,4		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:
 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. Cillagfű; 14. Puhatestűek.
 Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainkkal! Diétás étkezéstétet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.



Budapest

Normál A menü Alsós

2021.09.27.–2021.10.03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 308 ZS: 10,3 TZS: 2,8 FH: 11 SZH:41,5 CK: 8,9 SÓ: 2,3</p>	<p>Vaníliás tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 315 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:9,9 SZH:50,5 CK: 24,3 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 228 ZS: 3,6 TZS: 2 FH: 7,5 SZH:39,7 CK: 8,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 242 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Meggyleves Szárnyas paella Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:486 ZS: 8,8 TZS: 2 FH: 22 SZH:77,9 CK:31,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Kakukkfűves hagymakrémleves Kenyérkocka Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 665 ZS: 27,1 TZS: 9,3 FH: 26,8 SZH:76,4 CK: 24,4 SÓ: 3,2</p>	<p>Tejfőlös zöldbaleves Pincepörkölt Házi csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 661 ZS: 27,3 TZS: 7,3 FH:22,9 SZH:72,7 CK: 7,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Csontleves Szezámmagos sertés fasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,11</p> <p>EN: 911 ZS: 32,4 TZS: 7,9 FH: 39,3 SZH:109,3 CK: 7,9 SÓ: 4,1</p>	<p>Pestos zöldségleves Sertésszelet lilahagymás sajt Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,12</p> <p>EN: 681 ZS: 30,5 TZS: 7,9 FH: 32,9 SZH: 67,4 CK: 2,3 SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:250 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:32,5 CK:1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 252 ZS: 10,3 TZS: 5,9 FH: 11,1 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,8</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 239 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:8 SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Császárszemesle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 255 ZS: 9,7 TZS: 3,4 FH: 8,4 SZH:30,8 CK: 1,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Mese fit Detki keksz Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8</p> <p>EN: 285 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,6 SZH: 43,9 CK: 23,9 SÓ: 0,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:
 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. Cillagfűrt; 14. Puhatestűek.
 Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainkkal! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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

	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:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

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. Citillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.