

Budapest

Normál A-B Választható Kerék Alsó

2023. 08. 28.–2023. 09. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézos tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 268 ZS: 6,6 SZH: 40,9</p> <p>TZS: 1,3 CK: 9,4</p> <p>FH: 7,4 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD A	<p>NYÁRI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>NYÁRI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>NYÁRI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>NYÁRI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 856 ZS: 14,4 SZH: 157</p> <p>TZS: 2 CK: 37,4</p> <p>FH: 21,1 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD B	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Lebbencsleves Aranygaluska Vaníliás öntet Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 817 ZS: 19,3 SZH: 141,9</p> <p>TZS: 6,2 CK: 64</p> <p>FH: 16,5 SÓ: 1,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9</p> <p>TZS: 4 CK: 2,1</p> <p>FH: 7 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Normál A-B Választható Kerék Alsó

2023. 09. 04.–2023. 09. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:326 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,8 CK:22,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 263 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 39,3 CK: 8 SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 231 ZS: 3,6 TZS: 1,9 FH: 9,4 SZH: 38,2 CK: 9 SÓ: 1</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10 SZH: 49 CK: 23,4 SÓ:0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 247 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,5 SZH: 38,7 CK: 7,9 SÓ: 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 A	<p>Erőleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:492 ZS: 19,9 TZS: 5,4 FH: 20,7 SZH:55,1 CK:11 SÓ: 1,8</p>	<p>Köménymagleves Pírtott kenyérkocka Bakonyi sertésragu Bulgur Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 734 ZS: 30,2 TZS: 8 FH: 23,3 SZH: 77,4 CK: 12,1 SÓ: 0,5</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 562 ZS: 18,9 TZS: 6,3 FH: 17,7 SZH: 72,9 CK: 6,7 SÓ: 3,6</p>	<p>Édes gyökérkrém leves Leves gyöngy Grillfűszeres csirkemell Sárgarépás rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 574 ZS: 16,6 TZS: 4,2 FH: 31,3 SZH: 73,6 CK: 10,7 SÓ:1,2</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 564 ZS: 21,2 TZS: 7,3 FH: 17 SZH: 74,5 CK: 26,7 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>
EBÉD B	<p>Erőleves Rakott zöldbab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:598 ZS: 26,1 TZS: 7,6 FH: 23 SZH:62,4 CK:3,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Köménymagleves Pírtott kenyérkocka Fokhagymás csirke pecsenye Petrezselymes burgonya Tzatziki Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 597 ZS: 25,7 TZS: 6,3 FH: 19,5 SZH: 64,8 CK: 12,8 SÓ: 0,3</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Csirkés paella Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 562 ZS: 19,6 TZS: 4,9 FH: 25,1 SZH: 69,4 CK: 12,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Édes gyökérkrém leves Leves gyöngy Vadas sertésragu Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 666 ZS: 28,1 TZS: 8,9 FH: 23,9 SZH: 76,7 CK: 11,9 SÓ:0,5</p>	<p>Paradicsomleves Rántott brokkoli Pritaminos rizs Remoulade mártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 805 ZS: 28,7 TZS: 4,7 FH: 18,3 SZH: 114,5 CK: 24,8 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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:239 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,4 SZH:29,5 CK:2,4 SÓ: 1</p>	<p>Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 212 ZS: 4,8 TZS: 2,1 FH: 8,3 SZH: 31,8 CK: 1,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Libaszír Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 300 ZS: 15,3 TZS: 4 FH: 5 SZH: 32,8 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 259 ZS: 10,2 TZS: 3,6 FH: 8,3 SZH: 31,8 CK: 0,5 SÓ:1,5</p>	<p>Túró desszert Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 217 ZS: 5,3 TZS: 3,6 FH: 5,7 SZH: 35,5 CK: 9 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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Normál A-B Választható Kerék Alsó

2023. 09. 11.–2023. 09. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:270 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8,3 SZH:39,9 CK:8,1 SÓ:1,7</p>	<p>Gyümölcsstea Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:260 ZS:7,8 TZS:2,6 FH:7,7 SZH:37,6 CK:8,1 SÓ:1,3</p>	<p>Vaníliás tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:303 ZS:5,9 TZS:2,6 FH:10,1 SZH:48,6 CK:21,3 SÓ:0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:258 ZS:6,3 TZS:1,2 FH:6,8 SZH:40 CK:9,4 SÓ:1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Csontleves Főtt tojás Parajmártás ½ Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:430 ZS:7,9 TZS:2,4 FH:16,2 SZH:65,3 CK:5,4 SÓ:1,6</p>	<p>Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:632 ZS:21,6 TZS:6,3 FH:20,3 SZH:87,4 CK:28,5 SÓ:1,6</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:542 ZS:16,5 TZS:4,3 FH:21,1 SZH:71,4 CK:17,3 SÓ:1,7</p>	<p>Zöldségszörp leves Leves gyöngy Sajtos csirkeragu Mexikói rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:531 ZS:17,7 TZS:5,9 FH:25,2 SZH:66,4 CK:5,7 SÓ:0,6</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN:684 ZS:18,3 TZS:6,4 FH:29 SZH:93,9 CK:5,7 SÓ:1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>Csontleves Stroganoff sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:548 ZS:23,4 TZS:5,7 FH:18,8 SZH:64,6 CK:2,7 SÓ:1</p>	<p>Fahéjas almaleves Barbecue sertéssült Pírított burgonya Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:718 ZS:30,7 TZS:5,6 FH:26 SZH:78,9 CK:32,9 SÓ:0,9</p>	<p>Citromos kerti leves Olaszos rakott tészta Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:603 ZS:23 TZS:8,3 FH:25,9 SZH:70,3 CK:22 SÓ:1</p>	<p>Zöldségszörp leves Leves gyöngy Pulykapörkölt Főtt burgonya Vitaminasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:481 ZS:10,3 TZS:3,4 FH:23,3 SZH:68,7 CK:9,9 SÓ:0,5</p>	<p>Lencseleves Félbarna kenyér Lekváros bukta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:857 ZS:18,2 TZS:2,6 FH:24 SZH:144,1 CK:33,2 SÓ:1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:250 ZS:9,5 TZS:5,4 FH:5,9 SZH:33,5 CK:1,4 SÓ:1,5</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:243 ZS:8 TZS:4,2 FH:9,5 SZH:31,4 CK:0,5 SÓ:1,4</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:197 ZS:4 TZS:2,3 FH:5,5 SZH:33,2 CK:1,9 SÓ:1,5</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:246 ZS:8,8 TZS:3 FH:8,3 SZH:31,6 CK:0,5 SÓ:1,6</p>	<p>Nápolyi Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:156 ZS:6 TZS:3,8 FH:1,8 SZH:22,8 CK:17,8 SÓ:0</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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Normál A-B Választható Kerék Alsó

2023. 09. 18.–2023. 09. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:348 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:52,3 CK:27,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,4 SZH: 41,3 CK: 8 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 215 ZS: 3,2 TZS: 0,5 FH: 4,7 SZH: 39,6 CK: 8,1 SÓ: 1</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH: 53,6 CK: 22,3 SÓ:1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 239 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH: 39,6 CK: 8,7 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 A	<p>Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:652 ZS: 23,5 TZS: 6,9 FH: 24,2 SZH:81,8 CK:29 SÓ: 0,2</p>	<p>Hamisgulyás Sertés fasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 582 ZS: 19,1 TZS: 6,3 FH: 22 SZH: 75,1 CK: 9,3 SÓ: 2,8</p>	<p>Csirkeragu leves Morzsás nudli Mák szórat Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 885 ZS: 14,7 TZS: 1,6 FH: 30 SZH: 131,6 CK: 40,3 SÓ: 2,5</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10</p> <p>EN: 717 ZS: 34,9 TZS: 6,2 FH: 21,2 SZH: 74,6 CK: 6,7 SÓ:2,4</p>	<p>Meggyleves Vega zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 616 ZS: 21,3 TZS: 5,6 FH: 18,2 SZH: 81,3 CK: 33,5 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>
EBÉD B	<p>Tejfölös zöldbaleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:691 ZS: 22,8 TZS: 4,3 FH: 42,7 SZH:72 CK:26 SÓ: 1,6</p>	<p>Hamisgulyás Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 562 ZS: 17,3 TZS: 2,7 FH: 21,4 SZH: 78,6 CK: 10,4 SÓ: 0,4</p>	<p>Csirkeragu leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 503 ZS: 13 TZS: 1,6 FH: 24,3 SZH: 69,5 CK: 7,5 SÓ: 2,5</p>	<p>Tojásleves Sertéspörkölt Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 747 ZS: 31,5 TZS: 7,5 FH: 31,7 SZH: 80 CK: 1,5 SÓ:0,9</p>	<p>Meggyleves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 848 ZS: 36,2 TZS: 10,5 FH: 18,8 SZH: 108,5 CK: 38,2 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>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:206 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:21,3 CK:0,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH: 29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 173 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,7 SZH: 31 CK: 0,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 4,8 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH: 32,9 CK: 1,2 SÓ:1,6</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 168 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 3,3 SZH: 32 CK: 25 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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Normál AB Választható Kerék Alsó

2023. 09. 25.–2023. 10. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ:0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 260 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH: 44,5 CK: 11,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 238 ZS: 4,2 TZS: 1,2 FH: 8,9 SZH: 39,4 CK: 7,9 SÓ: 1,9</p>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH: 48,4 CK: 22,3 SÓ:0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 262 ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7 SZH: 40 CK: 9,4 SÓ: 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 A	<p>Zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:496 ZS: 15,8 TZS: 3,8 FH: 15,6 SZH:67,1 CK:1,6 SÓ: 2,4</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 659 ZS: 27,7 TZS: 8,4 FH: 24,8 SZH: 70,6 CK: 3,6 SÓ: 1,5</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges bulgur Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 806 ZS: 15,7 TZS: 1,9 FH: 37,7 SZH: 119,5 CK: 28,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Zellerkrémleves Pírtott kenyérkocka Lecsós sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 624 ZS: 24,9 TZS: 7,5 FH: 21,2 SZH: 77,1 CK: 6,8 SÓ:1,4</p>	<p>Bableves Reszelt sajt Tejföl Spagetti Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 693 ZS: 25,5 TZS: 10,5 FH: 26,8 SZH: 82,9 CK: 15,8 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>
EBÉD B	<p>Zöldségleves Baconös csirkemáj Párolt rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:527 ZS: 17,2 TZS: 3,8 FH: 23,2 SZH:69,3 CK:7,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Tarhonyaleves Borsos sertéstkórány Galuska Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 636 ZS: 23,9 TZS: 7,5 FH: 23,8 SZH: 78,2 CK: 4,5 SÓ: 2,2</p>	<p>Paradicsomleves Húsos rakott penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 650 ZS: 28,1 TZS: 8,1 FH: 25 SZH: 73,3 CK: 24,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Zellerkrémleves Pírtott kenyérkocka Grillfűszeres csirkemell Burgonyapüré Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 504 ZS: 12,2 TZS: 3,7 FH: 32,1 SZH: 61 CK: 7,7 SÓ:1,3</p>	<p>Bableves Tejbedara Kakaós szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 542 ZS: 9,8 TZS: 3,3 FH: 19,5 SZH: 87,3 CK: 44 SÓ: 0,4</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>
UZZONNA	<p>Libaszír Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:304 ZS: 15,3 TZS: 4 FH: 4,7 SZH:34,5 CK:1,7 SÓ: 1</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 232 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH: 31,9 CK: 0,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 8 TZS: 4,2 FH: 9,4 SZH: 31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 244 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,8 SZH: 32,1 CK: 0,7 SÓ:1,6</p>	<p>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,2 SZH: 47,5 CK: 19,1 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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.