

# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Budapest

Normál felnőtt

2021. 10. 27.–2021. 10. 01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:  
1,7  
EN:299  
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5  
SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 1,2

Allergének:  
1,7,12  
EN: 198  
ZS: 3 TZS: 1,6 FH: 6,3  
SZH:34,9 CK: 8,1 SÓ: 0,9

Allergének:  
1,3,7  
EN: 349  
ZS: 12 TZS: 6,6 FH:8,4  
SZH:48,5 CK: 27,7 SÓ: 0,5

Allergének:  
1,7,12  
EN: 225  
ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH: 8,6  
SZH:38,4 CK: 8 SÓ: 0,7

Allergének:  
1,3,12  
EN: 212  
ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 6,2  
SZH: 33,6 CK: 7,6 SÓ: 0,8

Allergének:  
EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:  
EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Meggyleves  
Szárnyas paella  
Csemege uborka  
Allergének:  
1,7,12  
EN:534  
ZS: 15 TZS: 3,3 FH: 19,2  
SZH:76,3 CK:15,9 SÓ: 1,5

Kakukkfűves hagymakrémleves  
Kenyérkocka  
Bolognai sertés ragu  
Spagetti  
Reszelt sajt  
Allergének:  
1,3,7,9,10,12  
EN: 498  
ZS: 19,2 TZS: 4,2 FH: 18,7  
SZH:60,9 CK: 6,8 SÓ: 2,1

Tejfölös zöldbableves  
Pincepörkölt  
Házi csalamádé  
Allergének:  
1,3,7,12  
EN: 443  
ZS: 24,5 TZS: 7,9 FH:16  
SZH:34,4 CK: 4,4 SÓ: 4,3

Csontleves  
Rántott párizsi  
Lencsefőzelék  
Allergének:  
1,3,4,7,9,10,12  
EN: 412  
ZS: 11,8 TZS: 2,4 FH: 9,6  
SZH:61,3 CK: 17,8 SÓ: 0,8

Pestos zöldségleves  
Hentes tokány  
Párolt rizs  
Allergének:  
1,3,7,12  
EN: 576  
ZS: 26,8 TZS: 8,7 FH: 19,1  
SZH: 62,2 CK: 1,8 SÓ: 1,3

Allergének:  
EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:  
EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:  
1,6,10  
EN:193  
ZS: 6,1 TZS: 0 FH: 6,3  
SZH:26,8 CK:0,4 SÓ: 1,2

Allergének:  
1  
EN: 220  
ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 6,7  
SZH:29,9 CK: 0,7 SÓ: 1,1

Allergének:  
1,6,7  
EN: 208  
ZS: 5,3 TZS: 2 FH:8  
SZH:30,6 CK: 1,6 SÓ: 1

Allergének:  
1,7  
EN: 208  
ZS: 7,3 TZS: 4 FH: 9  
SZH:25,6 CK: 0,4 SÓ: 1,1

Allergének:  
1,7  
EN: 250  
ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5  
SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7

Allergének:  
EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:  
EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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



