

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola alsó tagozat

2017. Május 29 – Június 04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:333 ZS: 12,2 TZS: 4,8 FH: 12,5 SZH:34,7 CK:11,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Tejfölös túró Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 269 ZS: 16,7 TZS: 1,4 FH: 9,3 SZH: 45,6 CK: 11 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Házi halpástétom Csomós retek Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, tej</p> <p>EN: 189 ZS: 1,5 TZS: 0,5 FH: 10,7 SZH: 32,3 CK: 10 SÓ: 0,9</p>	<p>Tejeskávé Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 309 ZS: 7,1 TZS: 6,4 FH: 12 SZH: 49,4 CK: 36,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 303 ZS: 7,3 TZS: 5,6 FH: 14,8 SZH: 36,3 CK: 13,2 SÓ: 1,5</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Tejfölös karalábé leves Bácskai rizses hús Cékla savanyúság (édesítőszerrel)</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 606 ZS: 26,9 TZS: 5 FH: 19,4 SZH: 70 CK: 2,4 SÓ: 2,3</p>	<p>Reszelt tészta leves Sárgaborsó főzelék Füstölt tarja Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tojás, zeller</p> <p>EN: 543 ZS: 21,3 TZS: 4,1 FH: 28,1 SZH: 54,9 CK: 2,1 SÓ: 3,8</p>	<p>Brokkoli leves* Bolognai spagetti Reszelt sajt Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 708 ZS: 27,1 TZS: 6,7 FH: 29,2 SZH: 80 CK: 7 SÓ: 2,6</p>	<p>Csurgatott tojásleves Karalábéfőzelék Húsgombóccal Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 638 ZS: 29,9 TZS: 4,7 FH: 24,7 SZH: 68,3 CK: 6,7 SÓ: 2,4</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Müzlizselyem</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 729 ZS: 25,5 TZS: 6,5 FH: 23 SZH: 94,8 CK: 23,6 SÓ: 1,9</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 179 ZS: 7,2 TZS: 4,2 FH: 6,5 SZH: 21,5 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Sajtos párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 154 ZS: 3 TZS: 2,7 FH: 4,8 SZH: 26 CK: 0 SÓ: 0,9</p>	<p>Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 238 ZS: 7,4 TZS: 1,9 FH: 4,8 SZH: 37,6 CK: 11,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 160 ZS: 5,3 TZS: 2,3 FH: 6 SZH: 21,4 CK: 0,4 SÓ: 1</p>	<p>Kocka sajt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 196 ZS: 14,2 TZS: 2,2 FH: 5,8 SZH: 36,5 CK: 1,9 SÓ: 1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ</p>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola alsó tagozat

2017. Június 05-11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 293 ZS: 5,5 TZS: 5,1 FH: 9,7 SZH: 43,5 CK: 25,5 SÓ: 0,4</p>	<p>Tej Virslí Félbarna kenyér Ketchup</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 446 ZS: 18,6 TZS: 9 FH: 18,9 SZH: 42,9 CK: 11,9 SÓ: 2,7</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 269 ZS: 14,2 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 50,6 CK: 15,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Magvas sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, tej</p> <p>EN: 320 ZS: 10,7 TZS: 7,5 FH: 13,4 SZH: 35 CK: 14 SÓ: 1,4</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Májgaluska leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 665 ZS: 17,8 TZS: 2,6 FH: 27,6 SZH: 91,7 CK: 29 SÓ: 1,8</p>	<p>Zöldséges lencseleves fűstölt hússal* Tejbedara Kakaós szórát Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 618 ZS: 17,5 TZS: 5,6 FH: 24,3 SZH: 78,8 CK: 27,8 SÓ: 2</p>	<p>Hamis gulyásleves Szárnyas vagdalt Tavaszi zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 739 ZS: 21 TZS: 1,4 FH: 35,9 SZH: 92,3 CK: 13,7 SÓ: 2,4</p>	<p>Zellerleves Tonhalas penne Sajt szórát</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 691 ZS: 22,9 TZS: 4 FH: 32,6 SZH: 80,8 CK: 15,2 SÓ: 2,6</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Uzsonnasonka Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 172 ZS: 3,3 TZS: 3,2 FH: 8 SZH: 26,7 CK: 0,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 245 ZS: 8,3 TZS: 6,4 FH: 11,2 SZH: 31,8 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Újhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 200 ZS: 6,4 TZS: 4,2 FH: 7 SZH: 27,5 CK: 0 SÓ: 1,3</p>	<p>Vaníliás papucs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 216 ZS: 10,6 TZS: 0 FH: 4,1 SZH: 24,5 CK: 0 SÓ: 0,2</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola alsó tagozat

2017. Június 12-18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 291 ZS: 7,2 TZS: 5,4 FH: 11 SZH: 37,5 CK: 14,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 308 ZS: 10,2 TZS: 8,9 FH: 13,8 SZH: 33 CK: 12 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 360 ZS: 12,7 TZS: 6 FH: 14,9 SZH: 38,5 CK: 11,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 333 ZS: 9,1 TZS: 7,4 FH: 18,5 SZH: 34,9 CK: 14 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezám, szójabab, tej</p> <p>EN: 349 ZS: 6,5 TZS: 7,4 FH: 11,7 SZH: 53,1 CK: 25,5 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>
<b>EBÉD</b>	<p>Csontleves Szárnyas paella bazsalikomos paradicsommártással* Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN: 746 ZS: 17,5 TZS: 0,7 FH: 24,8 SZH: 119,2 CK: 30,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Paradicsomleves Paprikás krumplicsirkával virslislikáival Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 694 ZS: 23,2 TZS: 3,3 FH: 18,8 SZH: 97,1 CK: 27 SÓ: 3,6</p>	<p>Tárkonyos sertésragu leves Citrusos mákos guba Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezám, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 697 ZS: 36,8 TZS: 7,1 FH: 27,6 SZH: 87,6 CK: 17,7 SÓ: 2,1</p>	<p>100%-os gyümölcsleves Bolognai spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 602 ZS: 26 TZS: 6,7 FH: 26 SZH: 61,4 CK: 4,2 SÓ: 2</p>	<p>Magyaros burgonyaleves Tökfőzelék Csirkepörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 640 ZS: 27,3 TZS: 1,6 FH: 24,1 SZH: 67,4 CK: 8,6 SÓ: 2,2</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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 116 ZS: 1,3 TZS: 0,4 FH: 4,1 SZH: 21,6 CK: 0,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Sajt szelet Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 224 ZS: 8 TZS: 6,2 FH: 9,6 SZH: 28,7 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 135 ZS: 3,3 TZS: 2,8 FH: 4,2 SZH: 21,8 CK: 1 SÓ: 0,7</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, tej, tojás</p> <p>EN: 174 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH: 24 CK: 0 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 269 ZS: 14,2 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 50,6 CK: 15,6 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>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért 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.

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola alsó tagozat

2017. Június 19-25.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Kakaós tej Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 310 ZS: 7,4 TZS: 6,4 FH: 12,3 SZH: 48,9 CK: 35,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 352 ZS: 11,3 TZS: 8,4 FH: 17 SZH: 37,2 CK: 11,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Tej Kenőmájás Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 324 ZS: 9 TZS: 6,9 FH: 13,9 SZH: 38,4 CK: 12,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 301 ZS: 7,2 TZS: 6,5 FH: 10,7 SZH: 41 CK: 15,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Szezámmagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, tej</p> <p>EN: 325 ZS: 11,5 TZS: 7,8 FH: 12,9 SZH: 35,3 CK: 13,4 SÓ: 1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Brokkoli krémleves Zsemlekočka Rizseshús Uborkasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 608 ZS: 28,3 TZS: 5 FH: 20,2 SZH: 66,5 CK: 1,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Sült virsli Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 625 ZS: 32,5 TZS: 5,3 FH: 18 SZH: 59,8 CK: 2,9 SÓ: 2,8</p>	<p>Babgulyás Darás metélt Extra dzsem</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 840 ZS: 17,5 TZS: 3 FH: 28,8 SZH: 119,6 CK: 14,1 SÓ: 1,9</p>	<p>Citromos almaleves Stefánia vagdalt Petrezselymes burgonya Nyári saláta</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 653 ZS: 20,5 TZS: 4,9 FH: 20,1 SZH: 87,2 CK: 28,5 SÓ: 2,3</p>	<p>Zöldségleves Rántott halfilé Kukoricás rizs Ezersziget öntet</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, hal, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 665 ZS: 19,8 TZS: 1,7 FH: 32,5 SZH: 84,6 CK: 2,6 SÓ: 2,7</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Kocka sajt Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 141 ZS: 3,2 TZS: 1,7 FH: 5 SZH: 22,5 CK: 1,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Füstölt sajtzelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 230 ZS: 8,1 TZS: 6,2 FH: 9,9 SZH: 29,6 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 128 ZS: 3,2 TZS: 2,7 FH: 3,9 SZH: 20,7 CK: 0,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 148 ZS: 3,7 TZS: 3 FH: 7 SZH: 21,5 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Burgonyás pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 173 ZS: 13 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH: 27,8 CK: 0 SÓ: 1,7</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért 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)

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola alsó tagozat

2017. Június 26-Július 02.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Lekváros táska</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 328 ZS: 10,8 TZS: 4,8 FH: 10,5 SZH: 39,3 CK: 11,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Kakaó ízű gabonapehely</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, tej</p> <p>EN: 293 ZS: 5,5 TZS: 5,1 FH: 9,7 SZH: 43,5 CK: 25,5 SÓ: 0,4</p>	<p>Tej Tejfőlös túró Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 311 ZS: 9,3 TZS: 5,7 FH: 15,4 SZH: 33,5 CK: 12,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, tej</p> <p>EN: 375 ZS: 11,1 TZS: 6,6 FH: 12 SZH: 49,1 CK: 23,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Majonézes-uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 328 ZS: 11,8 TZS: 5,9 FH: 13,9 SZH: 33 CK: 12,1 SÓ: 1,8</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Magyaros karfiollevés Vadas szárnyas tokány Tészta köret Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 614 ZS: 15,9 TZS: 1,4 FH: 27 SZH: 84,8 CK: 14,1 SÓ: 1,8</p>	<p>Daragaluska leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN: 654 ZS: 24 TZS: 3,5 FH: 18,5 SZH: 86,2 CK: 29,1 SÓ: 2</p>	<p>Frankfurti leves Fánk Cseresznye</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezám, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 626 ZS: 23,8 TZS: 4 FH: 14,6 SZH: 86,5 CK: 14,9 SÓ: 2,5</p>	<p>Tarhonyaleves Finomfőzelék Szárnyas roló Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 607 ZS: 23 TZS: 1,5 FH: 27,3 SZH: 66,4 CK: 6,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Sült csirkecomb Burgonyapüré Kovászos uborka (édesítőszerrel)</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej</p> <p>EN: 662 ZS: 19,2 TZS: 1,5 FH: 40,8 SZH: 67,9 CK: 25 SÓ: 2</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 179 ZS: 7,2 TZS: 4,2 FH: 6,5 SZH: 21,5 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 228 ZS: 8,1 TZS: 6,2 FH: 9,9 SZH: 29,2 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Hónapos retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 202 ZS: 6 TZS: 4 FH: 6,9 SZH: 29,4 CK: 0,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezám, szójabab, tej</p> <p>EN: 188 ZS: 5,2 TZS: 2,9 FH: 5,2 SZH: 29 CK: 2 SÓ: 0,9</p>	<p>Magvas kocka sajt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 196 ZS: 14,2 TZS: 2,2 FH: 5,8 SZH: 36,5 CK: 1,9 SÓ: 1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Diétás étkezést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért 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)