

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola alsó tagozat

2017. Július 31-Augusztus 06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tea Pizzás csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 202 ZS: 8 TZS: 0 FH: 5,1 SZH: 26,3 CK: 10,2 SÓ: 1</p>	<p>Tea Majonézes-uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tojás</p> <p>EN: 228 ZS: 8 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 30,5 CK: 9,6 SÓ: 1,5</p>	<p>Karamellás tej Fatörzs kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 364 ZS: 7,2 TZS: 4 FH: 11,9 SZH: 61,8 CK: 24,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Kapros-citromos halkrém* Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, hal, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 211 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 8,6 SZH: 35,5 CK: 9,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tojás</p> <p>EN: 236 ZS: 7,6 TZS: 3,7 FH: 9,3 SZH: 31,5 CK: 9,4 SÓ: 1,2</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>
EBÉD	<p>Legényfogó leves Sajtos-tejfölös tészta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 675 ZS: 29 TZS: 11,6 FH: 31,4 SZH: 61,5 CK: 5,1 SÓ: 2</p>	<p>Tejfőls karfiolleves Bácskai rizses hús Káposztasaláta Sárgadinnye</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 694 ZS: 27,1 TZS: 5,4 FH: 21,1 SZH: 87,1 CK: 22,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Csontleves Sertésvagdalt Petrezselymes sárgarépa főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 661 ZS: 28,4 TZS: 3,9 FH: 21,6 SZH: 70,8 CK: 17,7 SÓ: 2,9</p>	<p>Babgulyás Fánk Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 634 ZS: 18,5 TZS: 4 FH: 26,6 SZH: 88,3 CK: 16 SÓ: 1,9</p>	<p>Meggyleves Rántott sajt Burgonyapüré</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 602 ZS: 20,8 TZS: 1,1 FH: 14,3 SZH: 217 CK: 27,5 SÓ: 1,6</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>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 153 ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH: 5,2 SZH: 22,9 CK: 1,9 SÓ: 1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Szezámmagos zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 191 ZS: 3,3 TZS: 3,1 FH: 8,2 SZH: 31,4 CK: 0,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 151 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 5,1 SZH: 22,5 CK: 1,9 SÓ: 1</p>	<p>Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 135 ZS: 1,2 TZS: 0,3 FH: 4,4 SZH: 25,9 CK: 0,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Kockasajt 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 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola alsó tagozat

2017. Augusztus 07-13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Túrós batyu</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:286 ZS: 11,2 TZS:2,3 FH:11,9 SZH: 33,3 CK: 0 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</i></p> <p>EN:201 ZS: 3,6 TZS:0,7 FH:7,7 SZH: 33,6 CK: 9,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Virsli Kifli Ketchup</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN:380 ZS: 26 TZS:4,8 FH:12 SZH: 50 CK: 10,3 SÓ: 2,5</p>	<p>Tej Mogyoróskrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:358 ZS: 11,1 TZS:4,1 FH:13,3 SZH: 49,9 CK: 11,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</i></p> <p>EN:171 ZS: 3,3 TZS:2,7 FH:4,3 SZH: 30,6 CK: 9,4 SÓ: 0,7</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>
EBÉD	<p>Daragaluska leves Csirkepörkölt Főtt tészta Kovászos uborka (Édesítőszerrel)</p> <p><i>Allergének: glutén, tojás</i></p> <p>EN:658 ZS: 22,9 TZS:0,7 FH:27,2 SZH: 77,1 CK: 6,4 SÓ: 2,8</p>	<p>Sertésragu leves Vaníliás öntet Mákos guba Alma</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:755 ZS: 36,1 TZS:5,4 FH:28 SZH:103,7 CK: 13,8 SÓ: 2,4</p>	<p>Zellerleves Sertésvagdalt Paradicsomos burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:680 ZS: 27,8 TZS:3,4 FH:21,1 SZH: 78,8 CK: 7,1 SÓ: 2,7</p>	<p>Tojásleves Rakott zöldbab Teljes kiőrlésű kenyér Görögdinnye</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</i></p> <p>EN:620 ZS: 22,9 TZS:2,7 FH:28,2 SZH: 71,9 CK: 17,6 SÓ: 1,9</p>	<p>Zöldség krémleves zsemlekockával Rántott halszelet Rizi-bizi Uborkasaláta</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, hal, szezámmag, szójabab, tej, zeller</i></p> <p>EN:699 ZS: 25,8 TZS:0,9 FH:23,1 SZH: 89,9 CK: 13,2 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>
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej</i></p> <p>EN:157 ZS: 5,2 TZS:2,7 FH:4,4 SZH: 23 CK: 1,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab</i></p> <p>EN:160 ZS: 2,8 TZS:2,6 FH:4,3 SZH: 28,6 CK: 0 SÓ: 0,7</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej</i></p> <p>EN:110 ZS: 1,2 TZS:0,3 FH:3,8 SZH: 20,9 CK: 0,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab</i></p> <p>EN:181 ZS: 3,9 TZS:2,8 FH:7,5 SZH: 30,3 CK: 0,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></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 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)

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola alsó tagozat

2017. Augusztus 14-20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tea Lekváros bukta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:229 ZS: 7 TZS:0 FH:3,2 SZH: 36,8 CK: 9 SÓ: 0,2</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:252 ZS: 7,6 TZS:3,6 FH:9,8 SZH: 34,8 CK: 9 SÓ: 1,4</p>	<p>Tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:235 ZS: 6,4 TZS:4 FH:7,3 SZH: 36,2 CK: 9,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Kakaós tej Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:305 ZS: 7,4 TZS:3,9 FH:13,5 SZH: 49,6 CK: 24 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN:233 ZS: 8,5 TZS:6,3 FH:9,5 SZH: 30,3 CK: 9,4 SÓ: 1,2</p>	<p><i>Allergének:</i></p>	<p><i>Allergének:</i></p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tojás</p> <p>EN:684 ZS: 31,6 TZS:4,4 FH:25,2 SZH: 70,5 CK: 1 SÓ: 3,1</p>	<p>Paradicsomleves Tarhonyás hús Nyári saláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN:614 ZS: 25,1 TZS:4,3 FH:21,6 SZH: 73 CK: 19,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Kertészleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:640 ZS: 32,7 TZS:5,8 FH:23,2 SZH: 57,1 CK: 10,7 SÓ: 2,5</p>	<p>Brokkoli leves Csirkehúsos rizottó Sajt szórat Uborkasaláta Őszibarack</p> <p><i>Allergének:</i> kén-dioxid, tej</p> <p>EN:685 ZS: 23 TZS:3,6 FH:30,7 SZH: 81 CK: 13,9 SÓ: 1,6</p>	<p>Tejfölös gombakrémleves petrezselymes galuskával* Pusztapörkölt Félbarna kenyér Kovászos uborka (Édesítőszerrel)</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:623 ZS: 22,7 TZS:5,6 FH:25,7 SZH: 67,8 CK: 1,1 SÓ: 2,9</p>	<p><i>Allergének:</i></p>	<p><i>Allergének:</i></p>
UZSONNA	<p>Nyári turizma szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:191 ZS: 5,9 TZS:4,1 FH:7,5 SZH: 26 CK: 0 SÓ: 1,3</p>	<p>Szezámmagos vajkrém Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:231 ZS: 7,5 TZS:3,1 FH:7 SZH: 33,8 CK: 2,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Sajtkrém Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:179 ZS: 4 TZS:2,3 FH:5,1 SZH: 29,9 CK: 1,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab</p> <p>EN:168 ZS: 6,4 TZS:4,3 FH:6,1 SZH: 20,9 CK: 0,4 SÓ: 1,1</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><i>Allergének:</i></p>	<p><i>Allergének:</i></p>

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

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola alsó tagozat

2017. Augusztus 21-27.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:316 ZS: 12,2 TZS:2,3 FH:13,7 SZH: 35,4 CK: 0 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Sajtkrém Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:242 ZS: 15,5 TZS:2,9 FH:5,9 SZH: 45,6 CK: 11,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Vaníliás tej Briós</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:362 ZS: 7,2 TZS:2,9 FH:12,3 SZH: 60,2 CK: 25,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN:193 ZS: 5,3 TZS:2,3 FH:5,7 SZH: 29,9 CK: 9,4 SÓ: 1</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN:195 ZS: 3,5 TZS:0,7 FH:7,3 SZH: 32,7 CK: 9,4 SÓ: 1,1</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>
EBÉD	<p>Magyaros karalábéleves Sajtos-tejszínes tonhalas penne*</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, tej, tojás</p> <p>EN:678 ZS: 24,3 TZS:6,4 FH:38,3 SZH: 72,6 CK:6,4 SÓ: 2,7</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Dinnye</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN:698 ZS: 23,2 TZS:3,4 FH:19,4 SZH: 98,8 CK: 43,8 SÓ: 2</p>	<p>Vajgaluska leves Sertéssült Lencsefőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:677 ZS: 28,1 TZS:6,1 FH:36,1 SZH: 65,2 CK: 2,4 SÓ: 2,9</p>	<p>Palóclevés Erdei gyümölcs-öntet Nudli</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:710 ZS: 17,6 TZS:3,2 FH:19,5 SZH: 85,2 CK: 10,7 SÓ: 2,7</p>	<p>Zöldborsó leves Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Paradicsomsaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás</p> <p>EN:658 ZS: 20,2 TZS:0,6 FH:31,6 SZH: 76 CK: 13,8 SÓ: 2,3</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>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN:160 ZS: 5,2 TZS:3 FH:4,6 SZH: 23,4 CK: 1,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab</p> <p>EN:174 ZS: 6,5 TZS:4,3 FH:6,4 SZH: 21,8 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:151 ZS: 3,7 TZS:3 FH:7 SZH: 22,1 CK: 1,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Szelet sajt Margarin Szezámagos zsemle Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:245 ZS: 8,1 TZS:6,4 FH:11 SZH: 32,2 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Kockasajt 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 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola alsó tagozat

2017. Augusztus 28-Szeptember 03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Méz Margarin Félbarna kenyér <i>Allergének: diófélék, glutén, szezám, szójabab, tej</i> EN:249 ZS: 2,8 TZS:2,6 FH:4,4 SZH: 50,7 CK: 23 SÓ: 0,9	Tea Tejfölös túrókrém Kifli <i>Allergének: glutén, tej</i> EN:260 ZS: 16,7 TZS:3,6 FH:5,9 SZH: 45,6 CK: 11,5 SÓ: 1,1	Tej Gabonapehely <i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, tej</i> EN:276 ZS: 5,5 TZS:2,6 FH:11 SZH: 44,3 CK: 14 SÓ: 0,5	Tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér <i>Allergének: diófélék, glutén, szezám, szójabab, tej</i> EN:259 ZS: 9,2 TZS:0,6 FH:4,8 SZH: 38,1 CK: 10,4 SÓ: 1,3	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Daragaluska leves Bakonyi tokány Párolt rizs Görögdinnye <i>Allergének: glutén, tej, tojás</i> EN:715 ZS: 27,1 TZS:5,2 FH:22,5 SZH: 94 CK: 18,5 SÓ: 1,7	Tárkonyos csirkeragu leves Extradzsem Darás metélt <i>Allergének: glutén, tej, tojás, zeller</i> EN:659 ZS: 10,4 TZS:1,1 FH:23,6 SZH: 95,4 CK: 14,9 SÓ: 1,2	Tarhonyaleves Stefánia vagdalt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének: csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</i> EN:695 ZS: 30,6 TZS:4,5 FH:25,6 SZH: 73,6 CK: 6 SÓ: 3	Köménymag leves Fűszeres kifli karikával Rakott kelkáposzta Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</i> EN:725 ZS: 36,3 TZS:7,1 FH:24,5 SZH: 69,6 CK: 1,6 SÓ:2,1	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Diákcsemege Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma <i>Allergének: glutén, szójabab</i> EN:215 ZS: 7 TZS:4,6 FH:6,8 SZH: 30,8 CK: 0,7 SÓ: 1	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tojás</i> EN:205 ZS: 8,8 TZS:4,6 FH:9,3 SZH: 21,7 CK: 0,5 SÓ: 1,3	Tökmagos stangli Margarin Zöldpaprika <i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</i> EN:175 ZS: 2,5 TZS:2,6 FH:5,5 SZH: 31,9 CK: 0 SÓ: 0,9	Sajtszelet Margarin Zsemle Paradicsom <i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i> EN:231 ZS: 8,1 TZS:6,2 FH:9,9 SZH: 29,9 CK: 0,6 SÓ: 1,2	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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)