

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola alsó tagozat

2017. Július 03 – Július 09.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<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>Gyümölcsös tea Körözött Póréhagyma Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 242 ZS: 5,4 TZS: 2,6 FH: 11,8 SZH: 32 CK: 11,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 232 ZS: 6,4 TZS: 4 FH: 7,3 SZH: 35,5 CK: 9,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 257 ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH: 8,3 SZH: 46,6 CK: 15,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 246 ZS: 7,7 TZS: 1 FH: 8,9 SZH: 33,8 CK: 10 SÓ: 1,5</p>		
EBÉD	<p>Tojásleves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tojás</p> <p>EN: 218 ZS: 34,2 TZS: 4,9 FH: 24,6 SZH: 48,1 CK: 0,6 SÓ: 2,8</p>	<p>Paradicsomleves Csirkemell szelet Párolt rizs Sajtmártás Cseresznye</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 169 ZS: 22,3 TZS: 4,7 FH: 34,4 SZH: 107,6 CK: 11,7 SÓ: 2,8</p>	<p>Magyaros gombaleves házi petrezselymes csipetkével*</p> <p>Szezámos sertésvagdalt Tejfőlös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 169 ZS: 25,1 TZS: 4,4 FH: 25,4 SZH: 87,4 CK: 5,3 SÓ: 2,9</p>	<p>Gulyásleves Túrós metélt Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 193 ZS: 23 TZS: 7,1 FH: 25,6 SZH: 94,4 CK: 3,9 SÓ: 1,8</p>	<p>Brokkoli krémleves zsemlekockával Rántott halszelet Párolt rizs Tartármártás</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, hal, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 174 ZS: 37,7 TZS: 2,4 FH: 23,6 SZH: 98,1 CK: 1,4 SÓ: 3</p>		
UZSONNA	<p>Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 218 ZS: 8,4 TZS: 6,2 FH: 9,9 SZH: 25,9 CK: 0 SÓ: 1,4</p>	<p>Margarin Tökmagos stangli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 169 ZS: 2,4 TZS: 2,6 FH: 5,1 SZH: 31 CK: 0 SÓ: 0,9</p>	<p>Kockasajt Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 169 ZS: 2,7 TZS: 1,6 FH: 5,2 SZH: 29,9 CK: 0,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Vajkrém Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 193 ZS: 5,5 TZS: 2,6 FH: 6,4 SZH: 31,3 CK: 2,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, tej, tojás</p> <p>EN: 174 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH: 24 CK: 0 SÓ: 0,9</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) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola alsó tagozat

2017. Július 10-16.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Ízes bukta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 312 ZS: 10,8 TZS: 2,3 FH: 11,7 SZH: 40 CK: 0 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 315 ZS: 11,4 TZS: 5,9 FH: 17,9 SZH: 33,6 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Tea Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 225 ZS: 2,8 TZS: 2,7 FH: 3,8 SZH: 45,8 CK: 23,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, tej</p> <p>EN: 186 ZS: 1,5 TZS: 0,4 FH: 10,6 SZH: 31,9 CK: 9,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 200 ZS: 1,1 TZS: 0,4 FH: 5,6 SZH: 41,2 CK: 10,4 SÓ: 0,6</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 312 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 315 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ</p>
EBÉD	<p>Zöldségleves Csirkepörkölt Zöldbab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 649 ZS: 29,2 TZS: 1,5 FH: 25,6 SZH: 64,1 CK: 4,7 SÓ: 2,5</p>	<p>Köménymaglevés zsemlekockával Bolognai spagetti Sajt szórat</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 673 ZS: 29,1 TZS: 6,7 FH: 27,4 SZH: 70,2 CK: 4,3 SÓ: 3</p>	<p>Karalábéleves Rakott burgonya Uborkasaláta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 721 ZS: 30,9 TZS: 6,4 FH: 23,8 SZH: 78,3 CK: 2,9 SÓ: 2,9</p>	<p>Frankfurti leves Kakaós szórat Tejbedara Nektarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 731 ZS: 23,1 TZS: 5,2 FH: 22,2 SZH: 98 CK: 18,9 SÓ: 2,6</p>	<p>Görög gyümölcsleves Sertésborda sajtos- lilahagymás sajtkrémmel Country burgonya</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej</p> <p>EN: 752 ZS: 25,1 TZS: 6,9 FH: 29,7 SZH: 93,5 CK: 16,9 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>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 177 ZS: 4,4 TZS: 2,3 FH: 5,8 SZH: 27,8 CK: 1,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Párizsi Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab</p> <p>EN: 200 ZS: 6 TZS: 4,2 FH: 6,4 SZH: 28,8 CK: 0 SÓ: 1,1</p>	<p>Sajtos croissant</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, tej, tojás</p> <p>EN: 157 ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 2,1 SZH: 21,5 CK: 5,5 SÓ: 0,2</p>	<p>Kenőmájás Zsemle Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 188 ZS: 4,9 TZS: 2,2 FH: 6 SZH: 28,7 CK: 0 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 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. Július 17-23.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tea Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 237 ZS: 2,8 TZS: 2,6 FH: 4,4 SZH: 47,4 CK: 19,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</i></p> <p>EN: 326 ZS: 12,8 TZS: 3,6 FH: 15,8 SZH: 35,5 CK: 1 SÓ: 1,7</p>	<p>Tea Vaniliás ízű túrókrém Kifli</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN: 306 ZS: 15 TZS: 2,3 FH: 9,8 SZH: 57,4 CK: 23,4 SÓ: 0,9</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 Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej</i></p> <p>EN: 225 ZS: 4,6 TZS: 2,3 FH: 12,2 SZH: 32,8 CK: 0,4 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>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Tavaszi rizseshús Kovászos uborka (Édesítőszerrel) Alma</p> <p><i>Allergének: glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 687 ZS: 26,6 TZS: 4,5 FH: 20,7 SZH: 81,6 CK: 3,1 SÓ: 2,3</p>	<p>Lencsegulyás Burgonyás kocka Nyári saláta</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 715 ZS: 22 TZS: 3,3 FH: 29,8 SZH: 93,8 CK: 7,9 SÓ: 1,7</p>	<p>Grízgaluska leves Pritaminpaprikás szárnyas roló Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 669 ZS: 22,7 TZS: 1,1 FH: 30,1 SZH: 81,7 CK: 7,5 SÓ: 2,5</p>	<p>Gyümölcsleves Füstölt sajtos-brokkolis szárnyas ragu Párolt rizs</p> <p><i>Allergének: glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 605 ZS: 17,9 TZS: 3,2 FH: 22 SZH: 87,6 CK: 25,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Paradicsomleves Rántott hal Petrezselymes burgonya Görögdinnye</p> <p><i>Allergének: glutén, hal, kén-dioxid, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 724 ZS: 24,8 TZS: 0 FH: 21,4 SZH: 96 CK: 26,5 SÓ: 2,4</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>
UZSONNA	<p>Magvas sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, tej</i></p> <p>EN: 182 ZS: 7 TZS: 2,8 FH: 6,2 SZH: 23,2 CK: 1,9 SÓ: 1</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 224 ZS: 8 TZS: 6,2 FH: 9,6 SZH: 28,7 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Sajtos párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 156 ZS: 3,1 TZS: 2,7 FH: 4,9 SZH: 26,4 CK: 0 SÓ: 0,9</p>	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 160 ZS: 1 TZS: 0,4 FH: 5,6 SZH: 31,4 CK: 0,8 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</i></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>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. Július 24-30.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 276 ZS: 5,5 TZS: 2,6 FH: 11 SZH: 44,3 CK: 14 SÓ: 0,5</p>	<p>Tejescskavé Bríós</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 314 ZS: 7,2 TZS: 2,9 FH: 12,3 SZH: 48,3 CK: 13,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Párizsi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 236 ZS: 6,5 TZS: 4,2 FH: 7 SZH: 36,1 CK: 9,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Meggyes túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 227 ZS: 3 TZS: 1,1 FH: 9,3 SZH: 39,7 CK: 14,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 318 ZS: 11,4 TZS: 5,9 FH: 17,9 SZH: 34,3 CK: 1 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>
EBÉD	<p>Tavaszi zöldborsóleves Vadas sertéstokány Főtt tészta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 657 ZS: 23,6 TZS: 5 FH: 26,5 SZH: 79,7 CK: 15 SÓ: 1,4</p>	<p>Májgombóc leves Sóska mártás Főtt burgonya Főtt tojás Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 648 ZS: 17,4 TZS: 2,6 FH: 26 SZH: 89,9 CK: 28,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Sertés raguleves Piskótakocka Csokoládés öntet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 682 ZS: 21,1 TZS: 4,4 FH: 26,7 SZH: 93,6 CK: 13,7 SÓ: 2,1</p>	<p>Lebbencsleves Köményes sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tojás</p> <p>EN: 694 ZS: 34,1 TZS: 5,4 FH: 22,2 SZH: 70,7 CK: 24,9 SÓ: 2,4</p>	<p>Korianderes karfiol krémleves pirtott magvakkal* Natúr csirkemell Párolt rizs Csemege uborka (Édesítőszerrel)</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej</p> <p>EN: 748 ZS: 27,1 TZS: 1,3 FH: 33,1 SZH: 86,8 CK: 1,6 SÓ: 2,5</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>
UZSONNA	<p>Diákcsemege Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 173 ZS: 3,2 TZS: 1,7 FH: 5 SZH: 22,5 CK: 1,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 232 ZS: 8,1 TZS: 6,2 FH: 9,9 SZH: 29,6 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Kocka sajt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 196 ZS: 3,2 TZS: 2,7 FH: 3,9 SZH: 20,7 CK: 0,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Sajt szelet Margarin Szezámós zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 242 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, szeszámag, 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 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)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

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, szeszammag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 202</p> <p>ZS: 8 TZS: 0 FH: 5,1</p> <p>SZH: 26,3 CK: 10,2 SÓ: 1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN:</p> <p>ZS: ZS: ZS:</p> <p>SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:</p> <p>ZS: ZS: ZS:</p> <p>SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:</p> <p>ZS: ZS: ZS:</p> <p>SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:</p> <p>ZS: ZS: ZS:</p> <p>SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:</p> <p>ZS: ZS: FH:</p> <p>SZH: SZH: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Legényfogó leves Sajtos-tejfölös tészta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 675</p> <p>ZS: 29 TZS: 11,6 FH: 31,4</p> <p>SZH: 61,5 CK: 5,1 SÓ: 2</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN:</p> <p>ZS: ZS: ZS:</p> <p>SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN:</p> <p>ZS: ZS: ZS:</p> <p>SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN:</p> <p>ZS: ZS: ZS:</p> <p>SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN:</p> <p>ZS: ZS: ZS:</p> <p>SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>
ÜZSONNA	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 153</p> <p>ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH: 5,2</p> <p>SZH: 22,9 CK: 1,9 SÓ: 1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN:</p> <p>ZS: ZS: ZS:</p> <p>SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN:</p> <p>ZS: ZS: ZS:</p> <p>SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN:</p> <p>ZS: ZS: ZS:</p> <p>SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN:</p> <p>ZS: ZS: ZS:</p> <p>SZH: SZH: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>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)