

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Középiskola

2017. Május 29 – Június 04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ
EBÉD	Tejfölös karalábé leves Bácskai rizses hús Cékla savanyúság (édesítőszerrel) <u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás EN: 730 ZS: 30,7 TZS: 6,3 FH: 24,9 SZH: 87,2 CK: 2,9 SÓ: 3,1	Reszelt tészta leves Sárgaborsó főzelék Füstölt tarja Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tojás, zeller EN: 740 ZS: 28,4 TZS: 5,1 FH: 38,6 SZH: 76,3 CK: 2,7 SÓ: 4,9	Brokkoli leves* Bolognai spagetti Reszelt sajt Alma <u>Allergének:</u> glutén, kén-dioxid, tej, tojás EN: 838 ZS: 29,5 TZS: 7,5 FH: 35,4 SZH100,5 CK: 8,6 SÓ: 3,6	Csurgatott tojásleves Karalábéfőzelék Húsgombóccal Alma <u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás EN: 775 ZS: 35,5 TZS: 7 FH: 30,7 SZH: 84,2 CK: 13,1 SÓ: 3,1	Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Müzli szelet <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás EN: 821 ZS: 25,8 TZS: 6,5 FH: 25,2 SZH112,8 CK: 23,7 SÓ: 2,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ
UZSONNA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ

Diétás étkezéstetést 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

Középiskola

2017. Június 05-11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Májgaluska leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás EN: 856 ZS: 26,9 TZS: 4,1 FH: 39,1 SZH: 105,8 CK: 32,9 SÓ: 2,4	Zöldséges lencseleves füstölt hússal* Tejbedara Kakaós szórát Alma <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej EN: 767 ZS: 20,2 TZS: 7,6 FH: 31,9 SZH: 100,1 CK: 36,2 SÓ: 2,6	Hamis gulyásleves Szárnyas vagdalt Tavaszi zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 877 ZS: 23,5 TZS: 1,6 FH: 41,9 SZH: 111,8 CK: 17,9 SÓ: 2,7	Zellerleves Tonhalas penne Sajt szórát <u>Allergének:</u> glutén, hal, tej, tojás, zeller EN: 833 ZS: 26,9 TZS: 4,3 FH: 40,1 SZH: 98,8 CK: 22,1 SÓ: 3,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Középkiskola

2017. Június 12-18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>
	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Csontleves Szárnyas paella bazsalikomos paradicsommártással* Alma <i>Allergének:</i> glutén, tojás, zeller	Paradicsomleves Paprikás krumpli virslirikával Káposztasaláta <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller	Tárkonyos sertésragu leves Citrusos mákos guba Vaníliás öntet <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, tej, tojás, zeller	100%-os gyümölcsle Bolognai spagetti Sajt szórat <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás	Magyaros burgonyaleves Tökfőzelék Csirkepörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Alma <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>
	EN: 895 ZS: 22,9 TZS: 0,8 FH: 31,8 SZH:136,5 CK: 32,4 SÓ: 2,7	EN: 816 ZS: 24,5 TZS: 3,3 FH: 21,5 SZH:119,9 CK: 32,1 SÓ: 4,1	EN: 910 ZS: 47,1 TZS: 12,1 FH: 35,3 SZH:108,5 CK: 36,6 SÓ: 2,7	EN: 734 ZS: 28,4 TZS: 7,5 FH: 32 SZH: 82,6 CK: 5,8 SÓ: 2,8	EN: 732 ZS: 30,8 TZS: 2,2 FH: 27,9 SZH: 76,9 CK: 10,4 SÓ: 2,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>
	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Középiskola

2017. Június 19-25.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	
	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
EBÉD	<p>Brokkoli krémleves Zsemlekočka Rizseshús Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 726 ZS: 32,1 TZS: 6,3 FH: 25,5 SZH: 82,2 CK: 1,6 SÓ: 2,5</p>	<p>Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Sült virsli Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 838 ZS: 47,1 TZS: 9,6 FH: 27,1 SZH: 70,4 CK: 3,6 SÓ: 4,4</p>	<p>Babgulyás Darás metélt Extra dzsem</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1164 ZS: 24 TZS: 4,6 FH: 40,8 SZH: 72,5 CK: 24,9 SÓ: 2</p>	<p>Citromos almaleves Stefánia vagdalt Petrezselymes burgonya Nyári saláta</p> <p><u>Allergének:</u> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 822 ZS: 24,2 TZS: 5,9 FH: 24,9 SZH: 113,9 CK: 34,8 SÓ: 2,7</p>	<p>Zöldségleves Rántott halfilé Kukoricás rizs Ezersziget öntet</p> <p><u>Allergének:</u> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, hal, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 750 ZS: 21,6 TZS: 1,9 FH: 38,4 SZH: 94,4 CK: 3,4 SÓ: 4,1</p>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	
	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	

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

Középiskola

2017. Június 26-Július 02.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: ZS: SZH: CK: SZH:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: ZS: FH: SZH: SZH: SÓ:	<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:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Magyaros karfiolleves Vadas szárnyas tokány Tészta köret Alma <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojás, zeller EN: 846 ZS: 23 TZS: 2 FH: 37,1 SZH114,4 CK: 17,5 SÓ: 2,8	Daragaluska leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás, zeller EN: 868 ZS: 30,5 TZS: 4,8 FH: 26,5 SZH116,2 CK: 31,3 SÓ: 2,7	Frankfurti leves Fánk Cseresznye <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezám, szójabab, tej, tojás EN: 816 ZS: 24,3 TZS: 5,4 FH: 20,3 SZH127,3 CK: 29,4 SÓ: 3,6	Tarhonyaleves Finomfőzelék Szárnyas roló Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, sze- zámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 715 ZS: 26,4 TZS: 1,4 FH: 30,7 SZH: 81,1 CK: 6,7 SÓ: 2,9	Vegyes gyümölcsleves Sült csirkecomb Burgonyapüré Kovászos uborka (édesítőszerrel) <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej EN: 949 ZS: 28,6 TZS: 1,3 FH: 75,8 SZH: 81,3 CK: 23,7 SÓ: 2,7	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
ÜZSONNA	<i>Allergének:</i> EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:	<i>Allergének:</i> EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:	<i>Allergének:</i> EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:	<i>Allergének:</i> EN: EN: ZS: ZS: ZS: SZH: SZH: SZH:	<i>Allergének:</i> EN: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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)