

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Középiskola

2017. Május 01 – 07.

	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	Zöldségleves Sült virsli Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 827 ZS: 33,6 TZS: 6,7 FH: 43,5 SZH: 81,1 CK: 4,5 SÓ: 4,2	Legényfogyó leves Tejberizs Kakaó szórat Alma <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 860 ZS: 24,6 TZS: 8,5 FH: 28,6 SZH: 120 CK: 35,4 SÓ: 2,1	Vegyes gyümölcsleves Tarhonyás hús Cékla saláta (édesítőszerrel) <u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás EN: 725 ZS: 26,9 TZS: 6,8 FH: 25,7 SZH: 92,1 CK: 33,2 SÓ: 2,2	Zöldborsóleves Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Tavaszi saláta <u>Allergének:</u> glutén, kén-dioxid, tojás EN: 720 ZS: 19,8 TZS: 0,7 FH: 38,6 SZH: 83,8 CK: 12,3 SÓ: 2,3	<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)

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Középiskola

2017. május 08-14.

	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	Daragluska leves Tököfzelék Sertéspörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller	Zellerkrémleves Levesgyöngy Csirkés mexikói rizses hús Káposztasaláta <u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás, zeller	Tejfölös gombaleves Lasagne Alma <u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás, zeller	Tojásleves Szezámgyöngy sertés vagdalt Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> csillagfűt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller	Meggyleves Rántott halfilé Párolt rizs Párolt köles Ezersziget öntet <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN: 824 ZS: 40 TZS: 7 FH: 27,3 SZH: 82,5 CK: 14,4 SÓ: 3,9	EN: 722 ZS: 28,5 TZS: 3,7 FH: 28,2 SZH: 81,5 CK: 9,2 SÓ: 2,6	EN: 804 ZS: 31 TZS: 9,9 FH: 36,2 SZH: 87,3 CK: 4,3 SÓ: 2,8	EN: 817 ZS: 35,9 TZS: 6,8 FH: 28,7 SZH: 86,8 CK: 10,1 SÓ: 3,3	EN: 921 ZS: 34,6 TZS: 2,6 FH: 23,3 SZH: 124,6 CK: 28,3 SÓ: 2,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
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 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. május 15-21.

	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	Babgulyás Piskóta kocka Csokoládés öntet <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tei, tojás, zeller EN: 862 ZS: 25,6 TZS: 7,5 FH: 37,6 SZH: 115,6 CK: 20 SÓ: 1,6	Tarhonya leves Paradicsomos káposzta Köményes sertésszelet Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tei, tojás, zeller EN: 805 ZS: 41,8 TZS: 7 FH: 25,8 SZH: 76,1 CK: 27,4 SÓ: 2,9	Kertészleves Pritaminos szárnyastokány * Párolt rizs <u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás, zeller EN: 686 ZS: 27,4 TZS: 1,3 FH: 27,2 SZH: 78,1 CK: 3,7 SÓ: 2,9	Tejfőlös karfiollevés Pusztapörkölt Kovászos uborka (édesítőszerrel) Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tei, tojás, zeller EN: 759 ZS: 28,1 TZS: 6,6 FH: 28,4 SZH: 81,7 CK: 2,5 SÓ: 2,2	Csontleves Rántott csirkemell szelet Citromos vajos sárgarépatallér Bulgur Alma <u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej, tojás EN: 716 ZS: 30,7 TZS: 5,9 FH: 24,9 SZH: 90,3 CK: 8,5 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 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

Középiskola

2017. május 22-28.

	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	Vajas galuskaleves Csirkepaprikás Orsó tészta Alma <u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás, zeller EN: 799 ZS: 27,4 TZS: 2 FH: 34,7 SZH: 96,9 CK: 3,8 SÓ: 3,5	Lebbencsleves Zöldborsó főzelék Szárnys roló Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> csillagfürt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 821 ZS: 20,7 TZS: 1,7 FH: 42,5 SZH: 104,3 CK: 17,3 SÓ: 2,9	Bakonyi betyár leves Mákos guba Vanília ízű öntet <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 950 ZS: 35,5 TZS: 11,6 FH: 36,4 SZH: 11,2 CK: 36,8 SÓ: 2,2	Májgombóc leves Parajmártás Főtt tojás Sós burgonya Alma <u>Allergének:</u> csillagfürt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 710 ZS: 29,5 TZS: 4 FH: 30,1 SZH: 73,6 CK: 6,6 SÓ: 2,9	Zöldség krémleves Zsemlekocka Rántott tengeri hal Párolt rizs Majonézes kukorica <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 845 ZS: 36,6 TZS: 2,6 FH: 24,7 SZH: 96,9 CK: 3,6 SÓ: 3,4	<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)

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Középiskola

2017. május 29-június 04.

	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	Tejfölös karalábé leves Bácskai rizses hús Cékla savanyúság (édesítőszerrel) <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás	Reszelt tésztaleves Sárgaborsó főzelék Füstölt tarja Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller	Brokkoli leves* Bolognai spagetti Reszelt sajt Alma <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i> r	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>
	EN: 730 ZS: 30,7 TZS: 6,3 FH: 24,9 SZH: 87,2 CK: 2,9 SÓ: 3,1	EN: 740 ZS: 28,4 TZS: 5,1 FH: 38,6 SZH: 76,3 CK: 2,7 SÓ: 5	EN: 835 ZS: 26,7 TZS: 7,6 FH: 36,9 SZH105,4 CK: 8,4 SÓ: 3,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: ZS: SZH: CK: SZH	EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:	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: ZS: SZH: CK: SZH	EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:	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)

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