

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola felső tagozat

2017. Május 29 – Június 04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</i></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 Tejfőles túró Kifli</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN: 273 ZS: 16,7 TZS: 1,4 FH: 9,3 SZH: 46,6 CK: 12 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Házi halpástétom Csomós retek Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, hal, tej</i></p> <p>EN: 228 ZS: 1,8 TZS: 0,5 FH: 14,5 SZH: 37,5 CK: 11 SÓ: 1</p>	<p>Tejeskávé Kalács</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 338 ZS: 7,7 TZS: 6,7 FH: 12,9 SZH: 55 CK: 39,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</i></p> <p>EN: 343 ZS: 8,1 TZS: 5,9 FH: 16,5 SZH: 42,6 CK: 13,8 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>Tejfőles karalábé leves Bácskai rizses hús Cékla savanyúság (édesítőszerrel)</p> <p><i>Allergének: glutén, tej, tojás</i></p> <p>EN: 716 ZS: 32,6 TZS: 6,3 FH: 24,1 SZH: 79,9 CK: 2,9 SÓ: 2,7</p>	<p>Reszelt tésztaleves Sárgaborsó főzelék Füstölt tarja Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 664 ZS: 25,9 TZS: 4,6 FH: 34,3 SZH: 67,9 CK: 2,2 SÓ: 4,3</p>	<p>Brokkoli leves* Bolognai spagetti Reszelt sajt Alma</p> <p><i>Allergének: glutén, kén-dioxid, tej, tojás</i></p> <p>EN: 809 ZS: 31,3 TZS: 7,4 FH: 33,3 SZH: 91,4 CK: 7,9 SÓ: 3,4</p>	<p>Csurgatott tojásleves Karalábéfőzelék Húsgombóccal Alma</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezám, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 757 ZS: 34 TZS: 7 FH: 29,3 SZH: 83 CK: 14,8 SÓ: 2,9</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Müzi szelet</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezám, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 782 ZS: 27,1 TZS: 6,5 FH: 23,8 SZH: 02,8 CK: 23,6 SÓ: 2,2</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>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén</i></p> <p>EN: 227 ZS: 9,5 TZS: 5 FH: 8,6 SZH: 25,9 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Sajtos párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezám, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 183 ZS: 3,3 TZS: 2,7 FH: 5,9 SZH: 31,3 CK: 0 SÓ: 1,1</p>	<p>Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 319 ZS: 10,8 TZS: 2,8 FH: 5,9 SZH: 48,8 CK: 17,7 SÓ: 1</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, sojabab</i></p> <p>EN: 207 ZS: 7,7 TZS: 3,3 FH: 7,8 SZH: 25,8 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Kocka sajt Kifli</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN: 229 ZS: 16,6 TZS: 3,8 FH: 7 SZH: 38 CK: 2,7 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>

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 felső tagozat

2017. Június 05-11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, 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><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 445 ZS: 16,4 TZS: 8,3 FH: 18,6 SZH: 47,7 CK: 11,8 SÓ: 2,6</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>Tej Magvas sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, tej</p> <p>EN: 357 ZS: 12,1 TZS: 8,3 FH: 14,6 SZH: 40 CK: 14,7 SÓ: 1,6</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>
EBÉD	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ</p>	<p>Májgaluska leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 807 ZS: 27,4 TZS: 2,8 FH: 31,2 SZH: 100,6 CK: 29,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Zöldséges lencseleves füstölt hússal* Tejbedara Kakaós szórát Alma</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 750 ZS: 20,1 TZS: 7,6 FH: 30,6 SZH: 97,4 CK: 36,2 SÓ: 2,4</p>	<p>Hamis gulyásleves Szárnyas vagdalt Tavaszi zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 840 ZS: 23,4 TZS: 1,6 FH: 39,8 SZH: 106,2 CK: 17,8 SÓ: 2,5</p>	<p>Zellerleves Tonhalas penne Sajt szórát</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, hal, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 753 ZS: 26,5 TZS: 4,3 FH: 37 SZH: 83 CK: 20,1 SÓ: 3</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>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ</p>	<p>Uzsonnasonka Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 209 ZS: 3,8 TZS: 3,5 FH: 10,5 SZH: 32,2 CK: 1,3 SÓ: 2</p>	<p>Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 281 ZS: 11,1 TZS: 8,2 FH: 14 SZH: 32,2 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 249 ZS: 8,4 TZS: 5 FH: 9 SZH: 32,8 CK: 0 SÓ: 1,7</p>	<p>Vanília papucs</p> <p><u>Allergének:</u> 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><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 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

Általános Iskola felső tagozat

2017. Június 12-18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<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 Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 352 ZS: 12,2 TZS: 9,6 FH: 16 SZH: 37,6 CK: 12,2 SÓ: 1,7</p>	<p>Tej Tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 404 ZS: 14,4 TZS: 6,2 FH: 16,1 SZH: 44 CK: 11,8 SÓ: 2,1</p>	<p>Tej Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 350 ZS: 9 TZS: 7,1 FH: 19 SZH: 39,2 CK: 13,9 SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 408 ZS: 6,7 TZS: 7,4 FH: 12,6 SZH: 66,3 CK: 32,5 SÓ: 1,4</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>
EBÉD	<p>Csontleves Szárnyas paella bazsalikomos paradicsommártással* Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN: 849 ZS: 25,1 TZS: 0,7 FH: 27,7 SZH124,1 CK: 30,9 SÓ: 2,1</p>	<p>Paradicsomleves Paprikás krumpli virslikarikával Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 738 ZS: 23,4 TZS: 3,3 FH: 20,1 SZH105,4 CK: 27,1 SÓ: 3,7</p>	<p>Tárkonyos sertésragu leves Citrusos mákos guba Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 823 ZS: 42 TZS: 10,1 FH: 31 SZH104,3 CK: 32,7 SÓ: 2,5</p>	<p>100%-os gyümölcsle Bolognai spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 703 ZS: 30,1 TZS: 7,4 FH: 30,1 SZH: 72,8 CK: 5,1 SÓ: 2,6</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: 727 ZS: 33 TZS: 2 FH: 25,2 SZH: 74 CK: 9,9 SÓ: 2,8</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>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 142 ZS: 1,7 TZS: 0,5 FH: 5 SZH: 26,2 CK: 0,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Sajt szelet Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 259 ZS: 10,8 TZS: 8 FH: 12,3 SZH: 28,8 CK: 0 SÓ: 1,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 160 ZS: 3,7 TZS: 2,9 FH: 5,1 SZH: 26,4 CK: 1,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 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>	<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 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 felső tagozat

2017. Június 19-25.

	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: 342 ZS: 8 TZS: 6,7 FH: 13,2 SZH: 55,5 CK: 39,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 378 ZS: 11,5 TZS: 8,4 FH: 17,8 SZH: 42,3 CK: 11,5 SÓ: 1,9</p>	<p>Tej Kenőmájás Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 378 ZS: 11,4 TZS: 8 FH: 15,8 SZH: 44,1 CK: 12,3 SÓ: 1,9</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: 372 ZS: 13,9 TZS: 9,1 FH: 14 SZH: 40,6 CK: 14,2 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>Brokkoli krémleves Zsemlekocka Rizseshús Uborkasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 709 ZS: 34 TZS: 6,3 FH: 24,6 SZH: 74,5 CK: 1,5 SÓ: 2,1</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: 718 ZS: 37 TZS: 5,4 FH: 20,2 SZH: 69,5 CK: 3,3 SÓ: 2,9</p>	<p>Babgulyás Darás metélt Extra dzsem</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 1076 ZS: 21,1 TZS: 3,9 FH: 37,9 SZH: 60,3 CK: 19,5 SÓ: 2,2</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: 801 ZS: 27,5 TZS: 5,9 FH: 23,5 SZH: 103,5 CK: 33,7 SÓ: 2,4</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: 730 ZS: 24 TZS: 1,7 FH: 33,1 SZH: 90,2 CK: 2,9 SÓ: 3,2</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>Kocka sajt Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 195 ZS: 5,7 TZS: 3,3 FH: 6,9 SZH: 28,1 CK: 2,2 SÓ: 1</p>	<p>Füstölt sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 267 ZS: 11 TZS: 8 FH: 12,8 SZH: 30 CK: 0 SÓ: 1,4</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 152 ZS: 3,5 TZS: 2,7 FH: 4,8 SZH: 24,8 CK: 0,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 181 ZS: 4,3 TZS: 3,1 FH: 9,4 SZH: 25,9 CK: 0,7 SÓ: 1,5</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 felső tagozat

2017. Június 26-Július 02.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<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: 332 ZS: 9,5 TZS: 5,7 FH: 16,2 SZH: 37,6 CK: 12,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, tej</p> <p>EN: 456 ZS: 14,6 TZS: 7,5 FH: 13,1 SZH: 60,3 CK: 29,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Majonézes-uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 349 ZS: 12 TZS: 5,9 FH: 14,6 SZH: 37,1 CK: 12,1 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>
EBÉD	<p>Magyaros karfiollevés Vadas szárnyas tokány Tészta köret Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 832 ZS: 26,4 TZS: 1,9 FH: 33,5 SZH106,9 CK: 17 SÓ: 2,4</p>	<p>Daragaluska leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN: 783 ZS: 27,2 TZS: 4,1 FH: 22,9 SZH106,1 CK: 30 SÓ: 2,2</p>	<p>Frankfurti leves Fánk Cseresznye</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezám, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 817 ZS: 24,3 TZS: 5,4 FH: 20,3 SZH127,4 CK: 29,4 SÓ: 3,4</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: 695 ZS: 25,9 TZS: 1,4 FH: 30 SZH: 78,2 CK: 6,4 SÓ: 2,7</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Sült csirkecomb Burgonyapüré Kovászos uborka (édesítőszerrel)</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej</p> <p>EN: 890 ZS: 27,6 TZS: 1,2 FH: 74,4 SZH: 71,3 CK: 23,6 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>
UZSONNA	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 227 ZS: 9,5 TZS: 5 FH: 8,6 SZH: 25,9 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 264 ZS: 10,9 TZS: 8 FH: 12,7 SZH: 29,5 CK: 0 SÓ: 1,4</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Hónapos retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 224 ZS: 7,8 TZS: 4,8 FH: 8,2 SZH: 29,6 CK: 0,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezám, szójabab, tej</p> <p>EN: 241 ZS: 7,6 TZS: 4,4 FH: 6,5 SZH: 35,7 CK: 2,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Magvas kocka sajt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 229 ZS: 16,6 TZS: 3,8 FH: 7 SZH: 38 CK: 2,7 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>

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)