

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola felső tagozat

2017. Július 31-Augusztus 06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tea Pizzás csiga  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 206 ZS: 8    TZS: 0    FH: 5,1 SZH: 27,3    CK: 11,2    SÓ: 1	Tea Majonézes-uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tojás EN: 253 ZS: 8,2    TZS: 1,2    FH: 7,4 SZH: 35,6    CK: 10,6    SÓ: 1,6	Karamellás tej Fatörzs kifli  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 364 ZS: 7,2    TZS: 4    FH: 11,9 SZH: 61,8    CK: 24,2    SÓ: 0,8	Tea Kapros-citromos halkrém* Félbarna kenyér  <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, hal, mustár, szezámmag, szójabab, tej EN: 241 ZS: 3,6    TZS: 1,6    FH: 9,4 SZH: 41,6    CK: 10,9    SÓ: 1,4	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma  <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, földimogyoró, glutén, tojás EN: 261 ZS: 7,8    TZS: 3,7    FH: 10,1 SZH: 36,6    CK: 10,4    SÓ: 1,3	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>
<b>EBÉD</b>	Legényfogyó leves Sajtos-tejfőlös tészta  <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojás EN: 941 ZS: 39,9    TZS: 15,4    FH: 43,2 SZH: 87,9    CK: 7,4    SÓ: 3,1	Tejfőlös karfiollevés Bácskai rizses hús Káposztasaláta Sárgadinnye  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás EN: 795 ZS: 32,8    TZS: 6,7    FH: 25,4 SZH: 94,9    CK: 22,3    SÓ: 1,8	Csontleves Sertésvagdalt Petrezselymes sárgarépa főzelék Félbarna kenyér  <i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 742 ZS: 33,2    TZS: 5,2    FH: 25,9 SZH: 75,7    CK: 17,8    SÓ: 3,3	Babgulyás Fánk Teljes kiőrlésű kenyér  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 850 ZS: 23,4    TZS: 5,2    FH: 32,4 SZH: 126    CK: 30,4    SÓ: 2,4	Meggylevés Rántott sajt Burgonyapüré  <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej, tojás EN: 826 ZS: 35,6    TZS: 1,5    FH: 21,5 SZH: 364,2    CK: 27,7    SÓ: 2,8	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>
<b>UZSONNA</b>	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej EN: 275 ZS: 6,5    TZS: 3,3    FH: 9,3 SZH: 44,2    CK: 2,7    SÓ: 1,8	Csirkemell sonka Margarin Szezámagos zsemle  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 201 ZS: 3,7    TZS: 3,2    FH: 9,7 SZH: 31,7    CK: 1    SÓ: 1,6	Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej EN: 187 ZS: 5,8    TZS: 3,2    FH: 6,3 SZH: 27,3    CK: 2,4    SÓ: 1,3	Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Sárgarépa  <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej EN: 164 ZS: 1,6    TZS: 0,4    FH: 5,3 SZH: 31,2    CK: 0,2    SÓ: 1	Kockasajt Kifli  <i>Allergének:</i> glutén, tej EN: 229 ZS: 16,6    TZS: 3,8    FH: 7 SZH: 38    CK: 2,7    SÓ: 1,2	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>

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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola felső tagozat

2017. Augusztus 07-13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Túrós batyu</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</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:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN:245 ZS: 4.4 TZS:0.9 FH:9.5 SZH: 40.8 CK: 10.5 SÓ: 1.2</p>	<p>Tea Virsli Kifli Ketchup</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:358 ZS: 23.7 TZS:4.1 FH:10.9 SZH: 50.8 CK: 11.3 SÓ: 2.3</p>	<p>Tej Mogyoróskrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:384 ZS: 11.3 TZS:4.1 FH:14.1 SZH: 54.9 CK: 11.8 SÓ: 1.4</p>	<p>Tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN:201 ZS: 3.6 TZS:2.7 FH:5.3 SZH: 36.1 CK: 10.4 SÓ: 0.9</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>
<b>EBÉD</b>	<p>Daragaluska leves Csirkepörkölt Főtt tészta Kovászos uborka (Édesítőszerral)</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojás</p> <p>EN:823 ZS: 29.8 TZS:0.8 FH:32.9 SZH: 96.5 CK: 7.9 SÓ: 3.1</p>	<p>Sertésragu leves Vaníliás öntet Mákos guba Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:897 ZS: 43.6 TZS:6.7 FH:33.8 SZH:119.8 CK: 19.1 SÓ: 2.6</p>	<p>Zellerleves Sertésvagdalt Paradicsomos burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:840 ZS: 35.7 TZS:4.8 FH:26.9 SZH: 93.7 CK: 8.4 SÓ: 3.4</p>	<p>Tojásleves Rakott zöldbab Teljes kiőrlésű kenyér Görögdinnye</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN:733 ZS: 29.4 TZS:3.2 FH:31.8 SZH: 80.6 CK: 18.3 SÓ: 2.4</p>	<p>Zöldség krémleves zsemlekockával Rántott halszelet Rizi-bizi Uborkasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, hal, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:805 ZS: 28 TZS:1 FH:25.7 SZH:107.8 CK: 13.6 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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN:220 ZS: 7.6 TZS:4 FH:5.9 SZH: 31.7 CK: 2.7 SÓ: 0.9</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN:162 ZS: 3 TZS:2.6 FH:4.4 SZH: 28.6 CK: 0 SÓ: 0.8</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN:133 ZS: 1.4 TZS:0.4 FH:4.6 SZH: 25.1 CK: 0.6 SÓ: 0.8</p>	<p>Gépsonka Zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN:193 ZS: 4.6 TZS:2.9 FH:9.2 SZH: 31 CK: 1.1 SÓ: 1.4</p>	<p>Sajtos 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 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 felső tagozat

2017. Augusztus 14-20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tea Lekváros bukta</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:233 ZS: 7    TZS:0    FH:3.2 SZH: 37.8    CK: 10    SÓ:0.2</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:282 ZS: 7.7    TZS:3.6    FH:10.6 SZH: 40.9    CK: 10    SÓ: 1.5</p>	<p>Tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:289 ZS: 8.4    TZS:4.8    FH:9.5 SZH: 42.9    CK: 11.1    SÓ: 1.6</p>	<p>Kakaós tej Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:337 ZS: 8    TZS:4.2    FH:14.4 SZH: 56.2    CK: 28    SÓ:0.8</p>	<p>Tea Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN:328 ZS: 13.8    TZS:8.6    FH:15.8 SZH: 35.9    CK: 10.4    SÓ: 1.8</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>
<b>EBÉD</b>	<p>Lebbencsleves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tojás</p> <p>EN:830 ZS: 34.6    TZS:4.5    FH:31.6 SZH: 92.9    CK: 1.1    SÓ: 3.5</p>	<p>Paradicsomleves Tarhonyás hús Nyári saláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN:732 ZS: 30.2    TZS:5    FH:25.8 SZH: 86.1    CK: 20    SÓ: 1.8</p>	<p>Kertészleves Sertéspörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:764 ZS: 40.3    TZS:6.8    FH:26.5 SZH: 66.5    CK: 12.1    SÓ: 3.4</p>	<p>Brokkoli leves Csirkehúsos rizottó Sajt szórat Uborkasaláta Őszibarack</p> <p><i>Allergének:</i> kén-dioxid, tej</p> <p>EN:767 ZS: 26.6    TZS:3.7    FH:34 SZH: 89.3    CK: 14.1    SÓ:2.2</p>	<p>Tejfölös gombakrémleves petrezselymes galuskával* Pusztapörkölt Félbarna kenyér Kovászos uborka (Édesítőszerral)</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:705 ZS: 26.9    TZS:5.8    FH:28.3 SZH: 75.3    CK: 1    SÓ: 3.5</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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Nyári turista szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:238 ZS: 7.5    TZS:4.9    FH:9.8 SZH: 31.2    CK: 0    SÓ: 1.6</p>	<p>Szezámmagos vajkrém Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:257 ZS: 9.7    TZS:4.4    FH:7.3 SZH: 35.1    CK: 3    SÓ: 0.8</p>	<p>Sajtkrém Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:193 ZS: 5.2    TZS:3.1    FH:5.5 SZH: 30.4    CK: 2    SÓ: 1.2</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab</p> <p>EN:212 ZS: 8.4    TZS:5.1    FH:8 SZH: 25.2    CK: 0.5    SÓ: 1.4</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, 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>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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola felső tagozat

2017. Augusztus 21-27.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, 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:261 ZS: 16,7    TZS:3,7    FH:6,2 SZH: 47,1    CK: 13    SÓ: 1,5</p>	<p>Vaniliás 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> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN:244 ZS: 7,7    TZS:3,3    FH:7,4 SZH: 35,2    CK: 10,4    SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN:237 ZS: 4,3    TZS:0,9    FH:9 SZH: 39,6    CK: 10,5    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>
<b>EBÉD</b>	<p>Magyaros karalábéleves Sajtos-tejszínes tonhalas penne*</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, tej, tojás</p> <p>EN:781 ZS: 30,7    TZS:6,6    FH:41,8 SZH: 79,6    CK:6,9    SÓ: 3,2</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Dinnye</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN:826 ZS: 26,3    TZS:4,1    FH:23,7 SZH:118,3    CK: 44,3    SÓ: 2,2</p>	<p>Vajgaluska leves Sertéssült Lencsefőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:764 ZS: 31,1    TZS:7    FH:41,2 SZH: 74,2    CK: 2,9    SÓ: 3,4</p>	<p>Palócleves Erdei gyümölcs-öntet Nudli</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:821 ZS: 20,1    TZS:4,1    FH:23,9 SZH: 99,9    CK: 11    SÓ: 3,3</p>	<p>Zöldborsó leves Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Paradicsomsaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás</p> <p>EN:721 ZS: 21,6    TZS:0,7    FH:35,6 SZH: 83,3    CK: 15,2    SÓ: 2,9</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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN:208 ZS: 7,6    TZS:4,5    FH:5,7 SZH: 28,9    CK: 2,5    SÓ: 0,9</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab</p> <p>EN:220 ZS: 8,5    TZS:5,1    FH:8,5 SZH: 26,4    CK: 0,5    SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:185 ZS: 4,4    TZS:3,1    FH:9,4 SZH: 26,9    CK: 1,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Szelet sajt Margarin Szezámmagos zsemle Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:281 ZS: 11    TZS:8,2    FH:13,9 SZH: 32,6    CK: 0,7    SÓ: 1,6</p>	<p>Kockasajt 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola felső tagozat

2017. Augusztus 28-Szeptember 03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tea Méz Margarin Félbarna kenyér <i>Allergének: diófélék, glutén, szezám, szójabab, tej</i> EN:312 ZS: 2,9 TZS:2,6 FH:5,3 SZH: 64,9 CK: 31 SÓ: 1	Tea Tejfőlés túrókrém Kifli <i>Allergének: glutén, tej</i> EN:264 ZS: 16,7 TZS:3,6 FH:5,9 SZH: 46,6 CK: 12,5 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:289 ZS: 9,3 TZS:0,6 FH:5,7 SZH: 44,1 CK: 11,4 SÓ: 1,4	<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:
<b>EBÉD</b>	Daragaluska leves Bakonyi tokány Párolt rizs Görögdinnye <i>Allergének: glutén, tej, tojás</i> EN:756 ZS: 29,2 TZS:5,2 FH:23,2 SZH: 98,6 CK: 19 SÓ: 2	Tárkonyos csirkeragu leves Extradzsem Darás metélt <i>Allergének: glutén, tej, tojás, zeller</i> EN:827 ZS: 11,4 TZS:1,4 FH:30,3 SZH:127,5 CK: 20,1 SÓ: 1,8	Tarhonyaleves Stefánia vagdalt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének: csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</i> EN:818 ZS: 34 TZS:5,2 FH:31 SZH: 90,4 CK: 6,9 SÓ: 3,9	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:753 ZS: 38,3 TZS:7,1 FH:24,8 SZH: 71,8 CK: 1,6 SÓ: 2,4	<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:
<b>UZSONNA</b>	Diákcsemege Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma <i>Allergének: glutén, szójabab</i> EN:254 ZS: 9,2 TZS:5,5 FH:8,1 SZH: 34,2 CK: 0,7 SÓ: 1,2	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tojás</i> EN:249 ZS: 10,8 TZS:5,4 FH:11,4 SZH: 26,2 CK: 0,7 SÓ: 1,6	Tökmagos stangli Margarin Zöldpaprika <i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</i> EN:177 ZS: 2,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH: 32,2 CK: 0 SÓ: 0,9	Sajtszelet Margarin Zsemle Paradicsom <i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i> EN:268 ZS: 10,9 TZS:8 FH:12,7 SZH: 30,4 CK: 0,8 SÓ: 1,4	<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)