

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola felső tagozat

2017. Július 03 – Július 09.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Kakaós tej Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, 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>Gyümölcsös tea Körözött Póréhagyma Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 265 ZS: 5,2 TZS: 2,4 FH: 12,4 SZH: 37 CK: 12,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 285 ZS: 8,3 TZS: 4,8 FH: 9,5 SZH: 42 CK: 10,3 SÓ: 1,7</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: 281 ZS: 8 TZS: 1 FH: 10 SZH: 40,9 CK: 11,2 SÓ: 1,7</p>		
<b>EBÉD</b>	<p>Tojásleves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tojás</p> <p>EN: 703 ZS: 37 TZS: 5 FH: 29,6 SZH: 59,5 CK: 0,6 SÓ: 3,3</p>	<p>Paradicsomleves Csirkemell szelet Párolt rizs Sajtmártás Cseresznye</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 841 ZS: 24,5 TZS: 5,4 FH: 38,6 SZH: 112,5 CK: 11,7 SÓ: 3,4</p>	<p>Magyaros gombaleves házi petrezselymes csipetkével*</p> <p>Szezámos sertésvagdalt Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 836 ZS: 32,8 TZS: 4,9 FH: 27,1 SZH: 101,3 CK: 12,5 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: 837 ZS: 25 TZS: 7,6 FH: 28,1 SZH: 106,4 CK: 4,7 SÓ: 2,4</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: 846 ZS: 37,7 TZS: 2,4 FH: 23,7 SZH: 98,8 CK: 1,4 SÓ: 3,5</p>		
<b>UZSONNA</b>	<p>Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 279 ZS: 11,3 TZS: 8 FH: 13,5 SZH: 31,2 CK: 0 SÓ: 1,8</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: 202 ZS: 5,1 TZS: 3,2 FH: 6,3 SZH: 31,4 CK: 1,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Vajkrém Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 248 ZS: 7,9 TZS: 3,9 FH: 7,9 SZH: 38,5 CK: 3,3 SÓ: 1,2</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 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. Július 10-16.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<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: 337 ZS: 11,6 TZS: 6 FH: 18,7 SZH: 37,9 CK: 0,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Tea Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 283 ZS: 3 TZS: 2,7 FH: 4,6 SZH: 59 CK: 31,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, tej</p> <p>EN: 225 ZS: 1,8 TZS: 0,4 FH: 14,3 SZH: 37,1 CK: 10,4 SÓ: 1</p>	<p>Tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 209 ZS: 1,3 TZS: 0,6 FH: 5,7 SZH: 42,7 CK: 11,7 SÓ: 0,7</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>
<b>EBÉD</b>	<p>Zöldségleves Csirkepörkölt Zöldbab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 770 ZS: 37,9 TZS: 1,5 FH: 28,8 SZH: 70,4 CK: 5,5 SÓ: 2,8</p>	<p>Köménymaglevés zsemlekockával Bolognai spagetti Sajt szórat</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 771 ZS: 33,2 TZS: 7,4 FH: 31,3 SZH: 80,9 CK: 5,2 SÓ: 3,4</p>	<p>Karalábéleves Rakott burgonya Uborkasaláta Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 848 ZS: 41,1 TZS: 9,3 FH: 28,1 SZH: 81 CK: 3,2 SÓ: 3,6</p>	<p>Frankfurti leves Kakaós szórat Tejbedara Nektarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 848 ZS: 26,8 TZS: 6,6 FH: 27,1 SZH: 113,7 CK: 23,1 SÓ: 3,2</p>	<p>Görög gyümölcsleves Sertésborda sajtos- lilahagymás sajtkrémmel Country burgonya</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej</p> <p>EN: 836 ZS: 29,1 TZS: 7,8 FH: 33,5 SZH: 100,6 CK: 17 SÓ: 2,3</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 sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 219 ZS: 5,8 TZS: 3,1 FH: 7,2 SZH: 33,7 CK: 2 SÓ: 1,6</p>	<p>Párizsi Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab</p> <p>EN: 223 ZS: 7,9 TZS: 5 FH: 7,6 SZH: 29 CK: 0 SÓ: 1,3</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: 229 ZS: 7,1 TZS: 3,2 FH: 7,5 SZH: 32,2 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>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)

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola felső tagozat

2017. Július 17-23.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tea Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 294 ZS: 2,9 TZS: 2,6 FH: 5,2 SZH: 59,9 CK: 25,3 SÓ: 1</p>	<p>Tej Majonézés tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</i></p> <p>EN: 367 ZS: 14,6 TZS: 3,8 FH: 17 SZH: 40,4 CK: 1,3 SÓ: 1,9</p>	<p>Tea Vaniliás ízű túrókrém Kifli</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN: 318 ZS: 15 TZS: 2,3 FH: 9,8 SZH: 60,4 CK: 26,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Virsli Kifli Ketchup</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></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 Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej</i></p> <p>EN: 246 ZS: 4,7 TZS: 2,4 FH: 12,9 SZH: 36,9 CK: 0,4 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>
<b>EBÉD</b>	<p>Tarhonyaleves Tavaszi rizseshús Kovászos uborka (Édesítőszerrel) Alma</p> <p><i>Allergének: glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 790 ZS: 27,6 TZS: 5,2 FH: 25,1 SZH: 99,4 CK: 3,7 SÓ: 2,6</p>	<p>Lencsegulyás Burgonyás kocka Nyári saláta</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 768 ZS: 22,2 TZS: 3,3 FH: 31,9 SZH: 104,5 CK: 8 SÓ: 2,1</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: 805 ZS: 31,9 TZS: 1,1 FH: 32,5 SZH: 91,4 CK: 8,7 SÓ: 2,8</p>	<p>Gyümölcsleves Füstölt sajtos-brokkolis szárnyas ragu Párolt rizs</p> <p><i>Allergének: glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 737 ZS: 25,9 TZS: 4,1 FH: 28 SZH: 95,6 CK: 27,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Paradicsomleves Rántott hal Petrezselymes burgonya Görögdinnye</p> <p><i>Allergének: glutén, hal, kén-dioxid, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 803 ZS: 28 TZS: 0,1 FH: 22,9 SZH: 105,9 CK: 26,5 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>Magvas sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, tej</i></p> <p>EN: 219 ZS: 8,4 TZS: 3,6 FH: 7,4 SZH: 28,1 CK: 2,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 259 ZS: 10,8 TZS: 8 FH: 12,3 SZH: 28,8 CK: 0 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajtos párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 186 ZS: 3,4 TZS: 2,7 FH: 5,9 SZH: 31,8 CK: 0 SÓ: 1,1</p>	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 164 ZS: 1,3 TZS: 0,6 FH: 5,7 SZH: 31,7 CK: 0,9 SÓ: 0,7</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 étkezést 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. Július 24-30.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<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: 291 ZS: 8,4 TZS: 5 FH: 9,2 SZH: 42,8 CK: 10,8 SÓ: 1,7</p>	<p>Tea Meggyes túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 257 ZS: 3,1 TZS: 1,1 FH: 10,1 SZH: 45,8 CK: 15,1 SÓ: 1</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 341 ZS: 11,6 TZS: 6 FH: 18,7 SZH: 38,8 CK: 1,2 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>
<b>EBÉD</b>	<p>Tavaszi zöldborsóleves Vadas sertéstokány Főtt tészta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 827 ZS: 29,7 TZS: 6,4 FH: 34,7 SZH: 98,8 CK: 12,7 SÓ: 2</p>	<p>Májgombóc leves Sóska mártás Főtt burgonya Főtt tojás Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, ken-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 790 ZS: 27 TZS: 2,7 FH: 29,6 SZH: 98,8 CK: 29,2 SÓ: 1,6</p>	<p>Sertés raguleves Piskótakocka Csokoládés öntet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 803 ZS: 25,3 TZS: 5 FH: 31,5 SZH: 109,8 CK: 13,9 SÓ: 1,8</p>	<p>Lebbencsleves Köményes sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, ken-dioxid, tojás</p> <p>EN: 788 ZS: 38,5 TZS: 6,1 FH: 25,7 SZH: 80,1 CK: 25,6 SÓ: 2,5</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: 788 ZS: 29 TZS: 1,7 FH: 35,8 SZH: 89,1 CK: 1,8 SÓ: 3</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>Diákcsemege Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN: 218 ZS: 9,6 TZS: 5,4 FH: 7,2 SZH: 25,5 CK: 0,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 289 ZS: 15,4 TZS: 5,9 FH: 10,4 SZH: 25,9 CK: 0,5 SÓ: 2,3</p>	<p>Kocka sajt Teljes kiőrlésű 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>Sajt szelet Margarin Szezámós zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, ken-dioxid, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 278 ZS: 10,9 TZS: 8,2 FH: 13,8 SZH: 32,1 CK: 0,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Burgonyás pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, ken-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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola felső tagozat

2017. Július 31-Augusztus 06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tea Pizzás csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszammag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 206</p> <p>ZS: 8    TZS: 0    FH: 5,1 SZH: 27,3    CK: 11,2    SÓ: 1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:    EN: ZS:    ZS:    ZS: SZH:    SZH:    SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    ZS:    ZS: SZH:    SZH:    SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    ZS:    ZS: SZH:    SZH:    SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    ZS:    ZS: SZH:    SZH:    SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    ZS:    FH: SZH:    SZH:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Legényfogó leves Sajtos-tejfölös tészta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 839</p> <p>ZS: 36,4    TZS: 13,1    FH: 36,9 SZH: 78,6    CK: 6,6    SÓ: 2,5</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:    EN: ZS:    ZS:    ZS: SZH:    SZH:    SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:    EN: ZS:    ZS:    ZS: SZH:    SZH:    SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:    EN: ZS:    ZS:    ZS: SZH:    SZH:    SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:    EN: ZS:    ZS:    ZS: SZH:    SZH:    SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:    EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:    EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 191</p> <p>ZS: 5,9    TZS: 3,2    FH: 6,4 SZH: 27,8    CK: 2,4    SÓ: 1,3</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:    EN: ZS:    ZS:    ZS: SZH:    SZH:    SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:    EN: ZS:    ZS:    ZS: SZH:    SZH:    SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:    EN: ZS:    ZS:    ZS: SZH:    SZH:    SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:    EN: ZS:    ZS:    ZS: SZH:    SZH:    SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:    EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:    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 elnézésekért 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)