

# ÉTLAP

**HUNGAST**

*Kérlek még!*

BUDAPEST

Középiskola

2020.03.02.–2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tojásleves  
Lecsós pulyka ragu  
Párolt rizs  
Narancs

Allergének:  
1,3

EN:859  
ZS:38,2 TZS:6,8 FH:32  
SZH:93,7 CK:16,1 SÓ:2,9

Csontleves  
Fokhagymás csirkescsíkok  
Majorannás burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:781  
ZS:25 TZS:5,2 FH:33,5  
SZH:96,5 CK:2,7 SÓ:2,8

Sertés raguleves  
Túrós gombóc  
Vaníliás tejföl  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN:1114  
ZS:32,7 TZS:10,1 FH:33,7  
SZH:162,5 CK:42,4 SÓ:3,3

Zellerleves  
Szezámmagos szárnyas roló  
Sárgaborsó főzelék  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,9,11

EN:979  
ZS:21,6 TZS:3,7 FH:48,8  
SZH:134,7 CK:2,1 SÓ:5,2

Limonádé  
Rántott csirkemell  
Burgonyapüré  
Csalamádé (édesítőszerrel)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:787  
ZS:13,6 TZS:3,8 FH:41,8  
SZH:116,8 CK:16,3 SÓ:4,1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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

BUDAPEST

Középiskola

2020.03.09.–2020.03.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Erőleves  
Székelykáposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kivi

Allergének:  
1,3,7,9

EN:723  
ZS:32,2 TZS:8,9 FH:25  
SZH:78 CK:21,2 SÓ:6,4

Alföldi tésztaleves  
**Stroganoff csirkecsíkok\***  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7,9,10

EN:843  
ZS:39,8 TZS:7,5 FH:29,4  
SZH:89 CK:2 SÓ:3

Fejtett bableves  
Sajtos tejfölös tészta  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN:880  
ZS:35,7 TZS:15,1 FH:32,1  
SZH:99,3 CK:15,1 SÓ:2,3

Daragaluska leves  
Csirkepörkölt  
Finomfőzelék  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,7,9

EN:777  
ZS:28,9 TZS:4,3 FH:35,1  
SZH:90 CK:16,6 SÓ:4,7

Paradicsomleves  
Rántott halfilé  
Snidlinges burgonya  
**Majonézes tavaszi saláta\***

Allergének:  
1,3,4,7,9,10,12

EN:934  
ZS:25,6 TZS:5,7 FH:34,9  
SZH:133,8 CK:27,5 SÓ:2,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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

BUDAPEST

Középiskola

2020.03.16.–2020.03.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Karalábéleves  
Csikós szárnyas tokány  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7

EN:849  
ZS:39,5 TZS:8,7 FH:31,4  
SZH:88,3 CK:1,3 SÓ:3,3

Zsurmóka leves  
Főtt tojás  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7

EN: 841  
ZS: 34,7 TZS: 9,5 FH: 32,6  
SZH: 85,6 CK: 12,4 SÓ: 2,7

Frankfurti leves  
Mákos metélt  
Körte

Allergének:  
1,6,7,8,9,11,12

EN: 879  
ZS: 22 TZS: 4,9 FH: 25,8  
SZH: 142 CK: 58,4 SÓ: 3

Zöldség krémleves  
Leves gyöngy  
Hagymás csirkemáj  
Tört burgonya  
Csemege uborka (édesítőszerrel)

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 847  
ZS: 38,4 TZS: 8,8 FH: 33,4  
SZH: 85,4 CK: 6 SÓ: 4,7

Szilvaleves  
Grillfűszeres csirkemell  
Sajtmártás  
Karottás rizs

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 835  
ZS: 30,4 TZS: 6,9 FH: 40,4  
SZH: 98,1 CK: 32,2 SÓ: 2,4

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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

		BUDAPEST			Középiskola			2020.03.23.–2020.03.29.									
		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: SZH:	TZS: CK: SÓ:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: SÓ:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: SÓ:	FH: SÓ:								
EBÉD	Reszelt tésztalevés Pritaminos csirkeragu Petrezselymes bulgur	Magyaros karfiollevés Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya	Tárkonyos pulykabecsinált leve Káposztás kocka Alma	Zöldséges burgonya leves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Panírozott halrudacska Burgonyapüré Csemege uborka (édesítőszerrel) Csokoládés puding												
	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12												
	EN:825 ZS: 29,8 SZH:91,1	TZS: 4,7 CK:1 SÓ: 1,9	FH: 32,1 SÓ: 1,9	EN: 703 ZS: 29,3 SZH:80,4	TZS: 6,9 CK: 20 SÓ: 1,5	FH: 25,9 SÓ: 1,5	EN: 784 ZS: 19,5 SZH:116,1	TZS: 3,8 CK: 26,7 SÓ: 1,5	EN: 985 ZS: 22,2 SZH:136	TZS: 4,4 CK: 9,2 SÓ: 4,1	FH: 52,6 SÓ: 4,1	EN: 798 ZS: 22,5 SZH: 109,8	TZS: 5,8 CK: 22,8 SÓ: 4	FH: 29 SÓ: 4	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: SÓ:	FH: SÓ:
UZSONNA	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>									
	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: SÓ:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: SÓ:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK: SÓ:	FH: SÓ:								

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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

*Kérlek még!*

BUDAPEST

Középiskola

2020.03.30.–2020.04.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves  
Csirkepörkölt  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN:811  
ZS: 29,5 TZS: 6,2 FH: 32,6  
SZH:97 CK:13,2 SÓ: 3,4

Sertés húsgombóc leves  
Gránátos kocka  
Cékla (édesítőszerrel)

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN: 832  
ZS: 30,2 TZS: 5,3 FH: 26,2  
SZH:110,8 CK: 10,4 SÓ: 2,9

Tojásleves  
Zöldborsós sertés ragu  
Petrezselymes rizs  
Alma

Allergének:  
1,3

EN: 803  
ZS: 30,6 TZS: 4,3 FH:32,6  
SZH:97,1 CK: 11,5 SÓ: 2,3

Csontleves  
Szárnyas vagdalt  
Kelkáposzta főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 765  
ZS: 25,5 TZS: 3,6 FH: 38,4  
SZH:91,1 CK: 1 SÓ: 4,3

Brokkoli krémleves  
Pirított magvak  
Grillfűszeres csirkemell  
Kukoricás rizs

Allergének:  
1,7,10,11

EN: 775  
ZS: 30,4 TZS: 4,8 FH: 47,9  
SZH: 74,7 CK: 1,3 SÓ: 2,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.

