

ÉTLAP

Budapest

Középiskola

2019. 04. 01.–2019. 04. 07.

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
Sertéspörkölt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN:722
ZS: 21,9 TZS: 5,6 FH: 36,2
SZH: 89,2 CK: 5,8 SÓ: 2,7

Húsgaluska leves
Gránátos kocka
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,9,12

EN: 896
ZS: 27,7 TZS: 6,7 FH: 32,4
SZH:123,2 CK: 4,0 SÓ: 2,1

Tojásleves
Zöldborsós csirkeragu
Petrezselymes rizs
Alma

Allergének:
1,3

EN: 802
ZS: 28,8 TZS: 4,6 FH: 35,7
SZH: 94,5 CK: 8,8 SÓ: 1,5

Csontleves
Sertéshúsos paradicsomos
káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,9

EN: 755
ZS: 23,8 TZS: 4,8 FH: 34,4
SZH: 94,4 CK: 23,0 SÓ: 3,2

Brokkolikrémleves
Levesgyöngy
Rántott csirkemell
Karottás rizs
Vegyes saláta

Allergének:
1,7,9

EN: 760
ZS: 34,8 TZS: 2,5 FH: 23,4
SZH: 86,3 CK: 2,3 SÓ: 1,2

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. Szezámag; 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 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

Budapest

Középiskola

2019. 04. 08.–2019. 04. 14.

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

Tejfölös karfiollevés
Tarhonyás hús
Csemege uborka (édesítőszerrel)

Allergének:
1,7,10

EN:722
ZS: 25,4 TZS: 5,7 FH: 37,4
SZH: 84,6 CK: 2,3 SÓ: 1,9

Daragaluska leves
Vagdalt pogácsa
Zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9

EN: 849
ZS: 28,3 TZS: 6,2 FH: 34,9
SZH: 99,5 CK: 13,6 SÓ: 5,1

Tárkonyos szárnyas raguleves
Mákos nudli
Vaníliás öntet
Alma

Allergének:
1,3,5,7,8

EN: 866
ZS: 21,3 TZS: 3,1 FH: 28,8
SZH: 109,7 CK: 29,5 SÓ: 7,2

Zellerleves
Paprikás burgonya virslivel
Cékla savanyúság
Félbarna kenyér

Allergének:
1, 9, 12

EN: 824
ZS: 31,2 TZS: 7,2 FH: 26,7
SZH: 104,8 CK: 5,5 SÓ: 4,7

Gyümölcsleves
Sütőben sült halrudak
Rizi bizi
Tartár mártás

Allergének:
1,3,4,7,10

EN: 838
ZS: 24,5 TZS: 5,0 FH: 29,4
SZH: 120,3 CK: 33,0 SÓ: 2,7

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. Szezámag; 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 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

Budapest

Középiskola

2019. 04. 15.–2019. 04. 21.

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

Zöldségleves
Levesbetét
Csirkepörkölt
Fejtettbab főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9

EN:884
ZS: 28,5 TZS: 5,0 FH: 44,6
SZH:105,7 CK: 2,8 SÓ: 2,5

Gulyásleves
*Kardamomos barack velő
Darás metélt

Allergének:
1,3,9,12

EN: 810
ZS: 20,4 TZS: 3,5 FH: 31,2
SZH:119,8 CK: 20,1 SÓ: 1,2

Paradicsomleves
Mexikói csirkemáj rizottó
Csemege uborka (édesítőszerrel)
Húsvéti tojás

Allergének:
1,3,7,9,10

EN: 866
ZS: 23,2 TZS: 5,7 FH: 38,3
SZH:120,6 CK: 20,5 SÓ: 2,7

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:

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. Szezámag; 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) megtekinthető.

ÉTLAP

Budapest

Középkiskola

2019. 04. 22.–2019. 04. 28.

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

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:
1,3,4,7,9

EN: 781
ZS: 21,8 TZS: 8,1 FH: 50,0
SZH: 88,8 CK: 3,1 SÓ: 2,6

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 786
ZS: 24,1 TZS: 3,8 FH: 40,4
SZH: 97,5 CK: 23,7 SÓ: 2,4

Allergének:
1,7,9

EN: 867
ZS: 39,2 TZS: 7,4 FH: 39,2
SZH: 82,6 CK: 6,6 SÓ: 1,7

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Erőleves
Paradicsomos tonhalas penne
Sajt szórat

Tarhonyaleves
Szárnyas vagdalt
Zöldborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Zellerkrém leves
Pirított tökmag
*Indiai joghurtos csirkeragu
Párolt rizs

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) megtekinthető.

ÉTLAP

	Budapest			Középiskola			2019. 04. 29.–2019. 05. 05.								
	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:					
EBÉD	Tavasz zöldségleves Lecsós virsli Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,9 EN:798 ZS: 38,9 TZS: 9,5 FH: 23,2 SZH: 86,8 CK: 10,2 SÓ: 4,1			Reszeltészta leves Sertéspörkölt Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 880 ZS: 29,7 TZS: 5,5 FH: 42,8 SZH:103,3 CK: 2,3 SÓ: 2,5			<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:		
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:					

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 étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.