

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola alsó

2018. Október 01-07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Fahéjas csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 321 ZS: 12,4 TZS: 2,3 FH: 14,1 SZH: 35,9 CK: 16,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Házi körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 248 ZS: 9,3 TZS: 4,3 FH: 5,8 SZH: 33,8 CK: 11,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 376 ZS: 11,3 TZS: 4,2 FH: 14 SZH: 52,9 CK: 24,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Kakaós tej Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 315 ZS: 6,5 TZS: 4,9 FH: 12,8 SZH: 50,2 CK: 9 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Csicseriborsó krém* Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> szezámmag, diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 253 ZS: 5,1 TZS: 2,4 FH: 14,2 SZH: 38,7 CK: 13,7 SÓ: 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>Hamis gulyásleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 685 ZS: 29 TZS: 4,7 FH: 26,1 SZH: 71,2 CK: 20,1 SÓ: 3</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Barbecue csirkeragu Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 680 ZS: 16,4 TZS: 1,6 FH: 22,9 SZH: 107,7 CK: 39,3 SÓ: 4</p>	<p>Kertészleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 600 ZS: 19,4 TZS: 1,2 FH: 17,6 SZH: 84,9 CK: 4,3 SÓ: 2,2</p>	<p>Bakonyi betyárleves Dejős nudli Szőlő</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfürt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 750 ZS: 24,2 TZS: 3 FH: 22 SZH: 106,1 CK: 24,1 SÓ: 2,9</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes burgonya Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, mustár, tojás, zeller</p> <p>EN: 651 ZS: 21 TZS: 0,5 FH: 19 SZH: 92 CK: 10,5 SÓ: 2,1</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>UZSONNA</b>	<p>Magyaros vajkrém Szezámmagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 152 ZS: 1,3 TZS: 0,3 FH: 4,7 SZH: 30,3 CK: 0,1 SÓ: 0,6</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 204 ZS: 6,4 TZS: 4 FH: 7,4 SZH: 28,5 CK: 0,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 207 ZS: 8,5 TZS: 6,3 FH: 9,9 SZH: 23,3 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab</p> <p>EN: 183 ZS: 6,6 TZS: 4,3 FH: 6,8 SZH: 23,6 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 196 ZS: 14,2 TZS: 2,2 FH: 5,8 SZH: 36,5 CK: 1,9 SÓ: 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 étkezéstést 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 alsó

2018. Október 08-14.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Gabonagolyó</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 281 ZS: 5,6 TZS: 2,7 FH: 11,3 SZH: 44,7 CK: 26,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Zöldfűszeres tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 360 ZS: 12,9 TZS: 3,6 FH: 16,9 SZH: 42,3 CK: 12,6 SÓ: 2</p>	<p>Tej Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szeszámag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 353 ZS: 12,9 TZS: 7,3 FH: 16,3 SZH: 40,8 CK: 12,5 SÓ: 2,1</p>	<p>Tejeskávé Foszlós kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 311 ZS: 7,2 TZS: 3,9 FH: 13,4 SZH: 51,5 CK: 25,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 284 ZS: 8,4 TZS: 4,8 FH: 14 SZH: 37,1 CK: 14,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 350 ZS: 6,7 TZS: 4,9 FH: 13,7 SZH: 56,9 CK: 26,5 SÓ: 1,4</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Daragaluska leves Vadas sertésragu Copfocská tészta Körte</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 750 ZS: 24,2 TZS: 5,8 FH: 22 SZH: 106,1 CK: 12,9 SÓ: 1,4</p>	<p>Magyaros zellerleves Fasirtgolyó Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 685 ZS: 32,7 TZS: 3,9 FH: 26 SZH: 65,7 CK: 1,6 SÓ: 3,3</p>	<p>Málgombóc leves Vaníliás tejföl Túrós derelye Alma</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 750 ZS: 24,2 TZS: 3 FH: 22 SZH: 106,1 CK: 4,1 SÓ: 4</p>	<p>Tojásleves Fokhagymás sertés csíkok Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 600 ZS: 19,4 TZS: 5,5 FH: 17,6 SZH: 84,9 CK: 2,5 SÓ: 3</p>	<p>Brokkoli krémleves pirított magvakkal Panírozott halrúd Zöldséges rizs Uborkasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, szeszámag, tej</p> <p>EN: 694 ZS: 22,4 TZS: 1,1 FH: 20,3 SZH: 98 CK: 11,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> kén dioxid/diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 600 ZS: 19,4 TZS: 7,3 FH: 17,6 SZH: 84,9 CK: 2,4 SÓ: 3,9</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 179 ZS: 5,7 TZS: 2,3 FH: 7,4 SZH: 26,3 CK: 1,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 179 ZS: 3,9 TZS: 2,8 FH: 7,6 SZH: 29,8 CK: 0,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 207 ZS: 8,5 TZS: 6,3 FH: 9,9 SZH: 23,3 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 210 ZS: 6,7 TZS: 4,5 FH: 7,4 SZH: 28,9 CK: 0 SÓ: 1,4</p>	<p>Habos puding</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>EN: 122 ZS: 3 TZS: 2 FH: 2,4 SZH: 21,3 CK: 15 SÓ: 0,3</p>	<p>Pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-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>

Diétás étkezéstést 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)

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola alsó

2018. Október 15-21.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Pizzás csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szesám-mag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 290 ZS: 11,9 TZS: 2,3 FH: 13,9 SZH: 29,9 CK: 13,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Citrusos túrókrém Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 377 ZS: 10,1 TZS: 5,9 FH: 14,3 SZH: 55 CK: 26,4 SÓ: 1</p>	<p>Karamellás tej Margarin Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 381 ZS: 17,7 TZS: 5,4 FH: 13,2 SZH: 67,3 CK: 21 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Majonézes tojáskrém Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 355 ZS: 12,5 TZS: 3,6 FH: 16,2 SZH: 42,7 CK: 12,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Tej Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 317 ZS: 10,6 TZS: 5 FH: 15,7 SZH: 38 CK: 13,9 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>Sertés gulyásleves Gyümölcsöntet Darás metélt Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szesám-mag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 750 ZS: 24,2 TZS: 3,7 FH: 22 SZH: 106,1 CK: 9,1 SÓ: 1,9</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 673 ZS: 25,9 TZS: 0,1 FH: 16,5 SZH: 86,3 CK: 27,8 SÓ: 1,8</p>	<p>Fahéjas szilvaleves Mexikói csirkemáj rizottó Csalamádé</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 600 ZS: 19,4 TZS: 1 FH: 17,6 SZH: 84,9 CK: 14,5 SÓ: 2</p>	<p>Reszelt tészta leves Csirkepörkölt Gyöngybabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 729 ZS: 26 TZS: 2,1 FH: 32,7 SZH: 83,6 CK: 3,9 SÓ: 4</p>	<p>Citromos kerti leves Joghurtban pácolt csirkemell Petrezselymes burgonya Édes fűszeres körtés szület*</p> <p><i>Allergének:</i> tej, tojás, glutén, kén-dioxid, diófélék, földimogyoró, szójabab</p> <p>EN: 687 ZS: 5,4 TZS: 0,7 FH: 4,7 SZH: 33,2 CK: 11,17 SÓ: 2,52</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>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 207 ZS: 5 TZS: 3,1 FH: 6,2 SZH: 33,7 CK: 2,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szesám-mag, szójabab, tej</p> <p>EN: 211 ZS: 6,6 TZS: 4,2 FH: 7,5 SZH: 29,3 CK: 0 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 215 ZS: 8,8 TZS: 6,3 FH: 10,9 SZH: 26,3 CK: 1,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szesám-mag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 185 ZS: 3,7 TZS: 2,9 FH: 8,1 SZH: 28,9 CK: 0,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> 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><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 étkezéstetést 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 alsó

2018. Október 22-28.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 325 ZS: 7,5 TZS: 4 FH: 12,2 SZH: 51,2 CK: 13,2 SÓ: 0,8</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 325 ZS: 7,5 TZS: 4 FH: 12,2 SZH: 51,2 CK: 13,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Kakaós tej Fatörzs kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 325 ZS: 7,5 TZS: 4 FH: 12,2 SZH: 51,2 CK: 13,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 273 ZS: 8,5 TZS: 6,2 FH: 10,6 SZH: 38,5 CK: 9,6 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 323 ZS: 10,3 TZS: 4,4 FH: 18 SZH: 40,5 CK: 14,4 SÓ: 1,4</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 323 ZS: 10,3 TZS: 4,4 FH: 18 SZH: 40,5 CK: 14,4 SÓ: 1,4</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 323 ZS: 10,3 TZS: 4,4 FH: 18 SZH: 40,5 CK: 14,4 SÓ: 1,4</p>
<b>EBÉD</b>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 643 ZS: 21 TZS: 1,8 FH: 25,8 SZH: 79,4 CK: 2,9 SÓ: 4</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 643 ZS: 21 TZS: 1,8 FH: 25,8 SZH: 79,4 CK: 2,9 SÓ: 4</p>	<p>Zöldséges lencseleves Sajt szórát Milánói makaróni Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 734 ZS: 23,2 TZS: 3,6 FH: 37,8 SZH: 94,7 CK: 5,6 SÓ: 4</p>	<p>Árpagyöngyleves Szárnyas roló Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfürt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 643 ZS: 21 TZS: 1,8 FH: 25,8 SZH: 79,4 CK: 2,9 SÓ: 4</p>	<p>Magyaros zöldborsóleves Rántott halrúd Karottás rizs Tartármártás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 697 ZS: 36 TZS: 4 FH: 12,4 SZH: 72,8 CK: 4,3 SÓ: 4</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 697 ZS: 36 TZS: 4 FH: 12,4 SZH: 72,8 CK: 4,3 SÓ: 4</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 697 ZS: 36 TZS: 4 FH: 12,4 SZH: 72,8 CK: 4,3 SÓ: 4</p>
<b>ÜZSONNA</b>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 171 ZS: 5,4 TZS: 2,3 FH: 6,4 SZH: 23,6 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 171 ZS: 5,4 TZS: 2,3 FH: 6,4 SZH: 23,6 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 171 ZS: 5,4 TZS: 2,3 FH: 6,4 SZH: 23,6 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Szezámagos zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 209 ZS: 7 TZS: 4,1 FH: 6,8 SZH: 29,3 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Túródesszert</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, szójabab, tej</p> <p>EN: 82 ZS: 4,1 TZS: 2,8 FH: 2,3 SZH: 9 CK: 8,5 SÓ: 0</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 82 ZS: 4,1 TZS: 2,8 FH: 2,3 SZH: 9 CK: 8,5 SÓ: 0</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: 82 ZS: 4,1 TZS: 2,8 FH: 2,3 SZH: 9 CK: 8,5 SÓ: 0</p>

Diétás étkezéstést 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)

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola alsó

2018. Október 29. – November 04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szeszammag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 338 ZS: 6,7 TZS: 4,9 FH: 13,6 SZH: 53,6 CK: 22,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Zöldfűszeres túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szeszammag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 325 ZS: 9,7 TZS: 5,3 FH: 14,8 SZH: 42,3 CK: 14,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</i></p> <p>EN: 333 ZS: 11,6 TZS: 6 FH: 18,6 SZH: 36,8 CK: 13,5 SÓ: 1,6</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>	<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>Tejfölös karfiollevés Pincepörkölt sertéshúsból Csalamádé</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, kén-dioxid, sze- zammag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 615 ZS: 29 TZS: 4,9 FH: 21,2 SZH: 58,6 CK: 2,2 SÓ: 2,9</p>	<p>Vajas galuskaleves Fűszeres sertés aprópecsenye Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 600 ZS: 19,4 TZS: 4,8 FH: 17,6 SZH: 84,9 CK: 2,5 SÓ: 3</p>	<p>Legényfogó leves Vaniliás öntet Aranygaluska Szilva</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, mustár, szeszam- mag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 600 ZS: 19,4 TZS: 2,2 FH: 17,6 SZH: 84,9 CK: 9,2 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>	<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>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej</i></p> <p>EN: 164 ZS: 4,6 TZS: 2,4 FH: 5,5 SZH: 25 CK: 1,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab</i></p> <p>EN: 178 ZS: 3,9 TZS: 2,8 FH: 7,5 SZH: 29,6 CK: 0,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének: glutén, mustár, szójabab</i></p> <p>EN: 200 ZS: 6 TZS: 4,2 FH: 6,4 SZH: 28,8 CK: 0 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>	<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 étkezéstést 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)