

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola alsó

2018. Február 26. – Március 04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:332 ZS: 6,5 TZS:4,9 FH:12,9 SZH: 53,9 CK: 14 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej</i></p> <p>EN:329 ZS: 9,2 TZS:5,4 FH:15 SZH: 44,6 CK: 2,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:207 ZS: 4,2 TZS:2,8 FH:7,9 SZH: 35,7 CK: 9,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</i></p> <p>EN:322 ZS: 11,4 TZS:3,2 FH:17,1 SZH: 35,8 CK: 0,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Tej Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</i></p> <p>EN:281 ZS: 9 TZS:4,5 FH:14,5 SZH: 33,8 CK: 0,4 SÓ: 1,4</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>Tavaszi zöldségleves Sült virsli Tejfölös fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:667 ZS: 31,3 TZS:5,1 FH:27,2 SZH: 60,4 CK: 7,6 SÓ: 2,8</p>	<p>Brokkoli krémleves levesgyönggyel Ázsiai zöldséges tészta pirított csirkefalatokkal</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN:579 ZS: 23 TZS:2,5 FH:26,7 SZH: 63,4 CK: 5,4 SÓ: 1,8</p>	<p>Májgaluska leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, tej, tojás</i></p> <p>EN:665 ZS: 17,8 TZS:2,6 FH:27,6 SZH: 91,7 CK: 29 SÓ: 1,8</p>	<p>Sertés gulyásleves Piskótakocka kakaós öntettel</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, kén-dioxid, sze- zámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:633 ZS: 20,3 TZS:4,9 FH:25,3 SZH: 84,3 CK: 13,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Paradicsomleves Sajtos karfiolos csirkeragu* Párolt rizs</p> <p><i>Allergének: glutén, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:583 ZS: 19,1 TZS:2,4 FH:22,7 SZH: 77,1 CK: 11,2 SÓ: 2,6</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>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab</i></p> <p>EN:194 ZS: 5 TZS:2,2 FH:6,4 SZH: 29,6 CK: 0 SÓ: 1</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:192 ZS: 6,4 TZS:4,2 FH:6,7 SZH: 25,8 CK: 0 SÓ: 1,3</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN:196 ZS: 14,2 TZS:2,2 FH:5,8 SZH: 36,5 CK: 1,9 SÓ: 1</p>	<p>Sajtkrém Zsemle Újhagyma</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej</i></p> <p>EN:187 ZS: 4 TZS:2,3 FH:5,4 SZH: 31,6 CK: 1,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Tökmagos pogácsa</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szezámmag, szója- bab, tej, tojás, zeller</i></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 étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyeztnél! 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) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola alsó

2018. Március 05-11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gyümölcslekvár Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:320 ZS: 6,5 TZS:4,9 FH:12,8 SZH: 50,6 CK: 10 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Főtt virsli Ketchup Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:451 ZS: 18,4 TZS:6,6 FH:21 SZH: 49,2 CK: 1,1 SÓ: 2,6</p>	<p>Karamellás tej Búrkifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:476 ZS: 18,9 TZS:6,8 FH:13,1 SZH: 60,8 CK: 27,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN:317 ZS: 11,4 TZS:5,9 FH:17,9 SZH: 34 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Szezámmagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, tej</p> <p>EN:306 ZS: 11,5 TZS:5,3 FH:13,9 SZH: 35,8 CK: 1,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN:319 ZS: 12,2 TZS:8,5 FH:18 SZH: 34,2 CK: 1 SÓ: 1,5</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Sertésragu leves Sajtos tejfőlés tészta Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:742 ZS: 31,4 TZS:11,6 FH:34,6 SZH: 82,6 CK: 6,3 SÓ: 2,6</p>	<p>Tarhonyaleves Fokhagymás sertészelet Tejfőlés zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:655 ZS: 37,9 TZS:5,3 FH:21,8 SZH: 50,8 CK: 4,6 SÓ: 2,2</p>	<p>Fahéjas almaleves Reszelt sajt Csirkehúsos rizottó</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:622 ZS: 18,5 TZS:4,8 FH:27,6 SZH: 78,3 CK: 25,4 SÓ: 2</p>	<p>Köménymagleves zsemlecockával Paradicsomos hüsgombóc sertéshúsból Főtt burgonya Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:618 ZS: 24,6 TZS:0 FH:12,5 SZH: 80,7 CK: 25,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldborsó leves Rántott halrudacska Bulgur Majonézes káposztasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:579 ZS: 22 TZS:0,3 FH:16,2 SZH: 83 CK: 9,9 SÓ: 2,1</p>	<p>Csontleves Fűszeres sertés aprópecsenye Kelkáposzta főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:571 ZS: 29,9 TZS:4 FH:20,7 SZH: 50,7 CK: 2,7 SÓ: 2,9</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa karika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:157 ZS: 1 TZS:0,4 FH:5,3 SZH: 31,1 CK: 0,8 SÓ: 0,6</p>	<p>Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:185 ZS: 4,1 TZS:2,3 FH:5,5 SZH: 30,8 CK: 1,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN:172 ZS: 6,4 TZS:4,1 FH:6,6 SZH: 21,7 CK: 0,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:176 ZS: 3,3 TZS:2,9 FH:7,1 SZH: 28,8 CK: 0,2 SÓ: 1,1</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>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><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 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 alsó

2018. Március 12-18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<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: 4 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN:248 ZS: 7 TZS:5,1 FH:12,4 SZH: 32,9 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Sajt szelet Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:344 ZS: 11,8 TZS:8,5 FH:18,1 SZH: 40,9 CK: 0 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>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Sertés sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:694 ZS: 32,9 TZS:4,6 FH:25 SZH: 70,1 CK: 0,8 SÓ: 2,9</p>	<p>Karalábéleves Reszelt sajt Bolognai spagetti sertéshúsból</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN:814 ZS: 38,3 TZS:6,8 FH:29,9 SZH: 83,1 CK: 8,8 SÓ: 3</p>	<p>Kertészleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Almakompót</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:674 ZS: 22,8 TZS:5,6 FH:23,7 SZH: 87,3 CK: 18,7 SÓ: 2,5</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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:186 ZS: 5,3 TZS:2,2 FH:6,7 SZH: 26,6 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Alpesi szalámi Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:231 ZS: 8,6 TZS:1,2 FH:7,4 SZH: 30,2 CK: 0,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén</p> <p>EN:158 ZS: 4,2 TZS:3,3 FH:8,4 SZH: 21 CK: 0,4 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>	<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 alsó

2018. Március 19-25.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:358 ZS: 11,1 TZS:4,1 FH:13,3 SZH: 49,9 CK: 11,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Körözött Zsemle</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej</i></p> <p>EN:352 ZS: 12,6 TZS:6,5 FH:14,3 SZH: 42,8 CK: 2,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, hal, tej</i></p> <p>EN:285 ZS: 7 TZS:2,8 FH:19,2 SZH: 35,1 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</i></p> <p>EN:312 ZS: 11,4 TZS:5,9 FH:17,6 SZH: 33,3 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:276 ZS: 5,5 TZS:2,6 FH:11 SZH: 44,3 CK: 14 SÓ: 0,5</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>Magyaros gombaleves Csikós tokány sertés húsból Párolt rizs</p> <p><i>Allergének: glutén, tej, tojás</i></p> <p>EN:642 ZS: 28,1 TZS:5,7 FH:21,9 SZH: 73,8 CK: 2 SÓ: 2,3</p>	<p>Tojásleves Sertés fasírtgolyó Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:657 ZS: 31,2 TZS:4,9 FH:31,1 SZH: 58,5 CK: 1,2 SÓ: 3,1</p>	<p>Frankfurti leves Mákos tészta Alma</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, szezámmag, tej, tojás</i></p> <p>EN:703 ZS: 26,2 TZS:3,9 FH:20,3 SZH: 79,4 CK: 2,9 SÓ: 2</p>	<p>Daragaluska leves Sertéspörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Tönkölyös szilvás szelet*</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:775 ZS: 43,8 TZS:7,1 FH:23,8 SZH: 66,1 CK: 20,8 SÓ: 2,6</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Rántott halrudacska Petrezselymes burgonya Csemege uborka</p> <p><i>Allergének: glutén, hal, kén-dioxid, mustár, tej</i></p> <p>EN:459 ZS: 14,1 TZS:1 FH:7 SZH: 64,1 CK: 23,6 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>
UZSONNA	<p>Trappista sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN:242 ZS: 8,2 TZS:6,4 FH:11,1 SZH: 31,4 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:194 ZS: 6,4 TZS:4 FH:7,2 SZH: 26,4 CK: 0,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Újhagyma</p> <p><i>Allergének: glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</i></p> <p>EN:184 ZS: 3,3 TZS:2,9 FH:7,3 SZH: 30,5 CK: 0,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Tökmagos pogácsa</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szezámmag, szója- bab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:173 ZS: 13 TZS:3,4 FH:7,5 SZH: 27,8 CK: 0 SÓ: 1,7</p>	<p>Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej</i></p> <p>EN:209 ZS: 5 TZS:2,8 FH:6,3 SZH: 34,1 CK: 2,2 SÓ: 0,7</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 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) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola alsó

2018. Március 26. – Április 01.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sajtos croissant</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, mustár, szezámmag, tej, tojás</i></p> <p>EN:277 ZS: 10,8 TZS:6 FH:10,6 SZH: 33,8 CK: 5,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:332 ZS: 6,5 TZS:4,9 FH:12,9 SZH: 53,9 CK: 14 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Tejfölös túró Szezámagos zsemle</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:324 ZS: 9,5 TZS:5,4 FH:14,1 SZH: 43 CK: 1,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Tejeskávé Kalács</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:304 ZS: 7,1 TZS:3,9 FH:13,2 SZH: 50,2 CK: 25 SÓ: 0,8</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>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Sertés babgulyás Kakaós szórát Tejberizs Alma Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:839 ZS: 21,5 TZS:5,5 FH:31,8 SZH:116,4 CK: 26,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Sertés májgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:489 ZS: 15 TZS:1,7 FH:25 SZH: 59,7 CK: 5,2 SÓ: 2,6</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Sertés sült virsli Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:732 ZS: 35,2 TZS:4,7 FH:27,8 SZH: 67,1 CK: 12,7 SÓ: 3,1</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Palóc sertés peccsenye* Párolt zöldbab Párolt rizs Alma</p> <p><i>Allergének: glutén, kén-dioxid, tej, tojás</i></p> <p>EN:711 ZS: 30,2 TZS:4,8 FH:27,2 SZH: 76,7 CK: 2 SÓ:5,9</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>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Sajt szelet Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN:228 ZS: 8,1 TZS:6,2 FH:9,9 SZH: 29,2 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Alpesi szalámi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab</i></p> <p>EN:164 ZS: 2,8 TZS:2,8 FH:4,6 SZH: 29,2 CK: 0 SÓ: 0,7</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab</i></p> <p>EN:170 ZS: 6,4 TZS:4,3 FH:6,1 SZH: 21,2 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej</i></p> <p>EN:157 ZS: 5,2 TZS:2,7 FH:4,4 SZH: 23 CK: 1,9 SÓ: 0,7</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>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Diétás étkezést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyeztetnél! 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) megtekinthető.