

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola alsó

2018. Január 01-07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tej Margarin Fonott kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 282 ZS: 9,1 TZS: 6,5 FH: 13,2 SZH: 40,2 CK: 15 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 291 ZS: 8,1 TZS: 4,6 FH: 13,9 SZH: 39,2 CK: 1,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 320 ZS: 13 TZS: 6,6 FH: 14 SZH: 34,9 CK: 2,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 320 ZS: 12,7 TZS: 3,6 FH: 15,5 SZH: 34,6 CK: 0,4 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><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Zöldségleves Sertéspörkölt Főtt tészta Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojás, zeller</p> <p>EN: 699 ZS: 32,1 TZS: 4,6 FH: 25,8 SZH: 67,6 CK: 2,2 SÓ: 3,1</p>	<p>Zellerkrémleves zsemlekockával Fasírtgolyó Tejfőlös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 668 ZS: 30,5 TZS: 5,3 FH: 18 SZH: 71,9 CK: 5,2 SÓ: 3,3</p>	<p>Babgulyás Tejbegríz Kakaós szórát Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 723 ZS: 20,3 TZS: 5,1 FH: 30,7 SZH: 91 CK: 20 SÓ: 1,7</p>	<p>Paradicsomleves Rántott hal rudak Párolt rizs Tartármártás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 755 ZS: 39 TZS: 4 FH: 10,2 SZH: 85,6 CK: 11,8 SÓ: 1,8</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>
<b>UZSONNA</b>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Trappista sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 394 ZS: 8,8 TZS: 6,5 FH: 16,4 SZH: 62,2 CK: 1,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 151 ZS: 3,1 TZS: 2,7 FH: 4,5 SZH: 25,5 CK: 0 SÓ: 0,9</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 202 ZS: 6 TZS: 4 FH: 6,9 SZH: 29,4 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><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)

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola alsó

2018. Január 08-14.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Mogyoróskrém 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 <b>Szardínlás túrókrém*</b> Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, hal, mustár, tej</i></p> <p>EN: 269 ZS: 7,8 TZS: 4,3 FH: 14,3 SZH: 33,9 CK: 1,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</i></p> <p>EN: 311 ZS: 11,4 TZS: 5,9 FH: 17,6 SZH: 33,1 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Kakaós tej Fatörzs kifli</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szezámmag, szója- bab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 325 ZS: 7,5 TZS: 4 FH: 12,2 SZH: 51,2 CK: 13,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 363 ZS: 12 TZS: 8,6 FH: 19,7 SZH: 43,8 CK: 0,7 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>
<b>EBÉD</b>	<p>Tarhonyaleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 579 ZS: 26,7 TZS: 1,9 FH: 21,9 SZH: 56,6 CK: 10,8 SÓ: 2,3</p>	<p>Zöldbableves Bolognai spagetti Reszelt sajt Mandarin</p> <p><i>Allergének: glutén, tej, tojás</i></p> <p>EN: 899 ZS: 39,9 TZS: 7,8 FH: 32,8 SZH: 95,5 CK: 6 SÓ: 7,7</p>	<p>Csontleves csigatésztával Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 567 ZS: 22,5 TZS: 2,9 FH: 15,1 SZH: 64,1 CK: 2,9 SÓ: 3,4</p>	<p>Francia hagyma krémleves zsemlekockával <b>Indiai csicseriborsós csirkeragu*</b> Párolt rizs</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, sojabab, tej</i></p> <p>EN: 591 ZS: 19,9 TZS: 1,5 FH: 22 SZH: 77,9 CK: 0,9 SÓ: 1,7</p>	<p>Almaleves Rakott burgonya kolbással Cékla savanyúság</p> <p><i>Allergének: glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 678 ZS: 26,4 TZS: 7,6 FH: 19,8 SZH: 79,2 CK: 24,1 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>Sajtos párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 164 ZS: 2,8 TZS: 2,7 FH: 4,6 SZH: 29,4 CK: 0 SÓ: 0,7</p>	<p>Vajkrém Zsemle Lilahagyma</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 188 ZS: 4,8 TZS: 2,6 FH: 4,7 SZH: 30,9 CK: 1,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Sajtkrém Szezámmagos zsemle Sárgarépa</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szezámmag, szója- bab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 185 ZS: 4,4 TZS: 2,3 FH: 5,5 SZH: 30,9 CK: 1,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Csirke mell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének: glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</i></p> <p>EN: 194 ZS: 3,5 TZS: 3 FH: 8,6 SZH: 31,6 CK: 0,9 SÓ: 1,2</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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola alsó

2018. Január 15-21.

	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: 316 ZS: 12,2 TZS: 2,3 FH: 13,7 SZH: 35,4 CK: 0 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, tej</p> <p>EN: 269 ZS: 5,2 TZS: 2,6 FH: 19 SZH: 35 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Meggyes túrókrém Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 344 ZS: 17,9 TZS: 3,9 FH: 18,2 SZH: 52,5 CK: 6,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Petrezselymes tojáskrém Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 353 ZS: 11 TZS: 3,1 FH: 17,4 SZH: 43,7 CK: 0 SÓ: 1,9</p>	<p>Tej Szezámmagos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgaréphasáb</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, tej</p> <p>EN: 297 ZS: 10,7 TZS: 5 FH: 14,4 SZH: 34,8 CK: 1,9 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>
<b>EBÉD</b>	<p>Vajás galuska leves Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojás, diófélék, földimogyoró, szója</p> <p>EN: 609 ZS: 28,2 TZS: 4,5 FH: 24,1 SZH: 63,4 CK: 2,7 SÓ: 2,8</p>	<p>Tejfőlés karalábéleves Pritaminos vagdalt pogácsa Hagymás tört burgonya Csalamádé</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 604 ZS: 24 TZS: 1,4 FH: 24,3 SZH: 66,6 CK: 3,5 SÓ: 2,7</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 644 ZS: 29,3 TZS: 6 FH: 29,2 SZH: 58,3 CK: 1,8 SÓ: 2</p>	<p>Zöldborsóleves Eszterházy tokány Spagetti tészta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 761 ZS: 26 TZS: 5,3 FH: 29,6 SZH: 95,8 CK: 20 SÓ: 1,7</p>	<p>Magyaros burgonya krémleves zsemlekockával Rántott csirkemell Kukoricás rizs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás, zeller, szezámmag</p> <p>EN: 671 ZS: 21,7 TZS: 6,1 FH: 23 SZH: 95,7 CK: 0,3 SÓ: 2,4</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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Natúr vajkrém Félbarna kenyér Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 182 ZS: 5,2 TZS: 2,6 FH: 5 SZH: 28,1 CK: 1,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 181 ZS: 3,3 TZS: 2,9 FH: 7,4 SZH: 29,5 CK: 0,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Sajt szelet Margarin Szezámmagos zsemle Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás, szezámmag</p> <p>EN: 228 ZS: 8,1 TZS: 6,2 FH: 9,9 SZH: 29,2 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 127 ZS: 3,1 TZS: 2,8 FH: 3,9 SZH: 20,6 CK: 0,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Vaniliás papucs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 397 ZS: 18,7 TZS: 0 FH: 5,2 SZH: 49,3 CK: 0 SÓ: 0</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)

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola alsó

2018. Január 22-28.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 332 ZS: 6,5    TZS: 4,9    FH: 12,9 SZH: 53,9    CK: 14    SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Kenőmájás Paradicsom Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 307 ZS: 9    TZS: 4,4    FH: 15,1 SZH: 39,2    CK: 0,6    SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 335 ZS: 11,3    TZS: 5,9    FH: 18,2 SZH: 38    CK: 0    SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 276 ZS: 5,5    TZS: 2,6    FH: 11 SZH: 44,3    CK: 14    SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 281 ZS: 9    TZS: 4,9    FH: 13,2 SZH: 35,9    CK: 1,9    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>Lebbencsleves Zöldborsós szárnyas tokány Párolt rizs Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás</p> <p>EN: 690 ZS: 18,9    TZS: 0,7    FH: 25,9 SZH: 99,2    CK: 1,3    SÓ: 1,7</p>	<p>Daragaluska leves Sült virsli Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 699 ZS: 31    TZS: 5,3    FH: 34,5 SZH: 66,2    CK: 3,7    SÓ: 2,3</p>	<p>Tárkonyos szárnyas raguleves Káposztás tészta Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 660 ZS: 14,6    TZS: 1    FH: 27,2 SZH: 101,4    CK: 9,2    SÓ: 1,6</p>	<p>Tejfölös gombaleves csipetkével Pusztapörkölt Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, földimogyoró, tej, tojás</p> <p>EN: 600 ZS: 25,4    TZS: 5,6    FH: 24 SZH: 57,7    CK: 1,1    SÓ: 2,6</p>	<p>Brokkoli krémleves levesgyönggyel Rántott hal rudak Párolt rizs Ezer sziget öntet</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 566 ZS: 24,9    TZS: 3,1    FH: 10,5 SZH: 71,9    CK: 1,3    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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 180 ZS: 3,1    TZS: 2,9    FH: 5,8 SZH: 31,7    CK: 0,7    SÓ: 0,8</p>	<p>Túrós batyu</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 166 ZS: 7,4    TZS: 0    FH: 3,4 SZH: 21    CK: 0    SÓ: 0,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 217 ZS: 6,2    TZS: 4,2    FH: 8,2 SZH: 31,7    CK: 0,9    SÓ: 1,1</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 226 ZS: 12    TZS: 5,1    FH: 7,8 SZH: 20,6    CK: 0,4    SÓ: 1,8</p>	<p>Kocka sajt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 359 ZS: 26,1    TZS: 2,7    FH: 10,5 SZH: 71,5    CK: 2,8    SÓ: 1,9</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>

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. Január 29. – Február 04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 322 ZS: 9,1 TZS: 6,5 FH: 13,2 SZH: 50,2 CK: 25 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Vaníliás túrókrém Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 399 ZS: 21,4 TZS: 6,3 FH: 14,6 SZH: 61,1 CK: 14,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Pizzás táská</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 285 ZS: 11,8 TZS: 2,3 FH: 13,6 SZH: 29,5 CK: 1,2 SÓ: 1,3</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>	<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>Csontleves Szárnyas aprópecsenye Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 509 ZS: 21,8 TZS: 1,4 FH: 24 SZH: 49 CK: 4,7 SÓ: 2,5</p>	<p>Májgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 502 ZS: 14,9 TZS: 1,6 FH: 25,4 SZH: 62,5 CK: 4,9 SÓ: 2,1</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Tarhonyás hús Cékla savanyúság</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 631 ZS: 25,6 TZS: 5,9 FH: 22,2 SZH: 75,3 CK: 26,6 SÓ: 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>	<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 Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 110 ZS: 1,2 TZS: 0,4 FH: 3,7 SZH: 20,7 CK: 0,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 131 ZS: 3,2 TZS: 2,8 FH: 4,2 SZH: 21,2 CK: 0,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 195 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 6,4 SZH: 32,4 CK: 2,2 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 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)