

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola alsó

2018. Július 02-08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Snidlinges sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 273 ZS: 8,2 TZS: 4,7 FH: 13,7 SZH: 35,2 CK: 13,9 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 332 ZS: 6,5 TZS: 4,9 FH: 12,9 SZH: 53,9 CK: 26 SÓ: 1,3</p>	<p>Karamellás tej Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 344 ZS: 7,1 TZS: 3,9 FH: 13,2 SZH: 60,2 CK: 35 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 311 ZS: 11,4 TZS: 5,9 FH: 17,6 SZH: 33,1 CK: 12,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Olasz felvágott Margarin teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 318 ZS: 12,8 TZS: 6,5 FH: 15,3 SZH: 33,7 CK: 12,4 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>
EBÉD	<p>Legényfogó leves szárnyas hússal Vaníliás tejföl Túrógombóc Alma</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, dióféle, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 858 ZS: 33,2 TZS: 6,2 FH: 26,2 SZH: 60,3 CK: 42,3 SÓ: 3,7</p>	<p>Lecsós zellerleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 716 ZS: 34,4 TZS: 4,7 FH: 32,4 SZH: 61,9 CK: 1,5 SÓ: 3,3</p>	<p>Ferenc József kedvenc krémlevese pirított magvakkal* Reszelt sajt Milánói makaróni Nektarin</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 575 ZS: 18,6 TZS: 3,5 FH: 30,4 SZH: 74,9 CK: 4,4 SÓ: 4,3</p>	<p>Daragaluska leves Sertés húsos rakott burgonya Káposztasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 602 ZS: 27,6 TZS: 6 FH: 18,4 SZH: 62,2 CK: 8,7 SÓ: 2,2</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halrudacska Petrezselymes rizs Vajas répakorong</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, tojás, zeller</p> <p>EN: 388 ZS: 15,2 TZS: 0,4 FH: 6,6 SZH: 54,9 CK: 10,9 SÓ: 2,2</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>
UZSONNA	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 159 ZS: 2,8 TZS: 2,8 FH: 4,2 SZH: 28,5 CK: 0 SÓ: 0,7</p>	<p>Körözött Szezámmagos zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 243 ZS: 9,2 TZS: 4,2 FH: 6,4 SZH: 32,6 CK: 2,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 157 ZS: 5,2 TZS: 3 FH: 4,3 SZH: 22,9 CK: 1,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Sajt szelet Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 228 ZS: 8,1 TZS: 6,2 FH: 9,9 SZH: 29,2 CK: 0 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 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. Július 09-15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 230 ZS: 5 TZS: 2,6 FH: 12,2 SZH: 33 CK: 12,5 SÓ: 1</p>	<p>Tej Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, hal, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 468 ZS: 9,4 TZS: 2,9 FH: 27,2 SZH: 66,3 CK: 12,1 SÓ: 2,4</p>	<p>Tej Extradzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 320 ZS: 6,5 TZS: 4,9 FH: 12,8 SZH: 50,6 CK: 22,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Kakaós tej Fatörzs kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, 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>Tej Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa-sós</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 334 ZS: 12,6 TZS: 3,3 FH: 17,2 SZH: 36 CK: 12,9 SÓ: 1,9</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Sertéshúsos zöldbabgulyás Fahéj szórát Tejbegríz</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 529 ZS: 19,4 TZS: 5,1 FH: 19,7 SZH: 54,5 CK: 20,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Magyaros gombaleves Csirkepörkölt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 628 ZS: 20,6 TZS: 1,3 FH: 25,8 SZH: 78 CK: 5,3 SÓ: 2,4</p>	<p>Eszterházy krémleves pirított kenyérkockával Majorannás csirkemáj* Párolt rizs Friss nyári saláta</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 560 ZS: 14 TZS: 0,2 FH: 24,5 SZH: 81,6 CK: 5,1 SÓ: 2,5</p>	<p>Csontleves csigatészta-val Sertés vagdalt Petrezselymes zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Őszibarack</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűt, diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 750 ZS: 26,6 TZS: 3,9 FH: 31,6 SZH: 87,8 CK: 13,4 SÓ: 3,3</p>	<p>Körteleves Tarhonyás hús sertéshúsból Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, mustár, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 676 ZS: 26,4 TZS: 5,8 FH: 22,5 SZH: 79,1 CK: 13,4 SÓ: 2,3</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<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>Trappista sajt Margarin Zsemle Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 227 ZS: 8 TZS: 6,2 FH: 9,8 SZH: 29,1 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab</p> <p>EN: 221 ZS: 6,3 TZS: 4,4 FH: 7,9 SZH: 32,3 CK: 1,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 222 ZS: 9 TZS: 4,2 FH: 7,4 SZH: 26,4 CK: 0,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Eper ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, 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: SZH:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézetedet 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. Július 16-22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<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: 26 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 277 ZS: 9 TZS: 4,9 FH: 12,9 SZH: 35,3 CK: 13,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé Briós</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 314 ZS: 7,2 TZS: 2,9 FH: 12,3 SZH: 48,3 CK: 13,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 225 ZS: 4,6 TZS: 2,3 FH: 12,2 SZH: 32,8 CK: 12,4 SÓ: 1</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 342 ZS: 11,4 TZS: 5,9 FH: 18,5 SZH: 39,2 CK: 12,6 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>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 741 ZS: 32,9 TZS: 4,6 FH: 25,6 SZH: 80,6 CK: 0,8 SÓ: 2,9</p>	<p>Francia hagymaleves levesgyönggyel Reszelt sajt Paradicsomos tonhalas penne</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 725 ZS: 26,8 TZS: 6,4 FH: 36,3 SZH: 78,4 CK: 12,7 SÓ: 2,8</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel Fűszeres sertés csikok Kélkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN: 565 ZS: 30,4 TZS: 4 FH: 20,8 SZH: 47 CK: 2,5 SÓ: 3,7</p>	<p>Csokonal leves* Meggy öntet Mákos guba</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 507 ZS: 15 TZS: 0,7 FH: 15,4 SZH: 58,7 CK: 15,7 SÓ: 2,8</p>	<p>Zöldborsóleves vajás galuskával Sajtmártásos csirkemell Snidlinges párolt rizs Körte</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 831 ZS: 22 TZS: 5 FH: 36,7 SZH: 115,6 CK: 6,5 SÓ: 7,3</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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 180 ZS: 5,2 TZS: 2,2 FH: 6,3 SZH: 25,7 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 207 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 6,7 SZH: 28,9 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 231 ZS: 8,1 TZS: 6,2 FH: 9,9 SZH: 29,9 CK: 0,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Paprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 182 ZS: 3,4 TZS: 2,9 FH: 7,4 SZH: 29,7 CK: 0,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 184 ZS: 2,9 TZS: 1,8 FH: 6,4 SZH: 32,5 CK: 1,6 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>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézetedet 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. Július 23-29.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Magvas sajtkrém Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, tej</p> <p>EN: 354 ZS: 21,8 TZS: 5,5 FH: 15,4 SZH: 49,1 CK: 14,5 SÓ: 1,7</p>	<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: 16 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Zöldfűszeres tojáskrém Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 364 ZS: 12,2 TZS: 3,2 FH: 17,5 SZH: 43,7 CK: 12,6 SÓ: 1,9</p>	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 344 ZS: 7,1 TZS: 3,9 FH: 13,2 SZH: 60,2 CK: 35 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej</p> <p>EN: 291 ZS: 10,2 TZS: 6,5 FH: 14,8 SZH: 33,6 CK: 12,4 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 Dejős metélt Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN: 754 ZS: 20,9 TZS: 3,8 FH: 25,9 SZH: 93,2 CK: 3,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Reszelt tésztaleves Sertés húsos paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN: 635 ZS: 32,7 TZS: 4,7 FH: 20 SZH: 62,1 CK: 26,5 SÓ: 2,4</p>	<p>Köménymaglevés kenyérkockával Kínai édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 707 ZS: 26,6 TZS: 1 FH: 25,6 SZH: 88,7 CK: 10,9 SÓ: 2</p>	<p>Tarhonyaleves Sertés húsos rakott károfiol árpagyönggyel Őszi barack</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 670 ZS: 31,5 TZS: 6 FH: 23,8 SZH: 62,5 CK: 6 SÓ: 2</p>	<p>Fahéjas almaleves Szezámmagos bundában sült csirkemell filé Petrezselymes burgonya Nyári vegyes saláta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, tej, tojás</p> <p>EN: 606 ZS: 21,7 TZS: 2,1 FH: 24,5 SZH: 70,7 CK: 28,5 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>
UZSONNA	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 170 ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 7,8 SZH: 26,5 CK: 0,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Újhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 255 ZS: 8,7 TZS: 6,2 FH: 12,1 SZH: 32 CK: 0 SÓ: 1,4</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 171 ZS: 6,4 TZS: 4,1 FH: 6,6 SZH: 21,5 CK: 0,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 209 ZS: 5 TZS: 2,8 FH: 6,3 SZH: 34,4 CK: 2,2 SÓ: 0,7</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 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. Július 30. – Augusztus 05.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 283 ZS: 9,1 TZS: 4,5 FH: 14,5 SZH: 34,3 CK: 13 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Málnás túrókrém Kifli</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN: 365 ZS: 19,9 TZS: 5,5 FH: 14,3 SZH: 55,7 CK: 20,3 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>	<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>Citromos szárnyas raguleves Burgonyás tészta Kovászos uborka</p> <p><i>Allergének: glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 586 ZS: 13,7 TZS: 0,3 FH: 24,2 SZH: 80,5 CK: 2,6 SÓ: 2,6</p>	<p>Brokkoli leves Mézes mustáros sertésstokány Petrezselymes rizs</p> <p><i>Allergének: glutén, mustár, tojás</i></p> <p>EN: 451 ZS: 11,7 TZS: 0,3 FH: 10,4 SZH: 73,5 CK: 7,6 SÓ: 3,5</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>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 224 ZS: 8 TZS: 6,2 FH: 9,6 SZH: 28,7 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén</i></p> <p>EN: 136 ZS: 3,5 TZS: 2,9 FH: 4,3 SZH: 21,6 CK: 0,4 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>	<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 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)