

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Középiskola

2018.Április 30. – Május 06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Sertés gulyásleves Dejős metélt Alma <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szeszamag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 979 ZS: 28,1 TZS: 4,6 FH: 34,6 SZH: 123,1 CK: 3,8 SÓ: 2,6	Reszelt tésztaleves Paprikás sertés aprópecsenye Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás EN: 792 ZS: 43,4 TZS: 7 FH: 26,2 SZH: 68,2 CK: 13,6 SÓ: 3,9	Zöldborsóleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Vegyes saláta <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 837 ZS: 24,6 TZS: 5,6 FH: 32,1 SZH: 112,6 CK: 11,8 SÓ: 4,28	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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

Középiskola

2018. Május 07-13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zöldség krémleves levesgyönggyel Bácskai rizseshús sertéshúsból Cékla <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller EN: 825 ZS: 33,1 TZS: 7,2 FH: 27,4 SZH: 100,2 CK: 3,3 SÓ: 3,7	Daragaluska leves Mexikói bab sertéshúsból Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 778 ZS: 24 TZS: 5,7 FH: 39,4 SZH: 97,8 CK: 6,4 SÓ: 1,9	Kakukkfűves gombás csirkeragu leves* Túrós tészta Vanília ízű tejföl Alma <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás EN: 719 ZS: 22,4 TZS: 6,7 FH: 22,8 SZH: 100,2 CK: 4,8 SÓ: 1,6	Csontleves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Körte <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 1030 ZS: 41 TZS: 8,5 FH: 35,2 SZH: 121,5 CK: 32,3 SÓ: 3	Gyümölcsleves Rántott halrudacska Kukoricás rizs Tartármártás <i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, tej, tojás EN: 765 ZS: 25,2 TZS: 4,6 FH: 13,2 SZH: 114,8 CK: 30 SÓ: 1,8	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Középiskola

2018. Május 14-20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tejfőlös karfiollevés Pusztapörkölt Csemege uborka <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás EN: 993 ZS: 35,8 TZS: 6,7 FH: 34,1 SZH: 114,4 CK: 2,5 SÓ: 4,3	Tojáslevés Rakott kelkáposzta <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás EN: 614 ZS: 33,4 TZS: 8,5 FH: 25,4 SZH: 47,3 CK: 1,5 SÓ: 2,2	Nyírségi gombócleves Citrusos mákos metélt Alma <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás EN: 855 ZS: 30 TZS: 5,3 FH: 33,6 SZH: 101,8 CK: 5 SÓ: 1,8	Tarhonyaleves Fasírt golyó Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 1002 ZS: 43,2 TZS: 6,8 FH: 39,1 SZH: 102,6 CK: 18 SÓ: 4,2	Almaleves Mézes Jércemell szelet Kardamomos sárgarépa pürével* Petrezselymes burgonya <i>Allergének:</i> glutén, tej, kén-dioxid EN: 765 ZS: 3 TZS: 1,6 FH: 2 SZH: 40,3 CK: 33,9 SÓ: 3	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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)

*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Középiskola

2018. Május 21-27.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Zellerkrémleves levesgyönggyel Sertéspörkölt Főtt burgonya Káposztasaláta <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej, tojás, zeller EN: 874 ZS: 39,4 TZS: 9,3 FH: 33 SZH: 91,5 CK: 11,6 SÓ: 3,7	Lencsegulyás Aranygaluska Vaníliás öntet Alma <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 714 ZS: 22 TZS: 6,2 FH: 34,1 SZH: 89,6 CK: 9,4 SÓ: 3,2	Köménymagleves pirított kifli karikákkal Hentes sertéstokány Párolt rizs <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szezámmag, szója- bab, tej, tojás, zeller EN: 823 ZS: 40,3 TZS: 5,7 FH: 23,9 SZH: 87,8 CK: 0,5 SÓ: 4,1	Zöldborsóleves Paradicsomos tonhalas penne <i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 876 ZS: 20,7 TZS: 1,6 FH: 46,3 SZH: 119,8 CK: 22,1 SÓ: 4,2	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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

Középiskola

2018. Május 28. - Június 03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Vajas galuskaleves Csirkepörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 622 ZS: 24 TZS: 1,8 FH: 30,5 SZH: 65,8 CK: 6,1 SÓ: 3,3	Sertés raguleves Burgonyás tészta Cékla <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás, zeller EN: 745 ZS: 25,8 TZS: 4,1 FH: 29,1 SZH: 93,3 CK: 3,3 SÓ: 3,3	Fokhagyma krémleves pirított kenyérkockával Bugaci sertés tokány Párolt rizs <i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, sojabab, tej EN: 765 ZS: 38,7 TZS: 6,3 FH: 23,7 SZH: 78 CK: 1,3 SÓ: 4,1	Tavaszi zöldségleves Főtt hús Gyümölcsmártás Főtt burgonya <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej, tojás, zeller EN: 780 ZS: 25 TZS: 4,3 FH: 23 SZH: 55,4 CK: 0,8 SÓ: 4,2	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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)