

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Középiskola

2018. Február 26. – Március 04.

	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	Tavaszi zöldségleves Sült virsli Tejfölös fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás, zeller EN:871 ZS: 47,5 TZS:9,3 FH:35,6 SZH: 65,9 CK: 9,3 SÓ: 4,1	Brokkoli krémleves levesgyönggyel Ázsiai zöldséges tészta pirított csirkefalatokkal <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás EN:730 ZS: 29,4 TZS:2,8 FH:35,1 SZH: 77,2 CK: 6,8 SÓ: 2,7	Májgaluska leves Főtt tojás Sósкамártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, tej, tojás EN:856 ZS: 26,9 TZS:4,1 FH:39,1 SZH:105,8 CK: 32,9 SÓ: 2,4	Sertés gulyásleves Piskótakocka kakaós öntettel <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, sze- zámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN:804 ZS: 24,8 TZS:5,6 FH:31,8 SZH:109,5 CK: 13,8 SÓ: 2,1	Paradicsomleves Sajtos karfiolos csirkeragu* Párolt rizs <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller EN:749 ZS: 23,7 TZS:3 FH:29,6 SZH:100,2 CK: 14,6 SÓ: 3,1	<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)

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

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Középiskola

2018. Március 05-11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>
	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Sertésragu leves Sajtos tejfölös tészta Alma <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller	Tarhonyaleves Fokhagymás sertésszelet Tejfölös zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás, zeller	Fahéjas almaleves Reszelt sajt Csirkehúsos rizotto <i>Allergének:</i> glutén, tej	Köménymagleves zsemlekockával Paradicsomos húsgombóc sertéshúsból Főtt burgonya Gyümölcs <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szeszammag, szójabab, tej, tojás, zeller	Zöldborsó leves Rántott halrudacska Bulgur Majonéz káposztasaláta <i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller	Csontleves Fűszeres sertés aprópecsenye Kelkáposzta főzelék Félbarna kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszammag, szójabab, tej, tojás, zeller	<i>Allergének:</i>
	EN:910 ZS: 41,1 TZS:15,4 FH:44,4 SZH:99,7 CK: 8,3 SÓ: 3	EN:711 ZS: 37,6 TZS:7,9 FH:30,2 SZH: 56,8 CK: 4,9 SÓ: 2,6	EN:786 ZS: 22,6 TZS:5,3 FH:34,2 SZH:101,7 CK: 36,6 SÓ: 2,3	EN:821 ZS: 34,9 TZS:0 FH:20,4 SZH: 98,4 CK: 25,8 SÓ: 1,9	EN:684 ZS: 19,3 TZS:0,5 FH:22,6 SZH:111,9 CK: 10,3 SÓ: 3,2	EN:696 ZS: 37,6 TZS:5,3 FH:25,9 SZH: 58,5 CK: 3,2 SÓ: 4,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
ÜZSONNA	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>
	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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. Március 12-18.

	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	Lebbencsleves Sertés sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller EN:950 ZS: 47,8 TZS:9,2 FH:37,4 SZH: 87,3 CK: 1,3 SÓ: 4,6	Karalábéleves Reszelt sajt Bolognai spagetti sertéshúsból <i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szeszamag, szójabab, tej, tojás EN:864 ZS: 33,7 TZS:7,5 FH:34,4 SZH: 99,8 CK: 8,7 SÓ: 4,1	Kertészleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Almakompót <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás, zeller EN:761 ZS: 27 TZS:5,6 FH:25 SZH: 96,9 CK: 18,6 SÓ: 3,2	<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:	<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 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

Középiskola

2018. Március 19-25.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>
	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Magyaros gombaleves Csikós tokány sertéshúsból Párolt rizs <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás	Tojásleves Sertés fasírtgolyó Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller	Frankfurti leves Mákos tészta Alma <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szeszámag, tej, tojás	Daragaluska leves Sertéspörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Tönkölyös szilvás szelet* <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller	Vegyes gyümölcsleves Rántott halrudacska Petrezselymes burgonya Csemege uborka <i>Allergének:</i> glutén, hal, kén-dioxid, mustár, tej	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>
	EN:723 ZS: 33,8 TZS:7,3 FH:26,8 SZH: 76,5 CK:2,4 SÓ: 3,2	EN:888 ZS: 44,4 TZS:7,6 FH:42,8 SZH: 73,4 CK: 1,8 SÓ: 4,6	EN:932 ZS: 34,7 TZS:4,9 FH:28,1 SZH:107,4 CK: 3,1 SÓ: 3	EN:922 ZS: 52,2 TZS:9 FH:29,4 SZH: 76,8 CK: 23,7 SÓ: 3,6	EN:548 ZS: 13,9 TZS:1,2 FH:9,4 SZH: 82,8 CK: 28,7 SÓ: 1,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>	<i>Allergének:</i>
	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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 elnézésedet 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. Március 26. – Április 01.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap			
TÍZÓRAI	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>									
EBÉD	<p>Sertés bagulyás Kakaós szórat Tejberizs Alma Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: dióféle, földimogyoró, glutén, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:948 ZS: 24,4 TZS:6,9 FH:36,8 SZH:132,4 CK: 27,1 SÓ: 2</p>	<p>Sertés májgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: dióféle, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:666 ZS: 23,1 TZS:3 FH:37,5 SZH: 72,1 CK: 6,9 SÓ: 2,6</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Sertés sült virsli Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: dióféle, glutén, szeszamag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN:1023 ZS: 53,7 TZS:9 FH:40,5 SZH: 83,1 CK: 17,9 SÓ: 4,7</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves Palóc sertés peccsenye* Párolt zöldbab Párolt rizs Alma</p> <p><i>Allergének: glutén, kén-dioxid, tej, tojás</i></p> <p>EN:708 ZS: 28,8 TZS:5,6 FH:28,9 SZH: 77,7 CK: 0,7 SÓ:5,4</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>			<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>		
UZSONNA	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>									

Diétás étkeztetést 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.