

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Középiskola

2018. November 05-11.

	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	Paradicsomleves Zöldséges szárnyas ragu Párolt rizs Narancs <i>Allergének:</i> glutén, tojás, zeller EN: 820 ZS: 28,2 TZS: 0,7 FH: 27,4 SZH: 114,1 CK: 15,4 SÓ: 4,3	Zöldségleves eperlevéllel Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 856 ZS: 40,9 TZS: 6,2 FH: 39,1 SZH: 76,6 CK: 3,3 SÓ: 3,6	Frankfurti leves Mákos metélt Alma <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás EN: 895 ZS: 28,7 TZS: 4,9 FH: 26,1 SZH: 126,4 CK: 11,7 SÓ: 3	Brokkoli krémleves zsemlekockával Rántott halrudak Petrezselymes burgonya Sárgarépas káposztasaláta <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, hal, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej EN: 720 ZS: 19,9 TZS: 1 FH: 21,5 SZH: 101,8 CK: 13 SÓ: 2	Májgombóc leves Főtt tojás Sós kamártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 858 ZS: 27,1 TZS: 4,1 FH: 39,1 SZH: 105,7 CK: 33 SÓ: 2,4	Zsúrmóka leves Sertés aprópecsenye Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás EN: 812 ZS: 47,6 TZS: 8,3 FH: 30,3 SZH: 57,8 CK: 5,9 SÓ: 4,3	<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. November 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	Bakonyi betyárleves szárnyas hússal Sajtos tejfölös tészta Alma <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej, tojás, zeller EN: 890 ZS: 28,4 TZS: 12,5 FH: 26,5 SZH: 125,3 CK: 16,7 SÓ: 3,1	Vajas galuskaleves Köményes aprópecsenye Paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 731 ZS: 39,9 TZS: 6,2 FH: 24,6 SZH: 65,7 CK: 26,9 SÓ: 4,3	Zöldséges burgonyaleves Bácskai rizseshús sertés hússal Csalamádé <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás, zeller EN: 739 ZS: 27,1 TZS: 5,5 FH: 24,9 SZH: 94,8 CK: 2,3 SÓ: 4,2	Gyümölcsleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Káposztasaláta <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás EN: 711 ZS: 22,5 TZS: 6,8 FH: 22,2 SZH: 100,9 CK: 31,9 SÓ: 2,6	Tojásleves Fasírtgolyó Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 880 ZS: 28,7 TZS: 7,3 FH: 25,5 SZH: 124 CK: 26,6 SÓ: 4,3	<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)

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Középiskola

2018. November 19-25.

	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	Magyaros gombaleves Csirkepörkölt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás EN: 741 ZS: 27,4 TZS: 1,8 FH: 31,8 SZH: 83,9 CK: 11,9 SÓ: 2,8	Karfiolleves Reszelt sajt Bolognai halragu spagettivel* <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller, hal EN: 733 ZS: 22,1 TZS: 3,7 FH: 25,6 SZH: 100,3 CK: 5,8 SÓ: 4	Reszelt tésztaleves Sült virsli Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás, szójabab EN: 831 ZS: 51,3 TZS: 10,1 FH: 24,2 SZH: 63,9 CK: 13,9 SÓ: 4,1	Babgulyás sertéshúsból Fahéjas szilvavelő Morzsás nudli Alma <i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, sze- zámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 900 ZS: 29 TZS: 4,7 FH: 26,4 SZH: 126 CK: 21,4 SÓ: 4,3	Narancsos süttők krémleves levesgyönggyel Pestos csirkemell Vajás burgonya Csemegeuborka <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mus- tár, tej, tojás EN: 830 ZS: 35,1 TZS: 4 FH: 35,2 SZH: 81,3 CK: 23,7 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 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. November 26. – December 02.

	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	Lebbencsleves Dinó falatok Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás	Csokonai sertés raguleves Káposztás tészta Alma <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, mustár, tej, tojás, zeller	Grízgaluska leves Halfilé kukoricás köntösben zöldséges curry-s rizzsel* Körte <i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller	Legényfogyó- leves Tejbe dara Kakaós szórát Félbarna kenyér <i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás	Magyaros zöldborsóleves Tarhonyás hús Tavaszi saláta <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás, zeller	Tavaszi zöldség leves Bácskai rizses hús Csemege uborka <i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, mustár, tojás, zeller	<i>Allergének:</i>
	EN: 900 ZS: 57,3 TZS: 1,5 FH: 26 SZH: 65,9 CK: 3 SÓ: 4,3	EN: 892 ZS: 32,2 TZS: 7 FH: 31,3 SZH: 108 CK: 21,1 SÓ: 4,3	EN: 884 ZS: 23,4 TZS: 1,8 FH: 32,9 SZH: 133,3 CK: 23,3 SÓ: 4,2	EN: 830 ZS: 37,3 TZS: 6,1 FH: 23,8 SZH: 94,6 CK: 37,6 SÓ: 2,9	EN: 782 ZS: 33,8 TZS: 5,8 FH: 32 SZH: 82,3 CK: 8,4 SÓ: 4,3	EN: 739 ZS: 29,1 TZS: 5,1 FH: 25,2 SZH: 84,6 CK: 4 SÓ: 2,7	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 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