

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Középiskola

2018. Január 01-07.

	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:	Zöldségleves Sertéspörkölt Főtt tészta Csemegeuborka <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojás, zeller EN: 875 ZS: 39,1 TZS: 5,9 FH: 33,1 SZH: 87,4 CK: 2,9 SÓ: 4,5	Zellerkrémleves zsemlekockával Fasírtgolyó Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 891 ZS: 42,7 TZS: 8,4 FH: 25,4 SZH: 90,6 CK: 12,2 SÓ: 4,7	Babgulyás Tejbegríz Kakaós szórát Félbarna kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 844 ZS: 24,3 TZS: 7,1 FH: 37,6 SZH: 104,9 CK: 25,6 SÓ: 1,9	Paradicsomleves Rántott hal rudak Párolt rizs Tartármártás <i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, tej, tojás, zeller EN: 721 ZS: 30,7 TZS: 3,7 FH: 11,8 SZH: 93,2 CK: 16 SÓ: 2,3	<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 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. Január 08-14.

	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	Tarhonyaleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás, zeller EN: 665 ZS: 30,7 TZS: 2,5 FH: 27,1 SZH: 62 CK: 12,6 SÓ: 3,1	Zöldbableves Bolognai spagetti Reszelt sajt Mandarin <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás EN: 996 ZS: 41,1 TZS: 8,5 FH: 37,6 SZH: 111,7 CK: 7 SÓ: 9,3	Csontleves csigatésztával Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka <i>Allergének:</i> diófelek, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás EN: 706 ZS: 28,3 TZS: 4,3 FH: 19,8 SZH: 79,3 CK: 3,7 SÓ: 4,2	Francia hagyma krémleves zsemlekockával Indiai csicszeriborsós csirkeragu* Párolt rizs <i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej EN: 691 ZS: 24,1 TZS: 3,5 FH: 28,1 SZH: 86,9 CK: 1,8 SÓ: 2,8	Almaleves Rakott burgonya kolbásszal Cékla savanyúság <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás EN: 868 ZS: 37,4 TZS: 10,9 FH: 24,7 SZH: 94,5 CK: 34,9 SÓ: 3,2	<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 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

Középiskola

2018. Január 15-21.

	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 galuska leves Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin <i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, tojás, szójabab EN: 869 ZS: 44,2 TZS: 8,8 FH: 36,4 SZH: 79,7 CK: 3,9 SÓ: 4,7	Tejfőlés karalábéleves Pritaminos vagdalt pogácsa Hagymás tört burgonya Csalamádé <i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, sze- zámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 688 ZS: 26,2 TZS: 1,4 FH: 26,2 SZH: 79,8 CK: 3,9 SÓ: 3,4	Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Alma <i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, tej, tojás EN: 684 ZS: 29,1 TZS: 6,3 FH: 31,1 SZH: 66,6 CK: 1,9 SÓ: 2,7	Zöldborsóleves Eszterházy tokány Spagetti tészta <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojás, zeller EN: 903 ZS: 32,6 TZS: 7,2 FH: 37,8 SZH: 106 CK: 15,6 SÓ: 3,1	Magyaros burgonya krémleves zsemlekockával Rántott csirkemell Kukoricás rizs <i>Allergének:</i> tej, tojás, glutén, zeller, kén-dioxid, szezámmag, diófélek, szójabab EN: 675 ZS: 20,9 TZS: 6,1 FH: 23,4 SZH: 98,1 CK: 0,3 SÓ: 2,8	<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 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)

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Középiskola

2018. Január 22-28.

	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 Zöldborsós szárnyas tokány Párolt rizs Alma <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás EN: 785 ZS: 21,7 TZS: 1,3 FH: 33 SZH: 108,4 CK: 1,9 SÓ: 2,6	Daragaluska leves Sült virsli Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szeszammag, szójabab, tej, tojás EN: 880 ZS: 37,5 TZS: 6,8 FH: 44,9 SZH: 85,2 CK: 5 SÓ: 2,9	Tárkonyos szárnyas raguleves Káposztás tészta Mandarin <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás EN: 731 ZS: 18,9 TZS: 1,2 FH: 32,1 SZH: 103,6 CK: 9,4 SÓ: 2,2	Tejfőlös gombaleves csipetkével Pusztapörkölt Csemege uborka <i>Allergének:</i> tej, tojás, glutén, diófélék, földimogyoró, kén-dioxid EN: 755 ZS: 31,2 TZS: 6,9 FH: 29,9 SZH: 75,4 CK: 1,2 SÓ: 3,3	Brokkoli krémleves levesgyönggyel Rántott hal rudak Párolt rizs Ezer sziget öntet <i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, tej, tojás EN: 581 ZS: 24,8 TZS: 3,4 FH: 11,4 SZH: 74,6 CK: 1,4 SÓ: 2,4	<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. Január 29. – Február 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	Csontleves Szárnyas aprópecsenye Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszamag, szójabab, tej, tojás EN: 571 ZS: 25 TZS: 1,5 FH: 29,3 SZH: 51,6 CK: 5,5 SÓ: 2,5	Májgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szeszamag, szójabab, tej, tojás EN: 677 ZS: 22,9 TZS: 2,9 FH: 37,8 SZH: 74,7 CK: 6,7 SÓ: 2,8	Vegyes gyümölcsleves Tarhonyás hús Cékla savanyúság <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás EN: 786 ZS: 33,7 TZS: 6,7 FH: 25,7 SZH: 91,7 CK: 32,1 SÓ: 2,1	<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)