

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola felső

2018. Február 26. – Március 04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN:391 ZS: 6,7 TZS:4,9 FH:13,8 SZH: 67,1 CK: 21 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:336 ZS: 9,8 TZS:5,8 FH:15,1 SZH: 44,8 CK: 2,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN:248 ZS: 5,1 TZS:2,9 FH:10,4 SZH: 42,3 CK: 10,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN:351 ZS: 11,6 TZS:3,2 FH:18,1 SZH: 41,4 CK: 0,4 SÓ: 2,1</p>	<p>Tej Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:329 ZS: 11,4 TZS:5,6 FH:16,4 SZH: 38,2 CK: 0,4 SÓ: 1,7</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>
EBÉD	<p>Tavaszi zöldségleves Sült virsli Tejfölös fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:717 ZS: 33,7 TZS:5,3 FH:28,6 SZH: 65 CK: 8,7 SÓ: 2,9</p>	<p>Brokkoli krémleves levesgyönggyel Ázsiai zöldséges tészta pirított csirkefalatokkal</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:698 ZS: 28,3 TZS:2,7 FH:33,9 SZH: 73,1 CK: 6,5 SÓ: 2,3</p>	<p>Májgaluska leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN:816 ZS: 27,5 TZS:2,8 FH:31,4 SZH:102,4 CK: 29,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Sertés gulyásleves Piskótakocka kakaós öntettel</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:780 ZS: 23,2 TZS:4,9 FH:30 SZH:109,7 CK: 13,7 SÓ: 2,1</p>	<p>Paradicsomleves Sajtos karfiolos csirkeragu* Párolt rizs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:688 ZS: 22,6 TZS:3 FH:28,6 SZH: 88,6 CK: 11,5 SÓ: 2,6</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 Zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN:221 ZS: 7,2 TZS:3,2 FH:7,5 SZH: 30,1 CK: 0 SÓ: 1,2</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN:241 ZS: 8,4 TZS:5 FH:8,8 SZH: 31,1 CK: 0 SÓ: 1,7</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:229 ZS: 16,6 TZS:3,8 FH:7 SZH: 38 CK: 2,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Sajtkrém Zsemle Újhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:201 ZS: 5,2 TZS:3,1 FH:5,8 SZH: 32,1 CK: 2 SÓ: 1,2</p>	<p>Tökmagos pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:173 ZS: 13 TZS:3,4 FH:7,5 SZH: 27,8 CK: 0 SÓ: 1,7</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>

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)

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

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola felső

2018. Március 05-11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gyümölcslekvár Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:373 ZS: 6,7 TZS:4,9 FH:13,7 SZH: 62,1 CK: 15 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Főtt virsli Ketchup Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:425 ZS: 16,1 TZS:5,9 FH:19,9 SZH: 49 CK: 1 SÓ: 2,4</p>	<p>Karamellás tej Bürkifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:476 ZS: 18,9 TZS:6,8 FH:13,1 SZH: 60,8 CK: 27,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN:340 ZS: 11,6 TZS:6 FH:18,8 SZH: 38,4 CK: 0,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Tej Szezámmagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, tej</p> <p>EN:353 ZS: 13,8 TZS:6,6 FH:15 SZH: 41,2 CK: 2,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN:378 ZS: 15,2 TZS:10,4 FH:21,6 SZH: 38,8 CK: 1,2 SÓ: 1,9</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Sertésragu leves Sajtos tejfőlés tészta Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:807 ZS: 36,8 TZS:13,2 FH:38,4 SZH: 91,7 CK: 7,3 SÓ: 2,7</p>	<p>Tarhonyaleves Fokhagymás sertészelet Tejfőlés zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:747 ZS: 41,6 TZS:7,9 FH:30,2 SZH: 56,3 CK: 4,9 SÓ: 2,5</p>	<p>Fahéjas almaleves Reszelt sajt Csirkehúsos rizottó</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:740 ZS: 21,8 TZS:5,3 FH:31,7 SZH: 95 CK: 30,8 SÓ: 2,2</p>	<p>Köménymagleves zsemlecockával Paradicsomos hüsgombóc sertéshúsból Főtt burgonya Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:819 ZS: 35,8 TZS:0 FH:19,9 SZH: 96,4 CK: 25,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Zöldborsó leves Rántott halrudacska Bulgur Majonéz káposztasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:645 ZS: 23,5 TZS:0,5 FH:18,9 SZH: 94 CK: 10,1 SÓ: 1,9</p>	<p>Csontleves Fűszeres sertés aprópecsenye Kelkáposzta főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:626 ZS: 32,1 TZS:4,6 FH:23,6 SZH: 56,2 CK: 2,7 SÓ: 2,9</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa karika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:160 ZS: 1,2 TZS:0,6 FH:5,4 SZH: 31,3 CK: 0,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:201 ZS: 5,3 TZS:3,1 FH:6 SZH: 31,6 CK: 2 SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN:216 ZS: 8,4 TZS:4,9 FH:8,8 SZH: 26,3 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:187 ZS: 3,7 TZS:3 FH:8,6 SZH: 29,1 CK: 0,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN:229 ZS: 16,6 TZS:3,8 FH:7 SZH: 38 CK: 2,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:257 ZS: 2,9 TZS:1,6 FH:8,3 SZH: 46,6 CK: 15,3 SÓ: 0,8</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 felső

2018. Március 12-18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, 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: 4 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN:271 ZS: 7,3 TZS:5,2 FH:13,2 SZH: 37 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Sajt szelet Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:379 ZS: 14,6 TZS:10,3 FH:20,8 SZH: 41 CK: 0 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>	<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 Sertés sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:787 ZS: 33,6 TZS:4,7 FH:30,3 SZH: 85,5 CK: 0,9 SÓ: 3,2</p>	<p>Karalábéleves Reszelt sajt Bolognai spagetti sertéshúsból</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN:826 ZS: 42,3 TZS:6,7 FH:29,1 SZH: 77,6 CK: 8,8 SÓ: 3,3</p>	<p>Kertészleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Almakompót</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:746 ZS: 25,9 TZS:5,6 FH:24,9 SZH: 96 CK: 18,7 SÓ: 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>	<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 Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:239 ZS: 7,7 TZS:3,2 FH:8,6 SZH: 32,2 CK: 0 SÓ: 1,6</p>	<p>Alpesi szalámi Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:250 ZS: 10,2 TZS:1,4 FH:7,8 SZH: 30,7 CK: 0,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén</p> <p>EN:195 ZS: 5,1 TZS:3,6 FH:11,4 SZH: 25,2 CK: 0,5 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>	<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 felső

2018. Március 19-25.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:439 ZS: 14,6 TZS:5 FH:14,4 SZH: 61 CK: 17,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Körözött Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:345 ZS: 12,1 TZS:6,2 FH:14,2 SZH: 42,7 CK: 2 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, tej</p> <p>EN:320 ZS: 7,3 TZS:2,8 FH:23 SZH: 39,3 CK: 0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN:334 ZS: 11,5 TZS:6 FH:18,4 SZH: 37,5 CK: 0,4 SÓ: 1,7</p>	<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: 14 SÓ: 0,5</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>Magyaros gombaleves Csikós tokány sertéshúsból Párolt rizs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN:524 ZS: 27,5 TZS:2,1 FH:12,4 SZH: 75,2 CK: 2,1 SÓ: 2,8</p>	<p>Tojásleves Sertés fasírtgolyó Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:783 ZS: 38,7 TZS:6,4 FH:37,3 SZH: 66,1 CK: 1,6 SÓ: 3,9</p>	<p>Frankfurti leves Mákos tészta Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, tej, tojás</p> <p>EN:866 ZS: 33,3 TZS:4,7 FH:26,2 SZH: 96,8 CK: 3,1 SÓ: 2,7</p>	<p>Daragaluska leves Sertéspörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Tönkölyös szilvás szelet*</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:902 ZS: 51,4 TZS:8,8 FH:28,7 SZH: 74,6 CK: 22,8 SÓ: 3,2</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Rántott halrudacska Petrezselymes burgonya Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, kén-dioxid, mustár, tej</p> <p>EN:546 ZS: 15,5 TZS:1,1 FH:8,5 SZH: 80,3 CK: 28,6 SÓ: 1,7</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>
UZSONNA	<p>Trappista sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN:278 ZS: 11 TZS:8,2 FH:14 SZH: 31,7 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN:242 ZS: 8,3 TZS:4,8 FH:9,3 SZH: 31,7 CK: 0,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Újhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN:195 ZS: 3,7 TZS:3 FH:8,8 SZH: 30,7 CK: 0,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Tökmagos pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN:173 ZS: 13 TZS:3,4 FH:7,5 SZH: 27,8 CK: 0 SÓ: 1,7</p>	<p>Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:237 ZS: 7,3 TZS:4,1 FH:8,8 SZH: 35,6 CK: 3 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 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

Általános iskola felső

2018. Március 26. – Április 01.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sajtos croissant</p> <p><i>Allergének: diófélek, glutén, mustár, szezámmag, tej, tojás</i></p> <p>EN:277 ZS: 10,8 TZS:6 FH:10,6 SZH: 33,8 CK: 5,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i></p> <p>EN:391 ZS: 6,7 TZS:4,9 FH:13,8 SZH: 67,1 CK: 21 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Tejfölös túró Szezámagos zsemle</p> <p><i>Allergének: diófélek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:324 ZS: 9,5 TZS:5,4 FH:14,1 SZH: 43 CK: 1,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Tejeskávé Kalács</p> <p><i>Allergének: diófélek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:333 ZS: 7,7 TZS:4,2 FH:14,1 SZH: 55,7 CK: 28 SÓ: 0,9</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>Sertés babgulyás Kakaós szórát Tejberizs Alma Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélek, földimogyoró, glutén, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:941 ZS: 23,6 TZS:6,2 FH:35,3 SZH: 134 CK: 26,8 SÓ: 1,8</p>	<p>Sertés májgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN:585 ZS: 17,9 TZS:1,9 FH:29,4 SZH: 71,7 CK: 5,9 SÓ: 3,4</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Sertés sült virsli Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN:831 ZS: 37,6 TZS:4,8 FH:32,5 SZH: 80 CK: 17,4 SÓ: 3,4</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Palóc sertés peccsenye* Párolt zöldbab Párolt rizs Alma</p> <p><i>Allergének: glutén, kén-dioxid, tej, tojás</i></p> <p>EN:788 ZS: 32,6 TZS:5,3 FH:30,9 SZH: 86,7 CK: 2,4 SÓ:6,1</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>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Sajt szelet Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN:264 ZS: 10,9 TZS:8 FH:12,7 SZH: 29,5 CK: 0 SÓ: 1,4</p>	<p>Alpesi szalámi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab</i></p> <p>EN:168 ZS: 3,1 TZS:2,8 FH:4,8 SZH: 29,4 CK: 0 SÓ: 0,8</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><i>Allergének: diófélek, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab</i></p> <p>EN:214 ZS: 8,4 TZS:5,1 FH:8 SZH: 25,5 CK: 0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének: diófélek, földimogyoró, glutén, tej</i></p> <p>EN:204 ZS: 7,6 TZS:4 FH:5,4 SZH: 28,4 CK: 2,7 SÓ: 0,9</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 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)

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