

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola felső

2018. Július 02-08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Snidlinges sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 311 ZS: 9,6 TZS: 5,5 FH: 14,9 SZH: 40,1 CK: 14,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 391 ZS: 6,7 TZS: 4,9 FH: 13,8 SZH: 67,1 CK: 33 SÓ: 1,4</p>	<p>Karamellás tej Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 373 ZS: 7,7 TZS: 4,2 FH: 14,1 SZH: 65,7 CK: 38 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 332 ZS: 11,5 TZS: 6 FH: 18,3 SZH: 37,2 CK: 12,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Tej Olasz felvágott Margarin teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 375 ZS: 16,1 TZS: 7,4 FH: 17,5 SZH: 38,2 CK: 12,5 SÓ: 2,3</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>
EBÉD	<p>Legényfogyó leves szárnyas hússal Vaníliás tejföl Túrógombóc Alma</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 897 ZS: 35,4 TZS: 7 FH: 27,2 SZH: 108,8 CK: 42,9 SÓ: 4</p>	<p>Lecsós zellerleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 788 ZS: 36,8 TZS: 5,5 FH: 37,3 SZH: 69 CK: 1,7 SÓ: 3,4</p>	<p>Ferenc József kedvenc krémlevese pirított magvakkal* Reszelt sajt Milánói makaróni Nektarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 770 ZS: 24,9 TZS: 3,5 FH: 33,1 SZH: 99 CK: 4,5 SÓ: 4,7</p>	<p>Daragaluska leves Sertés húsos rakott burgonya Káposztasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 665 ZS: 26,9 TZS: 3,1 FH: 23,8 SZH: 72,3 CK: 9,3 SÓ: 2,8</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halrudacska Petrezselymes rizs Vajas répakorong</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, tojás, zeller</p> <p>EN: 550 ZS: 20,6 TZS: 0,5 FH: 8,4 SZH: 79,9 CK: 11,1 SÓ: 2,7</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>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 162 ZS: 3 TZS: 2,8 FH: 4,3 SZH: 28,6 CK: 0 SÓ: 0,7</p>	<p>Körözött Szezámmagos zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 239 ZS: 8,8 TZS: 3,9 FH: 6,4 SZH: 32,8 CK: 2,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 203 ZS: 7,6 TZS: 4,5 FH: 5,3 SZH: 28,2 CK: 2,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Sajt szelet Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 264 ZS: 10,9 TZS: 8 FH: 12,7 SZH: 29,5 CK: 0 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><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 étkezéstést 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

Általános iskola felső

2018. Július 09-15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 254 ZS: 5,4 TZS: 2,8 FH: 13 SZH: 37,2 CK: 12,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, hal, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 382 ZS: 8,9 TZS: 2,9 FH: 26,9 SZH: 46,8 CK: 12,1 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Extradzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 373 ZS: 6,7 TZS: 4,9 FH: 13,7 SZH: 62,1 CK: 27,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Kakaós tej Fatórzs kifli</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 329 ZS: 7,5 TZS: 4 FH: 12,2 SZH: 52,2 CK: 14,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa-hasáb</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 369 ZS: 12,9 TZS: 3,4 FH: 18,5 SZH: 42,7 CK: 13,3 SÓ: 5,5</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>Sertéshúsos zöldbabgulyás Fahéj szórát Tejbegríz</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 644 ZS: 22,6 TZS: 6,5 FH: 25,1 SZH: 70 CK: 25,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Magyaros gombaleves Csirkepörkölt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás</p> <p>EN: 785 ZS: 29,8 TZS: 1,7 FH: 29,5 SZH: 91,5 CK: 12,6 SÓ: 2,3</p>	<p>Eszterházy krémleves pirított kenyérkockával Majorannás csirkemáj* Párolt rizs Friss nyári saláta</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 700 ZS: 20,7 TZS: 0,2 FH: 24,5 SZH: 101,6 CK: 5,1 SÓ: 2,7</p>	<p>Csontleves csigatésztával Sertés vagdalt Petrezselymes zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Őszibarack</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, dióféle, földimogyoró, glutén, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 918 ZS: 34,1 TZS: 5,4 FH: 39,9 SZH: 103 CK: 17,4 SÓ: 3,7</p>	<p>Körteleves Tarhonyás hús sertéshúsból Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, mustár, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 800 ZS: 34,4 TZS: 6,5 FH: 25,9 SZH: 87,9 CK: 13,9 SÓ: 2,4</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>Zala felvágott Margarin Zsemle Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 226 ZS: 7,8 TZS: 4,8 FH: 8,3 SZH: 29,9 CK: 0,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 262 ZS: 10,9 TZS: 8 FH: 12,6 SZH: 29,2 CK: 0 SÓ: 1,4</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab</p> <p>EN: 246 ZS: 8,1 TZS: 5,2 FH: 9,2 SZH: 32,9 CK: 1,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 284 ZS: 12,3 TZS: 5 FH: 9,8 SZH: 31,8 CK: 0,1 SÓ: 2,2</p>	<p>Eper ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 269 ZS: 14,2 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 50,6 CK: 15,6 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>

Diétás étkezéstést 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

Általános iskola felső

2018. Július 16-22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<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: 26 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 324 ZS: 11,3 TZS: 6,3 FH: 13,9 SZH: 40,6 CK: 14,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Tejeskávé Briós</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 314 ZS: 7,2 TZS: 2,9 FH: 12,3 SZH: 48,3 CK: 13,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 246 ZS: 4,7 TZS: 2,4 FH: 12,9 SZH: 36,9 CK: 12,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 370 ZS: 11,5 TZS: 5,9 FH: 19,5 SZH: 44,7 CK: 12,8 SÓ: 1,9</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>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 833 ZS: 33,6 TZS: 4,7 FH: 30,9 SZH: 96 CK: 0,9 SÓ: 3,2</p>	<p>Francia hagymaleves levesgyönggyel Reszelt sajt Paradicsomos tonhalas penne</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 851 ZS: 31,3 TZS: 7,6 FH: 41,4 SZH: 94,1 CK: 16 SÓ: 3,5</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel Fűszeres sertés csíkok Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN: 639 ZS: 33,4 TZS: 4,7 FH: 24,4 SZH: 54,1 CK: 3,5 SÓ: 7,1</p>	<p>Csokonai leves* Meggy öntet Mákos guba</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 557 ZS: 12,5 TZS: 0,8 FH: 24,9 SZH: 72,4 CK: 21,9 SÓ: 3</p>	<p>Zöldborsóleves vajjas galuskával Sajtmártásos csirkemell Snidlinges párolt rizs Körte</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 888 ZS: 23,9 TZS: 5,7 FH: 41,4 SZH: 119,5 CK: 6,8 SÓ: 8,2</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>Kenőmájas Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 231 ZS: 7,6 TZS: 3,2 FH: 8,2 SZH: 31 CK: 0 SÓ: 1,6</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 232 ZS: 8,8 TZS: 4,9 FH: 7,9 SZH: 28,9 CK: 0 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 268 ZS: 10,9 TZS: 8 FH: 12,7 SZH: 30,4 CK: 0,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Paprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 195 ZS: 3,8 TZS: 3 FH: 9,1 SZH: 30,3 CK: 0,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 217 ZS: 5,2 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH: 34 CK: 2,5 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>

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

Általános iskola felső

2018. Július 23-29.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Magvas sajtkrém Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, tej</p> <p>EN: 368 ZS: 23 TZS: 6,3 FH: 15,8 SZH: 49,6 CK: 15 SÓ: 1,9</p>	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, 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: 16 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Zöldfűszeres tojáskrém Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 378 ZS: 12,4 TZS: 3,3 FH: 18,1 SZH: 46,2 CK: 12,9 SÓ: 5,4</p>	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 373 ZS: 7,7 TZS: 4,2 FH: 14,1 SZH: 65,7 CK: 38 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej</p> <p>EN: 335 ZS: 12,2 TZS: 7,4 FH: 16,7 SZH: 37,9 CK: 12,5 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>
EBÉD	<p>Sertés gulyásleves Dejős metélt Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN: 884 ZS: 25 TZS: 3,9 FH: 30,8 SZH: 110,9 CK: 3,9 SÓ: 2,4</p>	<p>Reszelt tésztaleves Sertés húsos paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</p> <p>EN: 753 ZS: 40,7 TZS: 6 FH: 24,8 SZH: 68,2 CK: 27,2 SÓ: 2,8</p>	<p>Köménymaglevés kenyérkockával Kinai édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 741 ZS: 28,8 TZS: 1 FH: 25,7 SZH: 92,5 CK: 11,5 SÓ: 2,8</p>	<p>Tarhonyaleves Sertés húsos rakott karfiol árpagyönggyel Őszi barack</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 741 ZS: 33,7 TZS: 6,3 FH: 26,4 SZH: 71,4 CK: 6,4 SÓ: 2</p>	<p>Fahéjas almaleves Szezámmagos bundában sült csirkemell filé Petrezselymes burgonya Nyári vegyes saláta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, tej, tojás</p> <p>EN: 737 ZS: 25,9 TZS: 2,6 FH: 28,8 SZH: 87,6 CK: 33,7 SÓ: 2,7</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>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 205 ZS: 5,1 TZS: 2,9 FH: 10,2 SZH: 32 CK: 0,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Újhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 315 ZS: 11,6 TZS: 8 FH: 15,7 SZH: 37,2 CK: 0 SÓ: 1,8</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 215 ZS: 8,4 TZS: 4,9 FH: 8,7 SZH: 26,1 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 237 ZS: 7,3 TZS: 4,1 FH: 6,8 SZH: 36 CK: 3 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 269 ZS: 14,2 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 50,6 CK: 15,6 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>

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. Július 30. – Augusztus 05.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 332 ZS: 11,5 TZS: 5,6 FH: 16,3 SZH: 39 CK: 13,2 SÓ: 1,7</p>	<p>Tej Málnás túrókrém Kifli</p> <p><i>Allergének: glutén, tej</i></p> <p>EN: 363 ZS: 19,9 TZS: 5,5 FH: 14,4 SZH: 55,1 CK: 20,3 SÓ: 1,5</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>	<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>Citromos szárnyas raguleves Burgonyás tészta Kovászos uborka</p> <p><i>Allergének: glutén, kén-dioxid, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 653 ZS: 14,4 TZS: 0,4 FH: 28,3 SZH: 91,2 CK: 2,7 SÓ: 3,2</p>	<p>Brokkoli leves Mézes mustáros sertésstokány Petrezselymes rizs</p> <p><i>Allergének: glutén, mustár, tojás</i></p> <p>EN: 748 ZS: 32,2 TZS: 4,9 FH: 23,1 SZH: 87,5 CK: 9,9 SÓ: 3,6</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>	<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>Trappista sajt Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 259 ZS: 10,8 TZS: 8 FH: 12,3 SZH: 28,8 CK: 0 SÓ: 1,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén</i></p> <p>EN: 159 ZS: 3,7 TZS: 2,9 FH: 5,2 SZH: 26 CK: 0,4 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>	<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 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)