

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola felső

2018. Január 01-07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tej Margarin Fonott kalács</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 311 ZS: 9,7 TZS: 6,8 FH: 14,2 SZH: 45,8 CK: 18 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 331 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 15,2 SZH: 44,7 CK: 2 SÓ: 1,9</p>	<p>Tej Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 335 ZS: 12,6 TZS: 6,3 FH: 14,6 SZH: 38,9 CK: 2,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 359 ZS: 14,5 TZS: 3,8 FH: 16,7 SZH: 39,2 CK: 0,5 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><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Zöldségleves Sertéspörkölt Főtt tészta Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojás, zeller</p> <p>EN: 829 ZS: 38,9 TZS: 5,9 FH: 31 SZH: 79 CK: 2,7 SÓ: 4,1</p>	<p>Zellerkrémleves zsemlekockával Fasírtgolyó Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 854 ZS: 42 TZS: 7,1 FH: 22 SZH: 86,8 CK: 12,8 SÓ: 3,8</p>	<p>Babgulyás Tejbegríz Kakaós szórát Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 837 ZS: 23,5 TZS: 6,5 FH: 36,1 SZH: 106,5 CK: 25,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Paradicsomleves Rántott hal rudak Párolt rizs Tartármártás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 822 ZS: 43,8 TZS: 4,4 FH: 11,3 SZH: 90,1 CK: 11,8 SÓ: 2,2</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><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Trappista sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 279 ZS: 11 TZS: 8,2 FH: 14 SZH: 31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> dióféle, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 179 ZS: 3,4 TZS: 2,8 FH: 5,5 SZH: 30,5 CK: 0 SÓ: 1,1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka</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>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 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. Január 08-14.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mogyoróskré Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szesámmag, 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 Szardíniás túrókrém* Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, mustár, tej</p> <p>EN: 290 ZS: 8 TZS: 4,3 FH: 15,1 SZH: 38 CK: 1,4 SÓ: 1,3</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: 0,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Kakaós tej Fatörzs kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szesámmag, 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 Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 399 ZS: 14,8 TZS: 10,4 FH: 22,5 SZH: 44,2 CK: 0,7 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>Tarhonyaleves Csirkepörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 633 ZS: 28,9 TZS: 2,3 FH: 24,7 SZH: 60,8 CK: 12,1 SÓ: 2,7</p>	<p>Zöldbableves Bolognai spagetti Reszelt sajt Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 903 ZS: 40,9 TZS: 7,8 FH: 32,5 SZH: 93,9 CK: 6 SÓ: 9,1</p>	<p>Csontleves csigatésztaival Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, mustár, szesámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 634 ZS: 26,9 TZS: 3,6 FH: 17 SZH: 68,5 CK: 3,1 SÓ: 3,7</p>	<p>Francia hagyma krémleves zsemlekockával Indiai csicseriborsós csirkeragu* Párolt rizs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szesámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 685 ZS: 24,7 TZS: 2,6 FH: 25,7 SZH: 66,4 CK: 1,5 SÓ: 2,5</p>	<p>Almaleves Rakott burgonya kolbásszal Cékla savanyúság</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 846 ZS: 37,2 TZS: 10,9 FH: 24,6 SZH: 89,7 CK: 29,4 SÓ: 3,2</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>Sajtós párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 167 ZS: 2,9 TZS: 2,7 FH: 4,8 SZH: 29,7 CK: 0 SÓ: 0,8</p>	<p>Vajkrém Zsemle Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 214 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 5,1 SZH: 32,2 CK: 2,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Sajtkrém Szesámmagos zsemle Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szesámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 199 ZS: 5,6 TZS: 3,1 FH: 5,8 SZH: 31,5 CK: 2 SÓ: 1,2</p>	<p>Csirke mellsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 206 ZS: 3,9 TZS: 3,2 FH: 10,2 SZH: 32 CK: 1 SÓ: 1,4</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 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. Január 15-21.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fahéjas 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: 0 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, tej</p> <p>EN: 304 ZS: 5,5 TZS: 2,7 FH: 22,8 SZH: 39,3 CK: 0,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Meggyes túrókrém Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 344 ZS: 17,9 TZS: 3,9 FH: 18,2 SZH: 52,5 CK: 6,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Petrezselymes tojáskrém Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 362 ZS: 11,1 TZS: 3,1 FH: 17,7 SZH: 45,2 CK: 0 SÓ: 2</p>	<p>Tej Szezámmagos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépahasáb</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, tej</p> <p>EN: 332 ZS: 12 TZS: 5,8 FH: 15,5 SZH: 39,5 CK: 2,4 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>Vajás galuska leves Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tojás, szójabab</p> <p>EN: 697 ZS: 30,2 TZS: 4,6 FH: 28,9 SZH: 75,9 CK: 2,9 SÓ: 3,4</p>	<p>Tejfölös karalábéleves Pritaminos vagdalt pogácsa Hagymás tört burgonya Csalamádé</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 728 ZS: 31,2 TZS: 1,4 FH: 26 SZH: 78,5 CK: 3,9 SÓ: 3</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 715 ZS: 31,1 TZS: 6,3 FH: 31,3 SZH: 69,6 CK: 1,9 SÓ: 2,5</p>	<p>Zöldborsóleves Eszterházy tokány Spagetti tészta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 844 ZS: 30,3 TZS: 6,2 FH: 34,3 SZH: 100,5 CK: 14,4 SÓ: 1,8</p>	<p>Magyaros burgonya krémleves zsemlekockával Rántott csirkemell Kukoricás rizs</p> <p><i>Allergének:</i> tej, tojás, zeller, kén-dioxid, szezámmag, diófélék, szójabab</p> <p>EN: 703 ZS: 22,9 TZS: 6,1 FH: 23,7 SZH: 99,9 CK: 0,3 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>Natúr vajkrém Félbarna kenyér Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 234 ZS: 7,5 TZS: 3,9 FH: 6,3 SZH: 34,6 CK: 2,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 193 ZS: 3,8 TZS: 3 FH: 9,1 SZH: 29,9 CK: 0,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajt szelet Margarin Szezámmagos zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás, szezámmag</p> <p>EN: 264 ZS: 10,9 TZS: 8 FH: 12,7 SZH: 29,5 CK: 0 SÓ: 1,4</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 150 ZS: 3,5 TZS: 2,9 FH: 4,7 SZH: 24,7 CK: 0,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Vaniliás papucs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 397 ZS: 18,7 TZS: 0 FH: 5,2 SZH: 49,3 CK: 0 SÓ: 0</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. Január 22-28.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<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: 21 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Kenőmájás Paradicsom Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 361 ZS: 11,4 TZS: 5,5 FH: 17,1 SZH: 44,8 CK: 0,8 SÓ: 2</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 361 ZS: 11,5 TZS: 5,9 FH: 19,1 SZH: 43,1 CK: 0 SÓ: 1,9</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>Tej Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 330 ZS: 11,4 TZS: 6,3 FH: 14,4 SZH: 41,5 CK: 2,7 SÓ: 1,3</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>Lebbencsleves Zöldborsós szárnyas tokány Párolt rizs Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojás</p> <p>EN: 792 ZS: 22,5 TZS: 0,9 FH: 32,8 SZH: 108,3 CK: 1,8 SÓ: 2,3</p>	<p>Daragaluska leves Sült virsli Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 827 ZS: 36,3 TZS: 6,8 FH: 41,9 SZH: 78,2 CK: 4,5 SÓ: 2,7</p>	<p>Tárkonyos szárnyas raguleves Káposztás tészta Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 714 ZS: 17,9 TZS: 1,2 FH: 31,9 SZH: 102,2 CK: 9,4 SÓ: 2,2</p>	<p>Tejfölös gombaleves csipetkével Pusztapörkölt Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> tej, tojás, glutén, diófélék, földimogyoró, kén-dioxid</p> <p>EN: 711 ZS: 28,2 TZS: 5,9 FH: 28,4 SZH: 74,5 CK: 1,4 SÓ: 3,4</p>	<p>Brokkoli krémleves levesgyönggyel Rántott hal rudak Párolt rizs Ezer sziget öntet</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 575 ZS: 25,2 TZS: 3,2 FH: 10,9 SZH: 73,2 CK: 1,3 SÓ: 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>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 184 ZS: 3,3 TZS: 3 FH: 6 SZH: 32 CK: 0,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Túrós batyu</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 166 ZS: 7,4 TZS: 0 FH: 3,4 SZH: 21 CK: 0 SÓ: 0,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 240 ZS: 8 TZS: 4,9 FH: 9,6 SZH: 32,1 CK: 1 SÓ: 1,3</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 281 ZS: 15,3 TZS: 5,9 FH: 9,9 SZH: 24,7 CK: 0,5 SÓ: 2,3</p>	<p>Kocka sajt 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 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. Január 29. – Február 04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 351 ZS: 9,7 TZS: 6,8 FH: 14,2 SZH: 55,8 CK: 28 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Vaníliás túrókrém Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 407 ZS: 21,4 TZS: 6,3 FH: 14,6 SZH: 63,1 CK: 16,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Pizzás táska</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 285 ZS: 11,8 TZS: 2,3 FH: 13,6 SZH: 29,5 CK: 1,2 SÓ: 1,3</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>
EBÉD	<p>Csontleves Szárnyas aprópecsenye Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 580 ZS: 27,4 TZS: 1,4 FH: 26,9 SZH: 50,6 CK: 5,1 SÓ: 2,5</p>	<p>Májgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 595 ZS: 17,6 TZS: 1,8 FH: 29,7 SZH: 74,4 CK: 5,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Tarhonyás hús Cékla savanyúság</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 784 ZS: 33,6 TZS: 6,6 FH: 25,7 SZH: 91,6 CK: 32,1 SÓ: 2,1</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>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 134 ZS: 1,6 TZS: 0,5 FH: 4,5 SZH: 25 CK: 0,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 156 ZS: 3,5 TZS: 2,9 FH: 5,2 SZH: 25,5 CK: 0,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 209 ZS: 5,4 TZS: 3,3 FH: 6,8 SZH: 33 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>	<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 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)