

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola alsó

2018. Szeptember 03-09.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Kakaós csiga <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN:316 ZS: 12,2 TZS:2,3 FH:13,7 SZH:35,4 CK:16 SÓ: 0,7	Tej Tojáskrém Félbarna kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás EN:332 ZS: 9,8 TZS:4,2 FH:17,1 SZH: 41,9 CK: 12,8 SÓ: 1,6	Tea Virslí Ketchup Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab EN:333 ZS: 15 TZS:4,3 FH:11,4 SZH: 37,6 CK: 9,7 SÓ: 2,2	Tej Gabonapehely <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej EN:276 ZS: 5,5 TZS:2,6 FH:11 SZH: 44,3 CK: 26 SÓ: 0,5	Tej Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej EN:337 ZS: 13,1 TZS:6,6 FH:14,7 SZH: 37,9 CK: 14,5 SÓ: 1,6	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Lecsós zellerleves Tavaszi szárnyas rizseshús Csemegeuborka <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojás, zeller EN:633 ZS: 20,4 TZS:0,7 FH:18,5 SZH: 89,5 CK: 1,6 SÓ: 2,3	Vajas galuskaleves Sertéspörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller EN:600 ZS: 19,35 TZS:5,8 FH:17,6 SZH: 84,9 CK: 4,8 SÓ: 3	Sertés raguleves Mákos metélt Alma <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, tojás, zeller EN:702 ZS: 23,2 TZS:3,2 FH:24,6 SZH: 81,6 CK: 4,1 SÓ: 1,5	Magyaros gombaleves Fasírt golyó Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Őszibarack <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN:643 ZS: 20,7 TZS:4,8 FH:19 SZH: 91 CK: 10,2 SÓ: 3,2	Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Házi vegyes saláta <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojás, zeller EN:666 ZS: 19,7 TZS:5,7 FH:22,1 SZH:100,5 CK: 15,6 SÓ: 2,8	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén EN:151 ZS: 3,6 TZS:2,8 FH:5,6 SZH: 26,1 CK: 1,2 SÓ: 0,8	Sajtkrém Zsemle Kígyóuborka <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej EN:183 ZS: 4 TZS:2,3 FH:5,4 SZH: 30,4 CK: 1,5 SÓ: 1,1	Sajt szelet Margarin Szezámmagos zsemle Piros retek <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN:232 ZS: 8,4 TZS:6,2 FH:10,1 SZH: 29,9 CK: 0 SÓ: 1,2	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej EN:181 ZS: 3,7 TZS:2,9 FH:7,8 SZH: 28,4 CK: 0,2 SÓ: 1,4	Gyümölcs ízű joghurt Kifli <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej EN:269 ZS: 14,2 TZS:2 FH:7,8 SZH: 50,6 CK: 15,6 SÓ: 1,1	<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)

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola alsó

2018. Szeptember 10-16.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Briós <i>Allergének: glutén, szójabab, tej, tojás</i> EN:274 ZS: 7,2 TZS:2,9 FH:12,3 SZH: 38,3 CK: 15,1 SÓ: 0,7	Karamellás tej Margarin Kifli <i>Allergének: glutén, tej</i> EN:381 ZS: 17,7 TZS:5,4 FH:13,2 SZH: 67,3 CK: 21 SÓ: 1,4	Tej Füstölt sajtos brokkoli krém Félbarna kenyér <i>Allergének: diófélék, glutén, mustár, szezám- mag, szójabab, tej, tojás, zeller</i> EN:300 ZS: 7,1 TZS:3,8 FH:15,3 SZH: 42 CK: 13,4 SÓ: 2,1	Kakaós tej Foszlós kalács <i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szezám, szója- bab, tej, tojás, zeller</i> EN:305 ZS: 7,4 TZS:3,9 FH:13,5 SZH: 49,6 CK: 24 SÓ: 0,7	Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</i> EN:328 ZS: 11,5 TZS:5,9 FH:18,2 SZH: 36,3 CK: 13 SÓ: 1,6	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tejfölös karalábéleves Pusztapörkölt Cékla saláta <i>Allergének: diófélék, glutén, kén-dioxid, sze- zám, szójabab, tej, tojás</i> EN:649 ZS: 21 TZS:4,8 FH:19 SZH: 92 CK: 2,3 SÓ: 2,8	Lebbencsleves Natúrszelet Zöldborsófélek Teljes kiőrlésű kenyér Alma <i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, tej, tojás</i> EN:750 ZS: 24,2 TZS:5,8 FH:22 SZH: 106 CK: 10,9 SÓ: 2,2	Sertéshúsos lencseleves Túrós tészta Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő <i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</i> EN:650 ZS: 21 TZS:4,7 FH:19 SZH: 92 CK: 2,2 SÓ: 1	Tavaszi leves Sertés aprópecsenye Paradicsomos káposzta <i>Allergének: diófélék, glutén, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</i> EN:724 ZS: 38,1 TZS:5,9 FH:24,6 SZH: 66,1 CK: 25,7 SÓ: 4	Narancsos karotta krémleves levesgyönggyel* Rántott sajtos halfilé Párolt rizs Csemegeuborka <i>Allergének: diófélék, glutén, hal, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller</i> EN:750 ZS: 24,2 TZS:3 FH:22 SZH: 106 CK: 2,7 SÓ: 4	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka <i>Allergének: glutén, szójabab</i> EN:177 ZS: 2,9 TZS:2,9 FH:5,8 SZH: 31,2 CK: 0,7 SÓ: 0,8	Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Kápia paprika <i>Allergének: diófélék, glutén, szezám, szójabab, tej</i> EN:159 ZS: 1,6 TZS:0,3 FH:6,2 SZH: 31,6 CK: 0,9 SÓ: 0,9	Kenőmájas Zsemle Retek <i>Allergének: glutén, szójabab</i> EN:192 ZS: 4,9 TZS:2,2 FH:6,4 SZH: 29,4 CK: 0,3 SÓ: 1	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, sojabab</i> EN:184 ZS: 6,6 TZS:4,1 FH:7 SZH: 24 CK: 0,6 SÓ: 1,1	Kockasajt Kifli <i>Allergének: glutén, tej</i> EN:196 ZS: 14,2 TZS:2,2 FH:5,8 SZH: 36,5 CK: 1,9 SÓ: 1	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Diétás étkezéstétést 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 alsó

2018. Szeptember 17-23.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Gabonagolyó <i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</i> EN:276 ZS: 5,5 TZS:2,6 FH:11 SZH: 44,3 CK: 26 SÓ: 0,5	Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i> EN:333 ZS: 6,6 TZS:4,9 FH:13,3 SZH: 53,1 CK: 22,2 SÓ: 1,3	Tea Gépsonka Margarin Zsemle Paradicsom <i>Allergének: glutén, szójabab</i> EN:218 ZS: 3,9 TZS:2,8 FH:7,6 SZH: 39,4 CK: 9,8 SÓ: 1,2	Tej Sajtszelet Margarin Kifli <i>Allergének: glutén, tej, tojás</i> EN:371 ZS: 23,3 TZS:9 FH:18,8 SZH: 47,5 CK: 13 SÓ: 1,8	Tea Majonézes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tojás</i> EN:239 ZS: 8,1 TZS:1,2 FH:7 SZH: 32,6 CK: 9,6 SÓ: 1,5	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Daragaluska leves Csirkepörkölt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</i> EN:669 ZS: 22,3 TZS:2,5 FH:25,3 SZH: 83,5 CK: 3,9 SÓ: 2,2	Tojásleves Csirkemáj rizottó Vegyes saláta <i>Allergének: glutén, tojás</i> EN:600 ZS: 19,4 TZS:0,8 FH:17,6 SZH: 84,9 CK: 5,6 SÓ: 1,7	Alföldi gulyásleves sertéshússal Piskótakocka csoki öntettel Őszibarack <i>Allergének: diófélék, glutén, kén-dioxid, sze- zámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</i> EN:750 ZS: 24,2 TZS:6,4 FH:22 SZH:106,1 CK: 21,3 SÓ: 1,9	Csontleves Sertéshúsgombóc árpagyonggyel Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</i> EN:686 ZS: 20,2 TZS:3,4 FH:21,4 SZH: 99,6 CK: 28,2 SÓ: 4	Magyaros zöldbableves Snidlinges sajtmártásos csirkeragu Párolt rizs <i>Allergének: glutén, tej, tojás</i> EN:705 ZS: 26,6 TZS:3 FH:31,2 SZH: 80,1 CK: 1 SÓ: 2,7	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Kápia paprika <i>Allergének: glutén, szójabab</i> EN:217 ZS: 7 TZS:4,1 FH:7,8 SZH: 31,9 CK: 0,8 SÓ: 1,2	Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek <i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</i> EN:204 ZS: 5,9 TZS:1,7 FH:8 SZH: 27,5 CK: 0,7 SÓ: 1,4	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej</i> EN:171 ZS: 5,3 TZS:2,7 FH:5 SZH: 25,6 CK: 1,9 SÓ: 0,7	Párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <i>Allergének: diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</i> EN:170 ZS: 3,3 TZS:2,7 FH:5,3 SZH: 28,9 CK: 0 SÓ: 1	Pogácsa Szilva <i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, szezámmag, szója- bab, tej, tojás, zeller</i> EN:231 ZS: 13,5 TZS:3,4 FH:8,2 SZH: 40,9 CK: 0 SÓ: 1,7	<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)

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola alsó

2018. Szeptember 24-30.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszám-mag, szójabab, tej EN:345 ZS: 6,6 TZS:4,9 FH:13,3 SZH: 56,4 CK: 26 SÓ: 1,3	Tej Sajtkrém Félbarna kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szeszám-mag, szójabab, tej, tojás EN:385 ZS: 16,7 TZS:3,4 FH:13,8 SZH: 43,2 CK: 13 SÓ: 2,2	Tea Tejfölös túró Teljes kiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej EN:215 ZS: 5,9 TZS:3,2 FH:5,3 SZH: 33,2 CK: 11 SÓ: 0,9	Tejeskávé Fatörzs kifli <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszám-mag, szójabab, tej, tojás, zeller EN:324 ZS: 7,2 TZS:4 FH:11,9 SZH: 51,8 CK: 14,2 SÓ: 0,8	Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás EN:304 ZS: 10,7 TZS:5,5 FH:16,5 SZH: 33,9 CK: 10,6 SÓ: 1,5	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Karfiollevés Reszelt sajt Paradicsomos tonhalas tészta Szőlő <i>Allergének:</i> glutén, hal, szójabab, tej, tojás EN:750 ZS: 24,2 TZS:4,2 FH:22 SZH:106,1 CK:12,8 SÓ: 2,7	Rántott leves kiflikarikával Gyros csirkecsíkok friss zöldségekkel, joghurt öntettel Píritott burgonya <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszám-mag, szójabab, tej, tojás, zeller EN:686 ZS: 32,4 TZS:3,2 FH:29 SZH: 58,3 CK: 2,8 SÓ: 1,78	Almaleves Tarhonyás hús sertéshúsból Céklasaláta <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tej, tojás, zeller EN:658 ZS: 21,2 TZS:6,1 FH:19,3 SZH: 93 CK: 26,2 SÓ: 2,1	Reszelt tésztaleves Mexikói bab sertéshúsból Teljes kiőrlésű kenyér Alma <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tojás EN:743 ZS: 20,8 TZS:4 FH:34,2 SZH:100,9 CK: 13 SÓ: 1,6	Zöldség krémleves pirított magvakkal Rántott sertés szelet Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta <i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszám-mag, szójabab, tej, tojás, zeller EN:600 ZS: 19,4 TZS:3 FH:17,6 SZH: 84,9 CK: 7,6 SÓ: 2,8	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<i>Allergének:</i> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás EN:215 ZS: 8,8 TZS:6,3 FH:10,9 SZH: 26,3 CK: 1,2 SÓ: 1,2	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Retek <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab EN:171 ZS: 5,4 TZS:2,3 FH:6,4 SZH: 23,6 CK: 0,7 SÓ: 1,1	Soproni felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, zeller EN:227 ZS: 8,6 TZS:5 FH:7,1 SZH: 29 CK: 0,1 SÓ: 1,4	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszám-mag, szójabab, tej EN:187 ZS: 3,8 TZS:2,9 FH:8,2 SZH: 29,3 CK: 0,2 SÓ: 1,4	Gyümölcs ízű joghurt Kifli <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej EN:269 ZS: 14,2 TZS:2 FH:7,8 SZH: 50,6 CK: 15,6 SÓ: 1,1	<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)