

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola Felső Tagozat

2016.Október.31 – 2016.November 06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	Tej Briós <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 298 SZH: 42 SÓ: 0,72 ZSÍR: 7	Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 359 SZH: 42 SÓ: 1,77 ZSÍR: 11	Tej Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 378 SZH: 45 SÓ: 1,99 ZSÍR: 13	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:
EBÉD	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	Paradicsomleves Tarhonyás hús Csemege uborka (édesítőszerrel) Alma <u>Allergének:</u> glutén, mustár, tojás, zeller EN: 841 SZH: 98 SÓ: 2,82 ZSÍR: 34	Daragaluska leves Zöldséges vagdalt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 718 SZH: 115 SÓ: 3,22 ZSÍR: 16	Gyümölcsleves Grillfűszeres sült csirkemell Párolt rizs Vitaminsaláta (édesítőszerrel) <u>Allergének:</u> glutén, tej EN: 734 SZH: 108 SÓ: 1,44 ZSÍR: 17	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:
UZSONNA	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 163 SZH: 31 SÓ: 1,02 ZSÍR: 1	Zala felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 244 SZH: 31 SÓ: 1,44 ZSÍR: 9	Kocka sajt Kifli <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tei, tojás, zeller EN: 261 SZH: 33 SÓ: 0,53 ZSÍR: 11	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzettel! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük!
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótartalom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag)

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola Felső Tagozat

2016.November 07-13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Gyümölcsíz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 299 SZH: 44 SÓ: 1,27 ZSÍR: 6	Tea Körözött Kenyer <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 249 SZH: 40 SÓ: 1,42 ZSÍR: 4	Tej Zöldfűszeres vajkrém Tökmagos stangli Paradicsom <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 290 SZH: 46 SÓ: 1,09 ZSÍR: 4	Tejeskávé Kalács <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 234 SZH: 37 SÓ: 1,75 ZSÍR: 4	Tea Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 375 SZH: 41 SÓ: 0,88 ZSÍR: 21	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:
EBÉD	Húsgaluska leves Főtt tojás Sós kamartás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> csillagfű, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 822 SZH: 95 SÓ: 2,79 ZSÍR: 32	Frankfurti leves Darás metélt Erdei gyümölcsöntet <u>Allergének:</u> glutén, kén-dioxid, tej, tojás EN: 791 SZH: 122 SÓ: 2,39 ZSÍR: 22	Tojásleves Fokhagymás sertéssült Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 827 SZH: 92 SÓ: 3,2 ZSÍR: 27	Csontleves csigatésztaival Mexikói sertés ragu Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> glutén, tojás EN: 783 SZH: 100 SÓ: 2,5 ZSÍR: 25	Brokkoli krémleves zsemlekocka Rántott halszelet Petrezselymes burgonya Csalamádé (édesítőszerrel) <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 700 SZH: 77 SÓ: 3,45 ZSÍR: 29	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:
UZSONNA	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 182 SZH: 30 SÓ: 1,05 ZSÍR: 3	Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 289 SZH: 32 SÓ: 1,45 ZSÍR: 11	Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 199 SZH: 30 SÓ: 1,88 ZSÍR: 3	Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 305 SZH: 34 SÓ: 1,71 ZSÍR: 11	Gyümölcsjoghurt Kifli <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 252 SZH: 47 SÓ: 0,61 ZSÍR: 4	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:

Diétás étkezést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetenél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük!
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótartalom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag)

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola Felső Tagozat

2016.November 14-20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Gabonapehely <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, szesámmag, szójabab, tej EN: 285 SZH: 47 SÓ: 0,4 ZSÍR: 5	Tej Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, kén-dioxid, mustár, szesámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 364 SZH: 46 SÓ: 1,44 ZSÍR: 9	Tej Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szesámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 383 SZH: 46 SÓ: 1,99 ZSÍR: 13	Kakaó Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szesámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 433 SZH: 77 SÓ: 1,27 ZSÍR: 7	Tea Metélőhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szesámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 263 SZH: 44 SÓ: 0,95 ZSÍR: 4	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:
EBÉD	Hamis gulyásleves Sült virsli Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szesámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 796 SZH: 81 SÓ: 3,35 ZSÍR: 34	Bakonyi betyárleves Meggyes mákos guba <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szesámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 705 SZH: 87 SÓ: 1,92 ZSÍR: 26	Reszelt tésztalesves Bolognai rizseshús Sajt szórat <u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás, zeller EN: 715 SZH: 76 SÓ: 2,73 ZSÍR: 31	Köménymaglesves Zsemlekocka Vagdalt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szesámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 849 SZH: 99 SÓ: 3,44 ZSÍR: 30	Almaleves Rántott csirkemell Vajas tört burgonya Csemege uborka (édesítőszerrel) <u>Allergének:</u> glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás EN: 852 SZH: 89 SÓ: 2,93 ZSÍR: 42	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:
UZSONNA	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szesámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 219 SZH: 30 SÓ: 1,35 ZSÍR: 5	Szeletelt sajt Margarin Szesámos zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szesámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 293 SZH: 33 SÓ: 1,62 ZSÍR: 11	Tökmagvas vajkrém Kifli <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szesámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 288 SZH: 32 SÓ: 0,95 ZSÍR: 13	Párizsi Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szesámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 230 SZH: 31 SÓ: 1,3 ZSÍR: 8	Sajtos pogácsa <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szesámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 211 SZH: 28 SÓ: 1,7 ZSÍR: 9	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük!

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótartalom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag)

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

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola Felső Tagozat

2016.November 21-27.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 292 SZH: 43 SÓ: 0,68 ZSÍR: 7	Gyümölcs tea Majonézes tojáskrém Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 284 SZH: 43 SÓ: 1,76 ZSÍR: 7	Tej Szendvicssonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 325 SZH: 45 SÓ: 2,14 ZSÍR: 7	Karamellás tej Kalács <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 274 SZH: 47 SÓ: 1,72 ZSÍR: 4	Tea Meggyes túrókrém Teljes kiőrlésű kifli <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 253 SZH: 46 SÓ: 0,65 ZSÍR: 3	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:
EBÉD	Vajas galuskaleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 798 SZH: 56 SÓ: 2,38 ZSÍR: 48	Tárkonyos halragu leves Gránátos kocka Cékla (édesítőszerrel) <u>Allergének:</u> glutén, hal, kén-dioxid, tej, tojás, zeller EN: 744 SZH: 92 SÓ: 3,02 ZSÍR: 26	Tejfölös karfiolleves Szárnyas májrizottó Reszelt sajttal <u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás EN: 797 SZH: 77 SÓ: 2,63 ZSÍR: 35	Magyaros zellerleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 847 SZH: 128 SÓ: 3,14 ZSÍR: 21	Zöldség krémleves Pírtott kenyérkocka Lecsós sertéskaraj szelet Párolt köles Alma <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 827 SZH: 89 SÓ: 3,61 ZSÍR: 35	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:
UZSONNA	Paprikás szalámi Margarin Kenyer Zöldpaprika <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 250 SZH: 30 SÓ: 1,74 ZSÍR: 9	Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 282 SZH: 31 SÓ: 1,68 ZSÍR: 11	Magyaros vajkrém Magvas zsemle Lilahagyma <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 178 SZH: 35 SÓ: 0,93 ZSÍR: 1	Sajtos párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 179 SZH: 30 SÓ: 1,07 ZSÍR: 3	Sajtos rúd <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 221 SZH: 19 SÓ: 1,45 ZSÍR: 14	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetenél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük!
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótartalom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag)

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola Felső Tagozat

2016.November 28-December 04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Kakaós csiga <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 321 SZH: 36 SÓ: 0,58 ZSÍR: 12	Gyümölcsjoghurt Kifli <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 252 SZH: 47 SÓ: 0,61 ZSÍR: 4	Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 359 SZH: 42 SÓ: 1,77 ZSÍR: 11	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:
EBÉD	Magyaros burgonyaleves Temesvári sertéstokány Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> glutén, kén-dioxid, tej, tojás EN: 841 SZH: 119 SÓ: 2,18 ZSÍR: 26	Daragaluska leves Tökfőzelék Csirkepörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 724 SZH: 82 SÓ: 2,97 ZSÍR: 35	Sárgaborsó gulyás Tejbegríz Kakaós szórát Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 847 SZH: 119 SÓ: 1,81 ZSÍR: 20	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:
UZSONNA	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 253 SZH: 32 SÓ: 1,71 ZSÍR: 9	Szezámmagos sajtkrém Zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 330 SZH: 32 SÓ: 1,37 ZSÍR: 18	Kenőmájás Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 251 SZH: 30 SÓ: 1,76 ZSÍR: 9	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<u>Allergének:</u> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük!
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótartalom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag)