

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola felnőtt

2018. Október 01-07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Fahéjas csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 321 ZS: 12,4    TZS: 2,3    FH: 14,1 SZH: 35,9    CK: 16,5    SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Házi körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 357 ZS: 10,2    TZS: 4,5    FH: 9,5 SZH: 55,3    CK: 12,9    SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 552 ZS: 15,3    TZS: 5,1    FH: 18,3 SZH: 82,9    CK: 30,2    SÓ: 2,1</p>	<p>Kakaós tej Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 474 ZS: 8,9    TZS: 7,5    FH: 16,9 SZH: 79,6    CK: 10    SÓ: 1,7</p>	<p>Tej Csicseriborsó krém* Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> szezámmag, diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 364 ZS: 6,1    TZS: 2,5    FH: 18,5 SZH: 61    CK: 14,4    SÓ: 1,6</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>
<b>EBÉD</b>	<p>Hamis gulyásleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 900 ZS: 29    TZS: 9,1    FH: 26,3 SZH: 127,3    CK: 25,3    SÓ: 4,3</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Barbecue csirkeragu Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 900 ZS: 29    TZS: 1,9    FH: 26,2 SZH: 127,3    CK: 46,4    SÓ: 4</p>	<p>Kertészleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 700 ZS: 22,6    TZS: 2,5    FH: 20,5 SZH: 99    CK: 5,2    SÓ: 3,3</p>	<p>Bakonyi betyárleves Dejős nudli Szőlő</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfürt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 750 ZS: 24,2    TZS: 4,8    FH: 22 SZH: 106,1    CK: 25    SÓ: 4</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes burgonya Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, mustár, tojás, zeller</p> <p>EN: 814 ZS: 28,3    TZS: 0,8    FH: 38,6 SZH: 85,9    CK: 13,6    SÓ: 2,9</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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Magyaros vajkrém Szezámmagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 300 ZS: 2,5    TZS: 0,6    FH: 9,2 SZH: 60,1    CK: 0,3    SÓ: 1,3</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 388 ZS: 12,7    TZS: 8,1    FH: 14 SZH: 52,9    CK: 0,4    SÓ: 2,6</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 400 ZS: 17    TZS: 12,6    FH: 19,2 SZH: 44,3    CK: 0,7    SÓ: 2,4</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab</p> <p>EN: 353 ZS: 13    TZS: 8,6    FH: 13 SZH: 44,8    CK: 1,2    SÓ: 2,2</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 392 ZS: 28,5    TZS: 4,4    FH: 11,7 SZH: 73    CK: 3,7    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>

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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola felnőtt

2018. Október 08-14.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Gabonagolyó</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 320 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 11,9 SZH: 52,7 CK: 30 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Zöldfűszeres tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 502 ZS: 15,2 TZS: 3,8 FH: 21,4 SZH: 66,9 CK: 12,6 SÓ: 2,7</p>	<p>Tej Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szeszámag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 550 ZS: 17,7 TZS: 13,6 FH: 16,1 SZH: 77,8 CK: 12,6 SÓ: 4,1</p>	<p>Tejeskávé Foszlós kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 431 ZS: 9,8 TZS: 5,1 FH: 16,4 SZH: 77 CK: 40,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 404 ZS: 10,4 TZS: 5,6 FH: 18,1 SZH: 58,1 CK: 15,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 555 ZS: 9,4 TZS: 7,6 FH: 17,8 SZH: 97 CK: 40,5 SÓ: 2,2</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Daragaluska leves Vadas sertésragu Copfocska tészta Körte</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 900 ZS: 29 TZS: 6,9 FH: 26,3 SZH: 127,3 CK: 8,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Magyaros zellerleves Fasirtgolyó Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 895 ZS: 44,1 TZS: 6,3 FH: 36,4 SZH: 80,7 CK: 2,2 SÓ: 4,3</p>	<p>Májgombóc leves Vaniliás tejföl Túros derelye Alma</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 700 ZS: 22,6 TZS: 6,1 FH: 20,5 SZH: 99 CK: 5,3 SÓ: 4,3</p>	<p>Tojásleves Fokhagymás sertés csíkok Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 738 ZS: 47 TZS: 7,6 FH: 29,9 SZH: 43,5 CK: 3,1 SÓ: 3,5</p>	<p>Brokkoli krémleves pirított magvakkal Panírozott halrúd Zöldséges rizs Uborkasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, szeszámag, tej</p> <p>EN: 850 ZS: 27,4 TZS: 1,3 FH: 14,2 SZH: 120,2 CK: 11,7 SÓ: 2,1</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> kén dioxid, diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 700 ZS: 22,6 TZS: 9,5 FH: 20,5 SZH: 99 CK: 3,2 SÓ: 3,5</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 341 ZS: 11,1 TZS: 4,5 FH: 13,7 SZH: 48,9 CK: 1,9 SÓ: 2,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 354 ZS: 7,7 TZS: 5,6 FH: 14,9 SZH: 59,1 CK: 0,4 SÓ: 2,4</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 400 ZS: 17 TZS: 12,6 FH: 19,2 SZH: 44,3 CK: 0,7 SÓ: 2,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej</p> <p>EN: 395 ZS: 13,3 TZS: 9 FH: 13,8 SZH: 53,2 CK: 0 SÓ: 2,6</p>	<p>Habos puding</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>EN: 122 ZS: 3 TZS: 2 FH: 2,4 SZH: 21,3 CK: 15 SÓ: 0,3</p>	<p>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>

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)

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola felnőtt

2018. Október 15-21.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Pizzás csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezám-mag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 290 ZS: 11,9 TZS: 2,3 FH: 13,9 SZH: 29,9 CK: 13,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Citrusos túrókrém Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 378 ZS: 11,3 TZS: 6,6 FH: 14,6 SZH: 52,4 CK: 23,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Karamellás tej Margarin Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 450 ZS: 14,5 TZS: 8,6 FH: 13,2 SZH: 63,7 CK: 22 SÓ: 2,3</p>	<p>Tej Majonézos tojáskrém Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 511 ZS: 14,5 TZS: 3,8 FH: 20,6 SZH: 71,9 CK: 12,6 SÓ: 2,2</p>	<p>Tej Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 493 ZS: 17,2 TZS: 7,7 FH: 22 SZH: 60,4 CK: 14,8 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>
EBÉD	<p>Sertés gulyásleves Gyümölcs öntet Darás metélt Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, kén-dioxid, szezám-mag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 900 ZS: 29 TZS: 4,6 FH: 26,3 SZH: 127,3 CK: 11,5 SÓ: 2,9</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 850 ZS: 27,4 TZS: 0,1 FH: 24,9 SZH: 120,2 CK: 31,6 SÓ: 2,3</p>	<p>Fahéjas szilvaleves Mexikói csirkemáj rizottó Csalamádé</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 700 ZS: 22,6 TZS: 1,4 FH: 20,5 SZH: 99 CK: 19,9 SÓ: 2</p>	<p>Reszelt tésztaleves Csirkepörkölt Gyöngybabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 900 ZS: 29 TZS: 2,2 FH: 26,3 SZH: 127,3 CK: 4,9 SÓ: 4,3</p>	<p>Citromos kerti leves Joghurtban pácolt csirkemell Petrezselymes burgonya Édes fűszeres körtés szület*</p> <p><i>Allergének:</i> tej, tojás, glutén, kén-dioxid, diófélek, földimogyoró, szójabab</p> <p>EN: 864 ZS: 7,6 TZS: 0 FH: 7,7 SZH: 53,5 CK: 11,29 SÓ: 3,35</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>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 411 ZS: 9,9 TZS: 6,1 FH: 12,1 SZH: 67 CK: 4,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, mustár, szezám-mag, szójabab, tej</p> <p>EN: 398 ZS: 12,9 TZS: 8,4 FH: 14,1 SZH: 53,9 CK: 0,1 SÓ: 2,6</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 414 ZS: 17,4 TZS: 12,6 FH: 20,8 SZH: 48,7 CK: 1,9 SÓ: 2,4</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, glutén, mustár, szezám-mag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 347 ZS: 7,3 TZS: 5,8 FH: 15,3 SZH: 53,4 CK: 0,4 SÓ: 2,7</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélek, 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola felnőtt

2018. Október 22-28.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<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>Kakaós tej Fatörzs kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, 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>Tea Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszámag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 489 ZS: 16,9    TZS: 12,4    FH: 20,3 SZH: 64      CK: 10,8      SÓ: 2,8</p>	<p>Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 454 ZS: 12,8    TZS: 5,2      FH: 23,1 SZH: 63,3    CK: 15,6      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>
<b>EBÉD</b>	<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>Zöldséges lencseleves Sajt szórát Milánói makaróni Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 900 ZS: 29      TZS: 4      FH: 26,3 SZH: 127,3    CK: 9,4      SÓ: 4</p>	<p>Árpagyöngyleves Szárnyas roló Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 743 ZS: 24      TZS: 2,6      FH: 21,7 SZH: 105      CK: 3,7      SÓ: 4,3</p>	<p>Magyaros zöldborsóleves Rántott halrúd Karottás rizs Tartármártás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 853 ZS: 42,9    TZS: 5,8      FH: 16 SZH: 91,5    CK: 5,4      SÓ: 4,3</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>
<b>UZSONNA</b>	<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>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 329 ZS: 10,6    TZS: 4,5      FH: 12,1 SZH: 44,6    CK: 0,7      SÓ: 2,1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Szeszámagos zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szeszámag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 418 ZS: 14      TZS: 8,2      FH: 13,5 SZH: 58,5    CK: 0        SÓ: 2,4</p>	<p>Túródesszert</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, szójabab, tej</p> <p>EN: 82 ZS: 4,1      TZS: 2,8      FH: 2,3 SZH: 9        CK: 8,5      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 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)

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola felnőtt

2018. Október 29. – November 04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szeszamag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 531 ZS: 9,4 TZS: 7,6 FH: 17,7 SZH: 90,4 CK: 32,9 SÓ: 2,2</p>	<p>Tej Zöldfűszeres túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szeszamag, szójabab, tej</i></p> <p>EN: 459 ZS: 11,6 TZS: 6,1 FH: 19,1 SZH: 66,6 CK: 14,5 SÓ: 2,2</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</i></p> <p>EN: 527 ZS: 19,3 TZS: 9,7 FH: 27,8 SZH: 58 CK: 14 SÓ: 2,8</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>
<b>EBÉD</b>	<p>Tejfölös karfiollevés Pincepörkölt sertéshúsból Csalamádé</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, kén-dioxid, szeszamag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 806 ZS: 34,8 TZS: 6,7 FH: 28,7 SZH: 82 CK: 3 SÓ: 3,5</p>	<p>Vajas galuskaleves Fűszeres sertés aprópecsenye Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 707 ZS: 38,9 TZS: 6,2 FH: 27,8 SZH: 57,4 CK: 3,4 SÓ: 4,3</p>	<p>Legényfogó leves Vaníliás öntet Aranygaluska Szilva</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, mustár, szeszamag, szójabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 700 ZS: 22,6 TZS: 3,2 FH: 20,5 SZH: 99 CK: 12 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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej</i></p> <p>EN: 285 ZS: 6,6 TZS: 3,3 FH: 9,7 SZH: 46,3 CK: 2,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének: glutén, szójabab</i></p> <p>EN: 353 ZS: 7,7 TZS: 5,6 FH: 14,9 SZH: 58,9 CK: 0,4 SÓ: 2,3</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének: glutén, mustár, szójabab</i></p> <p>EN: 400 ZS: 12,1 TZS: 8,4 FH: 12,8 SZH: 57,6 CK: 0,1 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>	<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)