

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános iskola felső

2018. Október 01-07.

	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: 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: 266 ZS: 9 TZS: 4,1 FH: 6,4 SZH: 38,7 CK: 12,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 457 ZS: 14,8 TZS: 5,1 FH: 15,1 SZH: 64,1 CK: 30,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Kakaós tej Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 319 ZS: 6,5 TZS: 4,9 FH: 12,8 SZH: 51,2 CK: 10 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Csicseriborsó krém* Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> szezámmag, diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 277 ZS: 5,3 TZS: 2,5 FH: 15,3 SZH: 43,7 CK: 13,9 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>
EBÉD	<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: 805 ZS: 32,5 TZS: 4,9 FH: 30,9 SZH: 86,5 CK: 24 SÓ: 3,1</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Barbecue csirkeragu Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 728 ZS: 17 TZS: 1,7 FH: 25,2 SZH: 116 CK: 44,3 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: 1,2 FH: 20,5 SZH: 99 CK: 4,6 SÓ: 2,6</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: 850 ZS: 27,4 TZS: 4,1 FH: 24,9 SZH: 120,2 CK: 24 SÓ: 3,4</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes burgonya Csemegeuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, mustár, tojás, zeller</p> <p>EN: 708 ZS: 26,1 TZS: 0,8 FH: 36,3 SZH: 68,7 CK: 10,5 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>Magyaros vajkrém Szezámmagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 157 ZS: 1,5 TZS: 0,4 FH: 4,9 SZH: 30,8 CK: 0,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 252 ZS: 8,4 TZS: 4,8 FH: 9,5 SZH: 33,8 CK: 0,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 264 ZS: 11,5 TZS: 8,1 FH: 13,5 SZH: 27,7 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab</p> <p>EN: 229 ZS: 8,5 TZS: 5,1 FH: 8,8 SZH: 28,2 CK: 0,9 SÓ: 1,5</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. Október 08-14.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonagolyó</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 281 ZS: 5,6 TZS: 2,7 FH: 11,3 SZH: 44,7 CK: 26,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Zöldfűszeres tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 404 ZS: 14,7 TZS: 3,8 FH: 18,2 SZH: 47,8 CK: 12,6 SÓ: 2,2</p>	<p>Tej Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 413 ZS: 16,1 TZS: 8,5 FH: 18,6 SZH: 45,9 CK: 12,6 SÓ: 2,6</p>	<p>Tejeskávé Foszlós kalács</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 340 ZS: 7,9 TZS: 4,3 FH: 14,4 SZH: 57,1 CK: 28,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej</p> <p>EN: 328 ZS: 10,6 TZS: 5,6 FH: 9,6 SZH: 46,4 CK: 14,9 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 409 ZS: 6,9 TZS: 4,9 FH: 14,6 SZH: 70,1 CK: 33,5 SÓ: 1,5</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Daragaluska leves Vadas sertésragu Copfocská tészta Körte</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 850 ZS: 27,4 TZS: 7,1 FH: 24,9 SZH: 120,2 CK: 10 SÓ: 1,4</p>	<p>Magyaros zellerleves Fasirtgolyó Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 831 ZS: 39,5 TZS: 5,1 FH: 33,4 SZH: 78,5 CK: 1,9 SÓ: 4</p>	<p>Májgombóc leves Vaníliás tejföl Túros derelye Alma</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfűrt, diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 850 ZS: 27,4 TZS: 3,1 FH: 24,9 SZH: 120,2 CK: 4,5 SÓ: 4</p>	<p>Tojásleves Fokhagymás sertés csíkok Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 700 ZS: 22,6 TZS: 6,3 FH: 20,5 SZH: 99 CK: 2,9 SÓ: 3,3</p>	<p>Brokkoli krémleves pirított magvakkal Panírozott halrúd Zöldséges rizs Uborkasaláta</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, szezámmag, tej</p> <p>EN: 850 ZS: 27,4 TZS: 1,2 FH: 24,9 SZH: 120,2 CK: 11,5 SÓ: 1,8</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 FH: 20,5 SZH: 99 CK: 2,8 SÓ: 4</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 229 ZS: 8,1 TZS: 3,4 FH: 9,4 SZH: 31,5 CK: 1,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>EN: 190 ZS: 4,6 TZS: 2,9 FH: 9,3 SZH: 30,3 CK: 0,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 264 ZS: 11,5 TZS: 8,1 FH: 13,5 SZH: 27,7 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 260 ZS: 8,4 TZS: 5,5 FH: 7,6 SZH: 36,8 CK: 0 SÓ: 1,7</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, szezámmag, 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 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. Október 15-21.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Pizzás csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, 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: 385 ZS: 10,1 TZS: 5,9 FH: 14,3 SZH: 57 CK: 28,4 SÓ: 1</p>	<p>Karamellás tej Margarin Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 381 ZS: 17,7 TZS: 5,4 FH: 13,2 SZH: 67,3 CK: 21 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Majonézes tojáskrém Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 373 ZS: 14,1 TZS: 3,8 FH: 16,6 SZH: 43,1 CK: 12,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 366 ZS: 12,7 TZS: 5,1 FH: 17,8 SZH: 43,2 CK: 14,3 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 Gyümölcsöntet Darás metélt Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 850 ZS: 27,4 TZS: 3,9 FH: 24,9 SZH: 120,2 CK: 12,8 SÓ: 2,7</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, 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: 28,9 SÓ: 2</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: 20,2 SZH: 99 CK: 14,9 SÓ: 2</p>	<p>Reszelt tésztaleves Csirkepörkölt Gyöngybabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Gyümölcs</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 818 ZS: 26,8 TZS: 2,1 FH: 39,5 SZH: 96,7 CK: 4,3 SÓ: 3,7</p>	<p>Citromos kerti leves Joghurtban pácolt csirkemell Petrezselymes burgonya Édes fűszeres körtés szület*</p> <p><i>Allergének:</i> tej, tojás, glutén, kén-dioxid, diófélék, földimogyoró, szójabab</p> <p>EN: 776 ZS: 6,4 TZS: 0,8 FH: 5,7 SZH: 40,6 CK: 11,29 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>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN: 234 ZS: 7,2 TZS: 4,5 FH: 6,6 SZH: 35,1 CK: 2,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej</p> <p>EN: 262 ZS: 8,6 TZS: 5 FH: 9,7 SZH: 34,8 CK: 0 SÓ: 1,7</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 274 ZS: 11,9 TZS: 8,1 FH: 14,8 SZH: 31,3 CK: 1,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, zeller</p> <p>EN: 223 ZS: 4,3 TZS: 3 FH: 10,6 SZH: 34,4 CK: 0,3 SÓ: 1,8</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 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. Október 22-28.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<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> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, 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> diófelek, glutén, szezámmag, szójabab, tej, tojás</p> <p>EN: 340 ZS: 11,5 TZS: 8 FH: 14,4 SZH: 45,1 CK: 10,8 SÓ: 1,9</p>	<p>Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 347 ZS: 10,5 TZS: 4,4 FH: 19,1 SZH: 45,4 CK: 14,7 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>
EBÉD	<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> diófelek, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 845 ZS: 25,9 TZS: 3,6 FH: 42 SZH: 112 CK: 5,9 SÓ: 4</p>	<p>Árpagyöngyleves Szárnyas roló Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> csillagfürt, diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 724 ZS: 23,2 TZS: 1,8 FH: 27,5 SZH: 92,2 CK: 2,9 SÓ: 4</p>	<p>Magyaros zöldborsóleves Rántott halrúd Karottás rizs Tartármártás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 753 ZS: 39,7 TZS: 4,4 FH: 13,2 SZH: 77,5 CK: 4,6 SÓ: 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><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>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, szójabab</p> <p>EN: 219 ZS: 7,8 TZS: 3,4 FH: 8,2 SZH: 28 CK: 0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Szezámmagos zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 234 ZS: 9,1 TZS: 4,9 FH: 8 SZH: 29,3 CK: 0 SÓ: 1,5</p>	<p>Túródesszert</p> <p><i>Allergének:</i> diófelek, 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 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. Október 29. – November 04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szeszamag, sojajabab, tej</i></p> <p>EN: 391 ZS: 6,9 TZS: 4,9 FH: 14,5 SZH: 65,1 CK: 27,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Zöldfűszeres túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, szeszamag, sojajabab, tej</i></p> <p>EN: 357 ZS: 10,4 TZS: 5,7 FH: 15,8 SZH: 47,6 CK: 14,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</i></p> <p>EN: 357 ZS: 11,8 TZS: 6,1 FH: 19,4 SZH: 41,3 CK: 13,7 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>	<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>Tejfölös karfiollevés Pincepörkölt sertéshúsból Csalamádé</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, kén-dioxid, sze- zámag, sojajabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 709 ZS: 31,4 TZS: 5,8 FH: 25,1 SZH: 70,9 CK: 2,7 SÓ: 3,4</p>	<p>Vajas galuskaleves Fűszeres sertés aprópecsenye Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, mustár, sojajabab, tej, tojás, zeller</i></p> <p>EN: 754 ZS: 24,3 TZS: 4,9 FH: 22 SZH: 106,7 CK: 2,7 SÓ: 4</p>	<p>Legényfogó leves Vaníliás öntet Aranygaluska Szilva</p> <p><i>Allergének: diófélék, glutén, mustár, szeszam- mag, sojajabab, tej, tojás</i></p> <p>EN: 720 ZS: 23 TZS: 2,7 FH: 21 SZH: 101,9 CK: 11,6 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>	<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>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének: diófélék, földimogyoró, glutén, tej</i></p> <p>EN: 201 ZS: 6 TZS: 3,2 FH: 6,7 SZH: 29,9 CK: 2,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének: glutén, sojajabab</i></p> <p>EN: 189 ZS: 4,6 TZS: 2,9 FH: 9,2 SZH: 30,1 CK: 0,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének: glutén, mustár, sojajabab</i></p> <p>EN: 223 ZS: 7,9 TZS: 5 FH: 7,6 SZH: 29 CK: 0 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>

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)