

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest

ÉTLAP ISKOLA

2017.09.04.–2017.09.10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:392 ZS: 11,3 TZS: 1,8 FH: 11,9 SZH: 61,4 CK: 34,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Citromos tea Főtt virsli Ketchup Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab</p> <p>EN:352 ZS: 17,4 TZS: 5,5 FH: 13,0 SZH: 34,8 CK: 9,0 SÓ: 5,5</p>	<p>Tej Tojáskarika Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:366 ZS: 16,1 TZS: 3,0 FH: 17,4 SZH: 37,9 CK: 10,6 SÓ: 3,2</p>	<p>Tej Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:301 ZS: 11,1 TZS: 5,3 FH: 12,7 SZH: 39,8 CK: 11,2 SÓ: 1,6</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:311 ZS: 13,0 TZS: 6,7 FH: 12,5 SZH: 34,3 CK: 9,2 SÓ: 1,7</p>		
EBÉD	<p>Kertészleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:575 ZS: 14,8 TZS: 3,3 FH: 28,6 SZH: 77,5 CK: 14,1 SÓ: 3,5</p>	<p>Fokhagyma krémleves Pirított zsemlekocka Sertés rizottó Körte</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:775 ZS: 16,4 TZS: 4,3 FH: 36,2 SZH: 115, CK: 18,5 SÓ: 1,9</p>	<p>Zöldborsó leves Bolognai spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN:591 ZS: 12,5 TZS: 2,4 FH: 30,7 SZH: 84,6 CK: 7,0 SÓ: 2,7</p>	<p>Tojásleves Zöldfűszeres húskenyér szelet Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:659 ZS: 29,0 TZS: 7,1 FH: 24,8 SZH: 66,6 CK: 14,1 SÓ: 3,7</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Nyári vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, hal, zeller</p> <p>EN:795 ZS: 17,7 TZS: 1,9 FH: 37,4 SZH: 117, CK: 13,0 SÓ: 2,8</p>		
UZSONNA	<p>Gépsonka Margarin Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:268 ZS: 11,7 TZS: 1,6 FH: 11,1 SZH: 27,6 CK: 0,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:175 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 6,5 SZH: 29,5 CK: 1,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Füstölt csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:244 ZS: 8,5 TZS: 0,2 FH: 9,6 SZH: 30,5 CK: 0,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Vaniliás túrókrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:222 ZS: 4,9 TZS: 2,7 FH: 9,1 SZH: 34,1 CK: 8,2 SÓ: 0,5</p>	<p>Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:211 ZS: 8,8 TZS: 4,3 FH: 3,3 SZH: 29,0 CK: 9,3 SÓ: 0,5</p>		

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért 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

ÉTLAP ISKOLA

2017.09.11.–2017.09.17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, diófélék, szeszámag</p> <p>EN:253 ZS: 4,0 TZS: 1,9 FH: 9,0 SZH: 43,8 CK: 25,0 SÓ: 0,5</p>	<p>Tejbendara Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:437 ZS: 6,6 TZS: 3,5 FH: 13,1 SZH: 79,9 CK: 39,7 SÓ: 0,4</p>	<p>Tej Kenőmájas Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:325 ZS: 11,9 TZS: 5,3 FH: 16,0 SZH: 35,7 CK: 10,6 SÓ: 1,9</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:244 ZS: 5,2 TZS: 2,8 FH: 8,9 SZH: 39,1 CK: 11,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Citromos tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, mustár</p> <p>EN:278 ZS: 10,7 TZS: 5,3 FH: 7,5 SZH: 34,9 CK: 9,3 SÓ: 1,6</p>		
EBÉD	<p>Tavaszi zöldségleves Kolbászos sertésragu* Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller, mustár</p> <p>EN:774 ZS: 16,9 TZS: 5,0 FH: 50,9 SZH: 94,7 CK: 4,3 SÓ: 2,7</p>	<p>Magyaros karfiolleves Vadas sertéstokány Főtt tészta</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, mustár</p> <p>EN:568 ZS: 24,5 TZS: 4,8 FH: 28,5 SZH: 54,8 CK: 2,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Szerecsendió burgonyaleves* Bakonyi sertés szelet Petrezselymes bulgur Körte</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:631 ZS: 19,1 TZS: 3,7 FH: 26,6 SZH: 84,5 CK: 20,4 SÓ: 2,6</p>	<p>Gulyásleves Aranygaluska Vanília öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej, diófélék, zeller</p> <p>EN:915 ZS: 23,9 TZS: 8,9 FH: 37,1 SZH: 140, CK: 31,2 SÓ: 2,5</p>	<p>Levesbetét Zellerkrém leves Grill csirkecomb Párolt zöldség (fél adag) Párolt rizs (fél adag)</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, földimogyoró, tej, zeller</p> <p>EN:757 ZS: 20,4 TZS: 3,9 FH: 48,0 SZH: 88,8 CK: 2,7 SÓ: 2,1</p>		
UZSONNA	<p>Csirke mell sonka Margarin Magvas kifli Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, szeszámag</p> <p>EN:235 ZS: 11,0 TZS: 0,7 FH: 12,1 SZH: 24,0 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:312 ZS: 16,8 TZS: 5,5 FH: 12,5 SZH: 25,0 CK: 0,0 SÓ: 1,6</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:284 ZS: 14,4 TZS: 2,3 FH: 9,2 SZH: 25,9 CK: 0,0 SÓ: 1,7</p>	<p>Petrezselymes sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:160 ZS: 3,0 TZS: 1,7 FH: 5,3 SZH: 26,0 CK: 1,0 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsjoghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, diófélék, kén-dioxid</p> <p>EN:221 ZS: 2,2 TZS: 1,3 FH: 7,4 SZH: 42,0 CK: 11,8 SÓ: 0,7</p>		

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért 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

ÉTLAP ISKOLA

2017.09.18.–2017.09.24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, földimogyoró, tej</p> <p>EN:381 ZS: 12,8 TZS: 5,1 FH: 12,6 SZH: 56,3 CK: 27,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán halkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, hal, tej, mustár</p> <p>EN:506 ZS: 20,1 TZS: 6,8 FH: 34,5 SZH: 46,2 CK: 9,5 SÓ: 2,8</p>	<p>Citromos tea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:313 ZS: 13,0 TZS: 6,7 FH: 12,6 SZH: 34,4 CK: 9,0 SÓ: 1,7</p>	<p>Kakaós tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:357 ZS: 7,7 TZS: 3,6 FH: 11,7 SZH: 59,4 CK: 33,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Tej Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:353 ZS: 15,7 TZS: 1,8 FH: 14,1 SZH: 35,8 CK: 10,6 SÓ: 1,7</p>		
EBÉD	<p>Tejfölös gombaleves Zöldborsós csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:645 ZS: 25,7 TZS: 4,7 FH: 31,1 SZH: 68,5 CK: 3,4 SÓ: 2,4</p>	<p>Húsgaluska leves Főtt tojás Parajfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:629 ZS: 29,6 TZS: 6,7 FH: 23,1 SZH: 62,1 CK: 1,6 SÓ: 4,5</p>	<p>Tárkonyos sertés raguleves Szilvás körtevelő Darás metélt</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:713 ZS: 21,5 TZS: 4,1 FH: 28,9 SZH: 96,5 CK: 8,9 SÓ: 2,0</p>	<p>Kertészleves Sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, zeller</p> <p>EN:730 ZS: 24,7 TZS: 4,7 FH: 35,2 SZH: 86,8 CK: 20,7 SÓ: 3,4</p>	<p>Kardamomos sárgabarack krémleves* Rántott csirkemell Burgonyapüré Friss saláta*</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:808 ZS: 25,4 TZS: 7,9 FH: 40,2 SZH: 100, CK: 17,9 SÓ: 2,1</p>		
UZSONNA	<p>Magvas vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, szeszámag</p> <p>EN:237 ZS: 8,8 TZS: 3,1 FH: 6,5 SZH: 31,6 CK: 0,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Fonott mákos</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:129 ZS: 1,3 TZS: 0,0 FH: 4,0 SZH: 24,9 CK: 0,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Fokhagymás felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:279 ZS: 14,9 TZS: 0,2 FH: 9,4 SZH: 27,6 CK: 0,0 SÓ: 2,1</p>	<p>Snidlinges vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:206 ZS: 8,6 TZS: 4,1 FH: 5,8 SZH: 27,8 CK: 0,2 SÓ: 1,0</p>	<p>Túró rudi Alma</p> <p><u>Allergének:</u> , tej</p> <p>EN:143 ZS: 5,5 TZS: 3,6 FH: 3,5 SZH: 20,1 CK: 11,1 SÓ: 0,0</p>		

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézetedet 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

ÉTLAP ISKOLA

2017.09.25.–2017.10.01.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tejeskávé Lekváros táska</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:347 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 9,9 SZH: 66,1 CK: 40,9 SÓ: 0,2</p>	<p>Citromos tea Füstölt sajtos brokkolikrém* Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:201 ZS: 3,2 TZS: 1,8 FH: 7,3 SZH: 37,2 CK: 9,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:261 ZS: 5,8 TZS: 2,9 FH: 10,6 SZH: 40,8 CK: 17,8 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Tejfölös túró Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:234 ZS: 4,9 TZS: 2,7 FH: 9,1 SZH: 37,3 CK: 11,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:257 ZS: 5,5 TZS: 3,0 FH: 13,4 SZH: 36,4 CK: 10,6 SÓ: 1,1</p>		
EBÉD	<p>Legényfogó leves Mák szórát Nudli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, földimogyoró, tej, diófélék, zeller, mustár</p> <p>EN:653 ZS: 25,1 TZS: 4,4 FH: 27,2 SZH: 63,9 CK: 13,9 SÓ: 1,7</p>	<p>Köménymag leves Pírtott kenyérkocka Vagdalt pogácsa Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:826 ZS: 22,9 TZS: 4,4 FH: 28,9 SZH: 124, CK: 19,5 SÓ: 5,1</p>	<p>Tejfölös karalábéleves Bácskai rizseshús Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:810 ZS: 25,5 TZS: 5,9 FH: 35,3 SZH: 103, CK: 5,0 SÓ: 2,0</p>	<p>Daragaluska leves Szárnyas aprópecsenye Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN:739 ZS: 21,4 TZS: 3,3 FH: 41,7 SZH: 89,2 CK: 1,0 SÓ: 3,8</p>	<p>Zöldség krémleves Levesgyöngy Tonhalrudak rántva Párolt rizs Tartár mártás</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, hal, tej, mustár</p> <p>EN:747 ZS: 35,8 TZS: 5,7 FH: 20,1 SZH: 83,4 CK: 2,7 SÓ: 3,7</p>		
UZSONNA	<p>Túrista szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:310 ZS: 16,3 TZS: 3,4 FH: 9,8 SZH: 29,6 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Kockasajt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:181 ZS: 4,9 TZS: 0,2 FH: 8,0 SZH: 26,9 CK: 0,0 SÓ: 1,0</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:231 ZS: 8,9 TZS: 3,7 FH: 9,3 SZH: 25,5 CK: 0,0 SÓ: 1,7</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab</p> <p>EN:269 ZS: 13,8 TZS: 2,3 FH: 8,9 SZH: 27,5 CK: 0,0 SÓ: 1,6</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> tej</p> <p>EN:142 ZS: 3,7 TZS: 0,0 FH: 2,6 SZH: 23,4 CK: 19,4 SÓ: 0,0</p>		

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásáért 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.