

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest

ISKOLA ALSÓ

2017.11.27.–2017.12.03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI					<p>Tej Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Karálbé hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:365 ZS: 15,8 TZS: 1,8 FH: 14,7 SZH: 37,9 CK: 11,6 SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD					<p>Sütőtök krémleves Pírtott tökmag Tonhalrudak rántva Párolt rizs Joghurtos sárgarépa saláta</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, hal, tej</p> <p>EN:783 ZS: 27,0 TZS: 4,6 FH: 26,1 SZH:103, CK: 17,8 SÓ: 2,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>EN:274 ZS: 14,5 TZS: 2,4 FH: 8,0 SZH: 28,8 CK: 0,0 SÓ: 1,5</p>	<p>EN:227 ZS: 13,7 TZS: 5,5 FH: 4,8 SZH: 20,1 CK: 0,3 SÓ: 0,5</p>	<p>EN:229 ZS: 8,9 TZS: 3,7 FH: 9,3 SZH: 25,2 CK: 0,0 SÓ: 1,7</p>	<p>EN:195 ZS: 6,0 TZS: 0,9 FH: 6,8 SZH: 26,9 CK: 0,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Sajtos rúd</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:258 ZS: 17,5 TZS: 1,0 FH: 4,2 SZH: 19,1 CK: 0,0 SÓ: 1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

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

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

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest

ISKOLA ALSÓ

2017.12.04.–2017.12.10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Körözött Félbarna kenyér Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:286 ZS: 7,0 TZS: 3,7 FH: 16,7 SZH: 40,1 CK: 12,5 SÓ: 1,3</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>Citromos tea Hot-dog</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, mustár</p> <p>EN:351 ZS: 13,9 TZS: 4,6 FH: 12,2 SZH: 43,6 CK: 14,3 SÓ: 2,5</p>	<p>Gyümölcs tea Meggyes túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:234 ZS: 1,9 TZS: 0,9 FH: 8,4 SZH: 44,3 CK: 14,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Lenmagos tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, mustár</p> <p>EN:402 ZS: 17,6 TZS: 4,7 FH: 17,1 SZH: 42,6 CK: 10,7 SÓ: 1,4</p>		
EBÉD	<p>Tejfőlés zsúrmókaleves Brassói aprópecsenye Pirított burgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller, mustár</p> <p>EN:545 ZS: 20,5 TZS: 4,8 FH: 25,4 SZH: 61,6 CK: 1,6 SÓ: 2,7</p>	<p>Csontleves Sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, zeller</p> <p>EN:769 ZS: 23,3 TZS: 4,5 FH: 35,8 SZH: 94,6 CK: 20,6 SÓ: 3,0</p>	<p>Kertészleves Majorannás sült csirkecomb Burgonyapüré Uborkasaláta Mikulás csokoládé</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:727 ZS: 65,2 TZS: 8,8 FH: 34,5 SZH: 81,2 CK: 16,3 SÓ: 2,4</p>	<p>Tojásleves Szárnyas vagdalt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:752 ZS: 28,3 TZS: 6,4 FH: 29,6 SZH: 85,8 CK: 24,2 SÓ: 4,5</p>	<p>Karfiollevés Bolognai spagetti Sajt szórát</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:693 ZS: 25,6 TZS: 8,4 FH: 37,1 SZH: 74,7 CK: 1,1 SÓ: 3,3</p>		
UZSONNA	<p>Füstölt sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:313 ZS: 16,6 TZS: 5,0 FH: 11,2 SZH: 26,0 CK: 0,0 SÓ: 1,8</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab</p> <p>EN:289 ZS: 13,8 TZS: 2,2 FH: 9,0 SZH: 29,6 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Póréhagymás sajtkrém Félbarna kenyér Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:41 ZS: 2,8 TZS: 1,8 FH: 1,4 SZH: 2,2 CK: 1,2 SÓ: 0,4</p>	<p>Vaj Kifli Sárgarépa hasábok</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:265 ZS: 13,7 TZS: 0,9 FH: 5,8 SZH: 29,1 CK: 0,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Burgonyás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás</p> <p>EN:129 ZS: 5,9 TZS: 0,0 FH: 3,2 SZH: 15,7 CK: 0,0 SÓ: 0,0</p>		

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzettel! 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

ISKOLA ALSÓ

2017.12.11.–2017.12.17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonaphely</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, diófélék, szeszamag</p> <p>EN:253 ZS: 4,0 TZS: 1,9 FH: 9,0 SZH: 43,8 CK: 25,0 SÓ: 0,5</p>	<p>Citromos tea Halkrém Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, hal, tej, mustár</p> <p>EN:266 ZS: 5,9 TZS: 1,5 FH: 12,0 SZH: 43,2 CK: 9,0 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Főtt tojás 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: 1,4</p>	<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: 1,1</p>	<p>Tej Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:304 ZS: 10,9 TZS: 5,2 FH: 11,9 SZH: 37,5 CK: 11,2 SÓ: 1,5</p>		
EBÉD	<p>Minestrone leves Paprikás szárnyas- aprópecsenye Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:701 ZS: 19,1 TZS: 3,0 FH: 38,3 SZH: 88,2 CK: 13,7 SÓ: 2,7</p>	<p>Babgulyás Mák szórát Nudli Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, földimogyoró, diófélék, zeller</p> <p>EN:764 ZS: 22,4 TZS: 3,8 FH: 35,0 SZH: 87,9 CK: 26,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Zöldséges rizsleves Kolbásos öreglebbencs</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN:714 ZS: 36,2 TZS: 0,6 FH: 23,6 SZH: 71,9 CK: 0,9 SÓ: 2,3</p>	<p>Brokkolikrémleves Pírtott kenyérkocka Csirkemájrizottó Sajt szórát</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:600 ZS: 16,1 TZS: 3,8 FH: 25,0 SZH: 85,5 CK: 0,3 SÓ: 2,0</p>	<p>Zabpehely galuska leves Székelykáposzta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:430 ZS: 16,7 TZS: 3,9 FH: 22,1 SZH: 48,0 CK: 1,5 SÓ: 3,4</p>		
UZSONNA	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:245 ZS: 14,1 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH: 19,4 CK: 0,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:229 ZS: 8,9 TZS: 3,7 FH: 9,3 SZH: 25,2 CK: 0,0 SÓ: 1,7</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>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:255 ZS: 10,6 TZS: 0,9 FH: 11,3 SZH: 25,5 CK: 0,0 SÓ: 1,3</p>	<p>Búrkifli (diós)</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, diófélék</p> <p>EN:544 ZS: 32,8 TZS: 16,4 FH: 8,2 SZH: 54,2 CK: 8,3 SÓ: 0,8</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

ISKOLA ALSÓ

2017.12.18.–2017.12.24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Pizzás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:225 ZS: 3,9 TZS: 1,6 FH: 11,0 SZH: 36,1 CK: 10,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Félbarna kenyér Sárgabarack lekvár</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:268 ZS: 3,5 TZS: 1,8 FH: 11,8 SZH: 48,7 CK: 20,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:270 ZS: 4,9 TZS: 2,5 FH: 16,2 SZH: 37,8 CK: 12,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Karamellás tej Fonott mákos</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:270 ZS: 5,1 TZS: 2,0 FH: 12,5 SZH: 43,1 CK: 18,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Párizsi Tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:371 ZS: 16,9 TZS: 3,8 FH: 14,8 SZH: 36,4 CK: 10,6 SÓ: 1,7</p>		
EBÉD	<p>Zöldségleves Fokhagymás szárnyas aprópecsenye Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:637 ZS: 20,9 TZS: 4,2 FH: 32,8 SZH: 74,6 CK: 1,7 SÓ: 2,9</p>	<p>Görög citromos csirkeleves Parajos penne Sajt szórát</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:678 ZS: 21,5 TZS: 7,8 FH: 34,4 SZH: 83,3 CK: 1,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Paradicsomleves Sajtos csirkemell filé Rizi bizi Gyümölcsös szelet</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:876 ZS: 24,3 TZS: 6,4 FH: 41,9 SZH: 118, CK: 33,4 SÓ: 1,8</p>	<p>Vajasgaluska leves Sertéspörkölt Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:686 ZS: 25,1 TZS: 5,9 FH: 37,6 SZH: 71,3 CK: 1,7 SÓ: 4,5</p>	<p>Fahéjas szilvaleves Karácsonyi sertésszelet Petrezselymes burgonya Szaloncukor</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szója, tej, földimogyoró</p> <p>EN:705 ZS: 20,8 TZS: 4,4 FH: 24,6 SZH: 99,2 CK: 19,0 SÓ: 1,2</p>		
UZSONNA	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:237 ZS: 9,9 TZS: 0,6 FH: 13,1 SZH: 27,7 CK: 0,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:354 ZS: 19,6 TZS: 0,2 FH: 15,3 SZH: 25,2 CK: 0,0 SÓ: 1,9</p>	<p>Kockasajt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:178 ZS: 4,9 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH: 26,8 CK: 0,0 SÓ: 1,0</p>	<p>Magvas sajtkrém Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:211 ZS: 6,3 TZS: 3,8 FH: 8,8 SZH: 31,4 CK: 1,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:259 ZS: 13,2 TZS: 6,0 FH: 7,3 SZH: 34,6 CK: 2,0 SÓ: 1,0</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.