ÉTLAP

HUNGAST

Budapest	ISKOLA FELSŐS	02. 25.–03. 03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI					Mézes-epres tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom *Allergének:* *glutén* EN:277 ZS: 4,3 TZS: 0,6 FH: 14,0 SZH: 45,4 CK: 9,3 SÓ: 1,9	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD					Vegyes gyümölcsleves Sütőben sült halrudak Rozmaringos sárgarépa püré Vajas burgonya *Allergének:* *glutén, tojás, hal, tej, kéndioxid* EN:743 ZS: 23,6 TZS: 8,4 FH: 21,0 SZH:107, CK: 25,2 SÓ: 2,3	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA					Omlós keksz Mandarin *Allergének:* *glutén, tojás, földimogyoró, szójabab, tej, diófélék* EN:244 ZS: 8,0 TZS: 0,0 FH: 4,2 SZH: 36,8 CK: 19,7 SÓ: 0,2	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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 FELSŐS	03. 04.–03. 10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Extra dzsem Margarin Zsemle *Allergének:; glutén, tej* EN:374 ZS: 6,4 TZS: 2,3 FH: 14,0 SZH: 63,6 CK: 23,5 SÓ: 1,2	Tej Párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsap retek *Allergének: glutén, szójabab, tej* EN:382 ZS: 13,7 TZS: 5,0 FH: 19,6 SZH: 46,0 CK: 12,5 SÓ: 2,2	Citromos tea Sajtkrém Zsemle Paradicsom *Allergének: glutén, tej* EN:285 ZS: 5,5 TZS: 3,4 FH: 7,4 SZH: 50,1 CK: 11,2 SÓ: 1,4	Vaniliás tej Kuglóf *Allergének: glutén, tojás, szójabab, tej* EN:279 ZS: 6,8 TZS: 1,6 FH: 15,9 SZH: 40,1 CK: 22,1 SÓ: 0,2	Gyümölcstea Főtt tojás karika Margarin Félbarna kenyér Jégcsap retek *Allergének: glutén, tojás* EN:249 ZS: 5,5 TZS: 2,1 FH: 9,6 SZH: 42,0 CK: 9,2 SÓ: 1,3	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Csontleves Levesbetét Lecsós sertésragu Párolt rizs Narancs *Allergének:; glutén, tojás, zeller* EN:739 ZS: 23,0 TZS: 4,3 FH: 29,7 SZH: 98,0 CK: 9,7 SÓ: 1,5	Tojásleves Fokhagymás szárnyas aprópecsenye Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér *Allergének: glutén, tojás, kéndioxid* EN:717 ZS: 27,5 TZS: 4,4 FH: 39,1 SZH: 72,6 CK: 0,4 SÓ: 2,6	Sertésragu leves Túrós derelye Vaníliás tejfölös öntet Alma *Allergének: glutén, tojás, tej, zeller* EN:825 ZS: 20,4 TZS: 7,3 FH: 33,4 SZH:122, CK: 67,0 SÓ: 2,1	Magyaros zellerleves Sertésroló Fejtettbab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér *Allergének: glutén, tojás, tej, zeller* EN:792 ZS: 26,1 TZS: 5,3 FH: 35,2 SZH: 98,4 CK: 3,4 SÓ: 3,2	Zöldség krémleves Pirított napraforgó mag Rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta *Allergének: glutén, tej, kéndioxid* EN:802 ZS: 34,7 TZS: 1,5 FH: 27,5 SZH: 91,8 CK: 10,8 SÓ: 1,4	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Magvas vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka *Allergének:; glutén, tej, szezámmag* EN:267 ZS: 8,8 TZS: 3,1 FH: 7,5 SZH: 36,7 CK: 0,1 SÓ: 1,3	Edami sajt szelet Margarin Kifli *Allergének: glutén, tej* EN:300 ZS: 14,3 TZS: 7,7 FH: 14,4 SZH: 27,3 CK: 0,7 SÓ: 1,4	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér *Allergének: glutén* EN:261 ZS: 5,6 TZS: 1,2 FH: 14,9 SZH: 34,5 CK: 0,0 SÓ: 1,7	Soproni felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika *Allergének: glutén* EN:286 ZS: 9,1 TZS: 2,8 FH: 9,8 SZH: 39,8 CK: 0,2 SÓ: 1,6	Gyümölcsös joghurt Teljes kiörlésű kifli *Allergének: glutén, tej, diófélék* EN:255 ZS: 2,1 TZS: 1,1 FH: 9,7 SZH: 48,6 CK: 17,8 SÓ: 1,0	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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 FELSŐS	03. 11.–03. 17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Briós *Allergének:* *glutén, tojás, tej* EN:286 ZS: 6,6 TZS: 3,3 FH: 12,3 SZH: 43,5 CK: 19,7 SÓ: 0,6	Citromos tea Főtt virlsi Ketchup Kifli *Allergének:* *glutén, szójabab, tej* EN:385 ZS: 18,6 TZS: 6,3 FH: 13,1 SZH: 41,4 CK: 13,2 SÓ: 2,4	Gyümölcstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasábok *Allergének:* *glutén, tojás, tej, mustár* EN:373 ZS: 9,3 TZS: 3,2 FH: 13,8 SZH: 49,9 CK: 9,3 SÓ: 1,6	Tej Gabonapehely *Allergének:* *glutén, tej, diófélék, szezámmag* EN:277 ZS: 4,8 TZS: 2,3 FH: 10,7 SZH: 46,4 CK: 26,9 SÓ: 0,5	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Erőleves Sertéspörkölt Kerti főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte *Allergének:* *glutén, tojás, tej, zeller* EN:796 ZS: 24,9 TZS: 5,1 FH: 39,5 SZH: 95,1 CK: 16,9 SÓ: 3,5	Alföldi tésztaleves **Stroganoff sertés tokány*** Párolt rizs *Allergének:* *glutén, tojás, tej, zeller, mustár, kéndioxid* EN:689 ZS: 23,3 TZS: 4,8 FH: 28,2 SZH: 87,9 CK: 2,4 SÓ: 1,3	**Újhagymás lencseleves*** Sajtos –tejfölös tészta Alma *Allergének:* *glutén, tojás, tej, zeller, mustár* EN:731 ZS: 26,6 TZS: 11,2 FH: 34,1 SZH: 84,9 CK: 10,8 SÓ: 1,4	Szilvaleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya Házi csalamádé *Allergének:* *glutén, tojás, hal, tej, kéndioxid* EN:847 ZS: 23,4 TZS: 3,4 FH: 33,2 SZH:121, CK: 36,3 SÓ: 1,6	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Pritaminos sajtkrém Szezámmagos zsemle *Allergének:* *glutén, tej, szezámmag* EN:211 ZS: 6,4 TZS: 3,3 FH: 5,9 SZH: 31,7 CK: 2,3 SÓ: 1,3	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika *Allergének:* *glutén, szójabab, tej* EN:288 ZS: 9,3 TZS: 3,8 FH: 11,3 SZH: 36,2 CK: 0,0 SÓ: 2,1	Csemege szalámi Margarin Zsemle *Allergének:* *glutén* EN:327 ZS: 14,4 TZS: 5,0 FH: 10,2 SZH: 38,4 CK: 0,3 SÓ: 1,9	Sajt szelet Margarin Teljes kiörlésű kifli Jégcsap retek *Allergének:* *glutén, tej* EN:303 ZS: 14,6 TZS: 0,5 FH: 15,8 SZH: 25,4 CK: 0,0 SÓ: 1,9	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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 FELSŐS	03. 18.– 03. 24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Mogyorós krém Zsúrkenyér *Allergének:,* *glutén, földimogyoró, tej* EN:307 ZS: 10,2 TZS: 4,2 FH: 12,1 SZH: 42,1 CK: 23,7 SÓ: 0,8	Gyümölcstea Kőrözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom *Allergének:* *glutén, tej* EN:303 ZS: 5,1 TZS: 2,5 FH: 13,2 SZH: 47,9 CK: 11,5 SÓ: 1,4	Tej Főtt tojás Margarin Zsemle Sárgarépa hasábok *Allergének:* *glutén, tojás, tej* EN:372 ZS: 8,4 TZS: 3,5 FH: 16,8 SZH: 55,6 CK: 12,6 SÓ: 1,2	Tejeskávé Fonott kalács *Allergének:* *glutén, tojás, tej* EN:306 ZS: 6,2 TZS: 3,1 FH: 11,1 SZH: 50,1 CK: 22,1 SÓ: 0,5	Gyümölcstea Citrusos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka *Allergének:* *glutén, tojás, hal, mustár* EN:312 ZS: 10,4 TZS: 1,3 FH: 6,7 SZH: 45,3 CK: 9,8 SÓ: 1,5	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Daragaluska leves Vagdalt pogácsa Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér *Allergének:,* *glutén, tojás, tej, zeller* EN:813 ZS: 23,2 TZS: 4,7 FH: 41,7 SZH:103, CK: 12,3 SÓ: 4,4	Köménymag leves Pirított zsemlekocka Csirke gyros Pirított burgonya Friss saláta Joghurtos öntet *Allergének:* *glutén, tej, kéndioxid* EN:706 ZS: 30,3 TZS: 2,7 FH: 29,7 SZH: 75,6 CK: 8,6 SÓ: 2,4	Frankfurti leves Mákos metélt Narancs *Allergének:* *glutén, tojás, földimogyoró, szójabab, tej, diófélék, kéndioxid* EN:749 ZS: 33,4 TZS: 6,3 FH: 24,8 SZH: 78,9 CK: 17,9 SÓ: 1,4	Paradicsomleves Resztelt csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka (édesítőszerrel) *Allergének:* *glutén, tojás, zeller, mustár, kéndioxid* EN:730 ZS: 25,1 TZS: 3,8 FH: 30,4 SZH: 91,2 CK: 16,1 SÓ: 3,4	Magyaros karalábéleves Natúr sertésszelet Sajtmártás Petrezselymes rizs *Allergének:* *glutén, tojás, tej* EN:848 ZS: 33,7 TZS: 9,1 FH: 41,5 SZH: 89,3 CK: 8,3 SÓ: 4,7	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Kifli Zöldpaprika *Allergének:,* *glutén, tej* EN:211 ZS: 7,9 TZS: 3,8 FH: 5,1 SZH: 28,9 CK: 0,8 SÓ: 0,7	Zala felvágott Margarin Zsemle *Allergének:* *glutén* EN:277 ZS: 8,6 TZS: 2,5 FH: 10,1 SZH: 37,6 CK: 0,1 SÓ: 1,7	Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér *Allergének:* *glutén, tej* EN:278 ZS: 11,0 TZS: 5,6 FH: 14,2 SZH: 32,3 CK: 0,0 SÓ: 1,9	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek *Allergének:* *glutén* EN:267 ZS: 5,6 TZS: 1,2 FH: 15,3 SZH: 35,4 CK: 0,0 SÓ: 1,7	Túró rudi Kifli *Allergének:* *glutén, tej* EN:246 ZS: 7,1 TZS: 4,5 FH: 6,9 SZH: 38,3 CK: 11,8 SÓ: 0,6	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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 FELSŐS** | **03. 25.– 03. 31.**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Vajkrém Zsemle *Allergének:* *glutén, tej* EN:417 ZS: 16,4 TZS: 8,1 FH: 14,7 SZH: 51,3 CK: 12,9 SÓ: 1,2	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér *Allergének:* *glutén, tej* EN:384 ZS: 6,5 TZS: 2,2 FH: 14,4 SZH: 63,8 CK: 28,7 SÓ: 1,5	Gyümölcstea Petrezselymes túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasábok *Allergének:* *glutén, tej* EN:328 ZS: 4,6 TZS: 2,2 FH: 14,3 SZH: 50,7 CK: 10,9 SÓ: 1,3	Karamellás tej Fahéjas csiga *Allergének:* *glutén, tojás, tej, diófélék, mustár, szezámmag* EN:340 ZS: 11,5 TZS: 6,1 FH: 9,1 SZH: 49,6 CK: 31,1 SÓ: 0,5	Citromos tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom *Allergének:* *glutén, tojás, tej, mustár* EN:317 ZS: 9,9 TZS: 4,7 FH: 8,0 SZH: 45,9 CK: 9,4 SÓ: 1,9	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Reszelttészta leves Édes-savanyú csirkecsíkok Bulgur *Allergének:* *glutén, tojás, földimogyoró, szójabab, zeller, szezámmag* EN:709 ZS: 25,0 TZS: 3,2 FH: 30,3 SZH: 87,1 CK: 5,8 SÓ: 1,5	Zöldborsó leves Húsgombóc sertéshúsból Paradicsom mártás Főtt burgonya *Allergének:* *glutén, tojás, zeller, kéndioxid* EN:715 ZS: 25,9 TZS: 6,5 FH: 27,4 SZH: 87,6 CK: 6,0 SÓ: 1,1	Kassai burgonyaleves Káposztás kocka Alma *Allergének:* *glutén, tojás, tej, zeller, kéndioxid* EN:751 ZS: 30,9 TZS: 8,2 FH: 22,4 SZH: 89,9 CK: 18,6 SÓ: 1,7	Vegyes zöldségleves Borsos tokány Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér *Allergének:* *glutén, tojás, zeller* EN:719 ZS: 20,7 TZS: 4,1 FH: 44,9 SZH: 81,5 CK: 0,6 SÓ: 2,3	Vaníliás körtekrémleves Pritaminos halpogácsa Hagymás törtburgonya Uborkasaláta *Allergének:* *glutén, tojás, hal, tej, kéndioxid* EN:653 ZS: 13,2 TZS: 2,8 FH: 32,1 SZH: 99,2 CK: 30,3 SÓ: 1,0	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka *Allergének:* *glutén, szójabab, tej* EN:283 ZS: 9,1 TZS: 3,8 FH: 11,2 SZH: 35,4 CK: 0,0 SÓ: 2,0	Sajt szelet Margarin Zsemle Pritamin paprika *Allergének:* *glutén, tej* EN:361 ZS: 14,1 TZS: 0,3 FH: 16,9 SZH: 39,6 CK: 0,1 SÓ: 1,9	Olasz felvágott Margarin Szezámmagos zsemle *Allergének:* *glutén, szezámmag* EN:237 ZS: 9,2 TZS: 2,6 FH: 7,4 SZH: 30,1 CK: 0,8 SÓ: 1,3	Sajtos párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsap retek *Allergének:* *glutén, szójabab, tej* EN:246 ZS: 9,5 TZS: 0,2 FH: 9,4 SZH: 33,9 CK: 0,0 SÓ: 1,6	Kockasajt Kifli *Allergének:* *glutén, tej* EN:304 ZS: 14,8 TZS: 0,9 FH: 12,7 SZH: 27,6 CK: 0,7 SÓ: 0,9	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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.**