

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest

ISKOLA ALSÓ

2017.11.06.–2017.11.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:270 ZS: 10,8 TZS: 1,6 FH: 7,0 SZH:35,2 CK: 34,9 SÓ: 0,3</p>	<p>Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:227 ZS: 4,1 TZS: 2,0 FH: 8,9 SZH:36,3 CK: 10,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Vajkrém Magvas kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, szeszamag</p> <p>EN:270 ZS: 13,4 TZS: 6,1 FH: 4,7 SZH:32,0 CK: 9,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Tejeskávé Margarin Molnárika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:496 ZS: 15,9 TZS: 3,0 FH: 12,3 SZH:74,6 CK: 37,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:368 ZS: 16,8 TZS: 3,8 FH: 14,8 SZH:35,7 CK: 10,6 SÓ: 1,7</p>		
EBÉD	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Meggymártás Pirított búzadara</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:843 ZS: 26,8 TZS: 6,4 FH: 34,2 SZH:107, CK: 24,7 SÓ: 2,4</p>	<p>Tárkonyos szárnyas raguleves Sajtos-parajos penne</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:744 ZS: 36,8 TZS: 12,5 FH: 37,7 SZH:62,0 CK: 0,8 SÓ: 2,1</p>	<p>Zöldséges lencseleves Vagdalt pogácsa Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:785 ZS: 20,5 TZS: 4,7 FH: 35,4 SZH:109, CK: 2,1 SÓ: 5,0</p>	<p>Zöldbableves Borsos tokány Bulgur Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, zeller</p> <p>EN:515 ZS: 13,7 TZS: 3,0 FH: 27,8 SZH:65,4 CK: 1,0 SÓ: 2,5</p>	<p>Karfiol krémleves Pirított zsemlekocka Rántott halfilé Sárgarépas burgonyapüré</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, hal, tej</p> <p>EN:668 ZS: 18,4 TZS: 5,3 FH: 34,7 SZH:87,3 CK: 1,0 SÓ: 2,2</p>		
UZSONNA	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:241 ZS: 9,9 TZS: 0,5 FH: 12,3 SZH:25,7 CK: 0,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:354 ZS: 19,6 TZS: 0,2 FH: 16,3 SZH:27,7 CK: 0,0 SÓ: 1,9</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:259 ZS: 12,7 TZS: 0,2 FH: 8,3 SZH:28,4 CK: 0,0 SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldborsókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:227 ZS: 5,4 TZS: 1,9 FH: 8,7 SZH:33,7 CK: 1,0 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsjoghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, diófélék, kéndioxid</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 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

2017.11.13.–2017.11.19.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fonott kalács R</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:429 ZS: 10,3 TZS: 5,3 FH: 15,4 SZH: 65,6 CK: 15,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Citromos tea Zöldfűszeres citromos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, hal, szójabab, tej</p> <p>EN:275 ZS: 9,2 TZS: 2,1 FH: 11,9 SZH: 34,0 CK: 9,0 SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Kenőmájás Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:321 ZS: 11,8 TZS: 5,4 FH: 16,8 SZH: 37,7 CK: 10,6 SÓ: 1,9</p>	<p>Kakaós tej Margarin Korpás kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, szójabab, tej, diófélék, szezámmag</p> <p>EN:418 ZS: 14,8 TZS: 3,2 FH: 11,6 SZH: 57,6 CK: 30,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:212 ZS: 1,9 TZS: 0,9 FH: 9,4 SZH: 36,9 CK: 10,8 SÓ: 1,0</p>		
EBÉD	<p>Csirkebecsinált leves Mogyorókrémes gombóc</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, földimogyoró, szójabab, diófélék, zeller</p> <p>EN:467 ZS: 12,2 TZS: 1,9 FH: 21,6 SZH: 65,9 CK: 4,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Zellerleves Szász káposztás tészta Sertéssült</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN:690 ZS: 35,2 TZS: 7,7 FH: 35,2 SZH: 52,9 CK: 2,3 SÓ: 3,4</p>	<p>Reszelt tészta leves Sajtmártás Hajdinás húsgombóc Főtt burgonya 1/2 adag Körte</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:746 ZS: 28,5 TZS: 9,3 FH: 34,2 SZH: 83,5 CK: 22,9 SÓ: 1,7</p>	<p>Tojásleves Kapros-tejfölös csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:562 ZS: 25,6 TZS: 4,2 FH: 25,5 SZH: 54,5 CK: 0,7 SÓ: 1,9</p>	<p>Fahéjas szilvaleves Szezámmagos rántott csirkemell Párolt rizs (fél adag) Párolt zöldség (fél adag)</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller, szezámmag</p> <p>EN:926 ZS: 29,4 TZS: 3,4 FH: 50,5 SZH: 109, CK: 16,4 SÓ: 1,4</p>		
UZSONNA	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:250 ZS: 10,5 TZS: 0,9 FH: 12,1 SZH: 27,3 CK: 0,0 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajt szelet Margarin Szezámmagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, szezámmag</p> <p>EN:391 ZS: 21,1 TZS: 0,5 FH: 15,9 SZH: 31,1 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Magvas vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, szezámmag</p> <p>EN:230 ZS: 8,8 TZS: 3,1 FH: 6,2 SZH: 30,4 CK: 0,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab</p> <p>EN:271 ZS: 13,8 TZS: 2,2 FH: 8,0 SZH: 25,1 CK: 0,0 SÓ: 1,5</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:178 ZS: 3,2 TZS: 2,2 FH: 3,8 SZH: 33,0 CK: 22,2 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest

ISKOLA ALSÓ

2017.11.20.–2017.11.26.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Margarin Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:341 ZS: 14,9 TZS: 3,1 FH: 11,3 SZH: 38,9 CK: 14,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcstea Tojáskrém Félbarna kenyér Jégcsap rettek</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, mustár</p> <p>EN:277 ZS: 10,6 TZS: 5,3 FH: 8,5 SZH: 37,4 CK: 9,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Gépsonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:342 ZS: 13,4 TZS: 2,5 FH: 18,5 SZH: 37,2 CK: 10,6 SÓ: 1,5</p>	<p>Karamellás tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:416 ZS: 13,2 TZS: 2,9 FH: 12,4 SZH: 59,8 CK: 33,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Citromos tea Tejfőlös túró Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:241 ZS: 3,7 TZS: 1,9 FH: 10,3 SZH: 39,9 CK: 11,2 SÓ: 0,9</p>		
EBÉD	<p>Kertészleves Füstölt főtt tarja Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, zeller</p> <p>EN:686 ZS: 22,5 TZS: 4,7 FH: 32,6 SZH: 81,6 CK: 1,2 SÓ: 4,5</p>	<p>Májgombóc leves Gránátos kocka Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN:690 ZS: 16,3 TZS: 2,7 FH: 25,4 SZH: 105, CK: 1,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Árpagyógy leves Szárnyas vagdalt Sütőtökös kukoricafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:733 ZS: 16,1 TZS: 3,2 FH: 30,7 SZH: 110, CK: 5,8 SÓ: 3,9</p>	<p>Zöldség krémleves Pirított kenyérkocka Leccsós sertésszelet Kuszkusz</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:598 ZS: 19,0 TZS: 4,1 FH: 29,0 SZH: 75,2 CK: 3,7 SÓ: 2,1</p>	<p>Paradicsomleves Temesvári sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, zeller</p> <p>EN:656 ZS: 23,3 TZS: 4,3 FH: 23,7 SZH: 84,2 CK: 11,7 SÓ: 2,0</p>		
UZSONNA	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:279 ZS: 14,4 TZS: 2,4 FH: 10,0 SZH: 27,6 CK: 0,0 SÓ: 1,8</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>Zsemle Kígyóborka Snidlinges vajkrém</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:171 ZS: 8,3 TZS: 4,0 FH: 3,6 SZH: 19,6 CK: 0,3 SÓ: 0,5</p>	<p>Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szójabab, tej</p> <p>EN:278 ZS: 15,3 TZS: 0,2 FH: 7,5 SZH: 26,2 CK: 0,0 SÓ: 1,4</p>	<p>Magvas rúd Körte</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:228 ZS: 4,7 TZS: 0,0 FH: 6,0 SZH: 40,3 CK: 18,0 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Budapest

ISKOLA ALSÓ

2017.11.27.–2017.12.03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej</p> <p>EN:308 ZS: 11,8 TZS: 5,9 FH: 10,1 SZH: 39,6 CK: 19,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:395 ZS: 19,6 TZS: 0,2 FH: 15,6 SZH: 34,9 CK: 9,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Tej Csicseriborsó krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, szeszamag</p> <p>EN:210 ZS: 2,2 TZS: 0,3 FH: 7,8 SZH: 43,5 CK: 10,3 SÓ: 35,3</p>	<p>Gyümölcsstea Tormás sonkakrém Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:248 ZS: 5,9 TZS: 2,3 FH: 10,5 SZH: 39,4 CK: 9,7 SÓ: 1,2</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Daragaluska leves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:670 ZS: 17,2 TZS: 3,7 FH: 30,3 SZH: 93,6 CK: 14,6 SÓ: 4,4</p>	<p>Magyaros gombaleves Csirkehúsos zöldséges bulgur Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, zeller, mustár</p> <p>EN:534 ZS: 16,7 TZS: 2,2 FH: 29,2 SZH: 63,4 CK: 2,4 SÓ: 2,2</p>	<p>Gulyásleves Főtt tészta Tejföl öntet Túró feltét Körte</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:860 ZS: 30,3 TZS: 9,2 FH: 34,6 SZH: 107, CK: 32,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Húsgaluska leves Főtt tojás Sóskafezelék Főtt burgonya 1/2 adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN:662 ZS: 30,4 TZS: 8,1 FH: 23,8 SZH: 65,7 CK: 16,3 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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Margarin Félbarna kenyér Paprikás szalámi Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN:274 ZS: 14,5 TZS: 2,4 FH: 8,0 SZH: 28,8 CK: 0,0 SÓ: 1,5</p>	<p>Diós vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, diófélék</p> <p>EN:227 ZS: 13,7 TZS: 5,5 FH: 4,8 SZH: 20,1 CK: 0,3 SÓ: 0,5</p>	<p>Kenőmájás 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>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN:195 ZS: 6,0 TZS: 0,9 FH: 6,8 SZH: 26,9 CK: 0,7 SÓ: 0,7</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>	<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 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.