ÉTLAP

HUNGAST

BUDAPEST | **ISKOLA FELSŐ** | **2018. 02. 26.–2018. 03.**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI				Gyümölcstea Párizsi Margarin Félbarna kenyér *Allergének:* *glutén, szójabab* EN:336 ZS: 9,9 TZS: 3,0 FH: 10,7 SZH: 41,1 CK: 9,2 SÓ: 2,0	Tej Kenőmájas Félbarna kenyér Jégcsap retek *Allergének:* *glutén, szójabab, tej* EN:373 ZS: 12,7 TZS: 5,8 FH: 19,6 SZH: 46,0 CK: 0,0 SÓ: 2,2	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD				Bazsalikomos paradicsomleves Szezámmagos rántott csirkemell Párolt sárgarépa Párolt rizs *Allergének:* *glutén, tojás, tej, zeller, szezám-mag* EN:870 ZS: 32,7 TZS: 2,8 FH: 41,1 SZH: 98,2 CK: 4,7 SÓ: 1,9	Kertészleves Sertéssült Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma *Allergének:* *glutén, tej, zeller, mustár* EN:809 ZS: 24,0 TZS: 5,6 FH: 48,8 SZH: 93,0 CK: 2,6 SÓ: 2,7	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA				Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika *Allergének:* *glutén, tej* EN:369 ZS: 13,8 TZS: 0,2 FH: 16,7 SZH: 30,9 CK: 0,7 SÓ: 1,8	Pizzás csiga *Allergének:* *glutén, tojás, tej* EN:128 ZS: 0,9 TZS: 0,0 FH: 4,2 SZH: 25,5 CK: 0,0 SÓ: 0,5	*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 FELSŐ | 2018. 03. 05.–2018. 03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Lekvár Margarin Teljes kiőrlésű zsemle *Allergének:,* *glutén, tej* EN:382 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 13,7 SZH: 55,2 CK: 11,6 SÓ: 1,1	Citromos tea Halkrém Félbarna kenyér *Allergének:* *glutén, hal, tej, mustár* EN:283 ZS: 6,5 TZS: 1,6 FH: 13,1 SZH: 45,7 CK: 9,1 SÓ: 1,5	Tejeskávé Briós *Allergének:* *glutén, tojás, tej* EN:336 ZS: 6,8 TZS: 3,3 FH: 12,6 SZH: 55,5 CK: 28,4 SÓ: 0,6	Tej Házi magvas vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér *Allergének:* *glutén, tej, szezámmag* EN:330 ZS: 10,2 TZS: 4,7 FH: 13,8 SZH: 43,0 CK: 0,1 SÓ: 1,3	Citromos tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek *Allergének:* *glutén, tojás* EN:285 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 7,6 SZH: 39,5 CK: 9,1 SÓ: 1,2	Gyümölcstea Kockasajt Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kenyér *Allergének:* *glutén, tej* EN:361 ZS: 13,9 TZS: 0,2 FH: 14,2 SZH: 40,8 CK: 9,2 SÓ: 1,5	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Magyaros gombaleves Sajtos karfiolos csirke Főtt tészta Alma *Allergének:,* *glutén, tojás, tej, zeller* EN:812 ZS: 31,9 TZS: 7,0 FH: 38,6 SZH: 87,8 CK: 3,0 SÓ: 2,4	Tarhonyaleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kivi *Allergének:* *glutén, tojás, tej, zeller, kéndioxid* EN:731 ZS: 26,2 TZS: 4,8 FH: 33,3 SZH: 86,1 CK: 5,1 SÓ: 3,4	Fahéjas almaleves Falusi csirkemáj Párolt rizs Cékla savanyúság *Allergének:* *glutén, tej* EN:741 ZS: 19,9 TZS: 4,2 FH: 25,7 SZH:109, CK: 32,6 SÓ: 1,4	Zellerleves Húsgombóc sertéshúsból Paradicsom mártás Főtt burgonya *Allergének:* *glutén, tojás, zeller, kéndioxid* EN:740 ZS: 35,2 TZS: 8,6 FH: 25,3 SZH: 75,0 CK: 9,6 SÓ: 1,0	Kukorica krémleves Kölesgolyó Sült csirkecomb Karottás bulgur *Allergének:* *glutén, tojás, földimogyoró, szójabab, tej, zeller, mustár, szezámmag* EN:826 ZS: 14,3 TZS: 3,1 FH: 49,1 SZH:120, CK: 1,7 SÓ: 0,9	Sertésragu leves Tejbenrizs Kakaó szórat *Allergének:* *glutén, tojás, tej, zeller* EN:739 ZS: 16,4 TZS: 5,0 FH: 32,0 SZH:112, CK: 28,4 SÓ: 1,3	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Vajkrém Félbarna kenyér Savanyú káposzta *Allergének:,* *glutén, tej* EN:268 ZS: 12,7 TZS: 6,0 FH: 7,0 SZH: 33,4 CK: 0,3 SÓ: 1,5	Borzas kenyér Lilahagyma *Allergének:* *glutén, tej* EN:368 ZS: 13,9 TZS: 7,4 FH: 17,2 SZH: 34,1 CK: 0,0 SÓ: 2,1	Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika *Allergének:* *glutén, tej, zeller* EN:220 ZS: 5,6 TZS: 3,3 FH: 7,2 SZH: 33,0 CK: 2,0 SÓ: 1,7	Zala felvágott Margarin Kígyóuborka Zsemle *Allergének:* *glutén* EN:288 ZS: 8,5 TZS: 2,4 FH: 9,3 SZH: 30,4 CK: 0,1 SÓ: 1,5	Csicseriborsó krém Félbarna kenyér *Allergének:* *glutén, szezámmag* EN:197 ZS: 2,3 TZS: 0,3 FH: 8,6 SZH: 39,5 CK: 1,3 SÓ: 35,5	Gyümölcsjoghurt Kifli *Allergének:* *glutén, tej, diófélék* EN:221 ZS: 2,2 TZS: 1,3 FH: 7,4 SZH: 42,0 CK: 11,8 SÓ: 0,7	*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 FELSŐ | 2018. 03. 12.–2018. 03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Kakaós csiga *Allergének:* *glutén, tojás, tej* EN:332 ZS: 12,5 TZS: 6,3 FH: 11,8 SZH: 42,3 CK: 9,3 SÓ: 0,8	Gyümölcstea Tojáskrém Szezámmagos zsemle *Allergének:* *glutén, tojás, tej, mustár, szezámmag* EN:368 ZS: 12,8 TZS: 5,8 FH: 12,1 SZH: 41,3 CK: 10,0 SÓ: 1,5	Citromos tea Snidlinges túrókrém Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér *Allergének:* *glutén, tej* EN:235 ZS: 2,0 TZS: 0,9 FH: 10,0 SZH: 41,8 CK: 10,7 SÓ: 1,2	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*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	Reszelttészta leves Füstölt főtt tarja Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér *Allergének:* *glutén, tojás, zeller* EN:810 ZS: 30,4 TZS: 6,8 FH: 38,0 SZH: 86,3 CK: 2,0 SÓ: 4,8	Csontleves Bolognai spagetti Sajt szórat Alma *Allergének:* *glutén, tojás, tej, zeller* EN:824 ZS: 35,7 TZS: 8,1 FH: 34,1 SZH: 86,7 CK: 2,1 SÓ: 2,6	Fokhagyma krémleves Pirított kenyérkocka Rántott halfilé Kukoricás rizs Cékla savanyúság *Allergének:* *glutén, tojás, hal, tej* EN:855 ZS: 23,1 TZS: 3,3 FH: 36,4 SZH:120, CK: 4,3 SÓ: 2,7	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*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	Kenőmájas Félbarna kenyér Zöldpaprika *Allergének:* *glutén, szójabab, tej* EN:254 ZS: 9,0 TZS: 3,8 FH: 11,1 SZH: 33,1 CK: 0,0 SÓ: 2,0	Pulykamell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka *Allergének:* *glutén* EN:253 ZS: 3,5 TZS: 0,2 FH: 10,4 SZH: 31,2 CK: 0,0 SÓ: 1,7	Habos puding *Allergének:* *glutén, tej* EN:178 ZS: 3,2 TZS: 2,2 FH: 3,8 SZH: 33,0 CK: 22,2 SÓ: 0,0	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*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 FELSŐ | 2018. 03. 19.–2018. 03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér *Allergének:,* *glutén, földimogyoró, tej* EN:376 ZS: 10,5 TZS: 4,4 FH: 15,0 SZH: 57,8 CK: 11,2 SÓ: 1,3	Citromos tea Kőrözött Zsemle *Allergének:* *glutén, tej* EN:250 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 10,4 SZH: 41,4 CK: 11,3 SÓ: 0,9	Gyümölcstea Olivás vajkrém Zsemle *Allergének:* *glutén, tej* EN:292 ZS: 12,4 TZS: 0,6 FH: 5,5 SZH: 38,9 CK: 9,3 SÓ: 0,7	Tej Főtt tojás karika Margarin Zsemle *Allergének:* *glutén, tojás, tej* EN:355 ZS: 8,2 TZS: 3,5 FH: 15,0 SZH: 43,1 CK: 0,1 SÓ: 1,1	Citromos tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka *Allergének:* *glutén, tej* EN:242 ZS: 5,3 TZS: 3,3 FH: 6,9 SZH: 40,6 CK: 11,8 SÓ: 1,3	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zöldségleves Palóc pecsenye Párolt rizs Körte *Allergének:,* *glutén, zeller* EN:731 ZS: 26,3 TZS: 4,8 FH: 28,2 SZH: 91,4 CK: 18,9 SÓ: 2,9	Magyaros karfiolleves Vagdalt pogácsa Kefíres burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér *Allergének:* *glutén, tojás, tej, kéndioxid* EN:799 ZS: 24,3 TZS: 4,7 FH: 33,1 SZH:105, CK: 1,5 SÓ: 4,2	Frankfurti leves Citrusos mák szórat Főtt tészta Alma *Allergének:* *glutén, tojás, földimogyoró, szójabab, tej, diófélék, zeller, kéndioxid* EN:832 ZS: 32,4 TZS: 5,4 FH: 24,8 SZH:102, CK: 17,8 SÓ: 1,6	Vajasgaluska leves Szárnyas aprópecsenye Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér *Allergének:* *glutén, tojás, tej, zeller* EN:831 ZS: 27,2 TZS: 5,3 FH: 44,4 SZH: 96,0 CK: 10,0 SÓ: 4,2	Vegyes gyümölcsleves Rántott csirkemell Párolt rizs Párolt zöldség *Allergének:* *glutén, tojás, tej, zeller* EN:832 ZS: 18,0 TZS: 4,5 FH: 41,4 SZH:120, CK: 21,7 SÓ: 1,0	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka *Allergének:,* *glutén, tej* EN:323 ZS: 10,9 TZS: 5,5 FH: 13,7 SZH: 30,0 CK: 0,7 SÓ: 1,5	Párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsap retek *Allergének:* *glutén, szójabab* EN:305 ZS: 9,9 TZS: 3,0 FH: 11,1 SZH: 32,8 CK: 0,0 SÓ: 2,0	Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma *Allergének:* *glutén* EN:305 ZS: 8,6 TZS: 0,2 FH: 10,0 SZH: 30,8 CK: 0,0 SÓ: 1,9	Zelleres vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika *Allergének:* *glutén, tej, zeller* EN:216 ZS: 6,7 TZS: 3,1 FH: 6,9 SZH: 33,7 CK: 0,3 SÓ: 1,2	Tökmagos pogácsa *Allergének:* *glutén, tojás, szójabab, tej, diófélék, szezámmag, csillagfürt* EN:274 ZS: 11,6 TZS: 3,0 FH: 7,9 SZH: 35,0 CK: 0,6 SÓ: 1,1	*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 FELSŐ** | **2018. 03. 26.–2018. 04.**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Sajtos stangli *Allergének:,* *glutén, tej* EN:277 ZS: 5,6 TZS: 2,9 FH: 13,0 SZH: 42,4 CK: 0,8 SÓ: 0,9	Tej Méz Margarin Zsemle *Allergének:* *glutén, tej* EN:394 ZS: 6,2 TZS: 2,2 FH: 12,9 SZH: 59,2 CK: 16,3 SÓ: 1,0	Citromos tea Tejfölös túró Kifli *Allergének:* *glutén, tej* EN:248 ZS: 5,8 TZS: 3,2 FH: 10,0 SZH: 37,6 CK: 11,7 SÓ: 0,7	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*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	Babgulyás Szilvás gombóc Fahéjas porcukor *Allergének:,* *glutén, tojás, zeller* EN:848 ZS: 18,8 TZS: 3,3 FH: 36,7 SZH:126, CK: 46,3 SÓ: 3,5	Májgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya *Allergének:* *glutén, tojás, tej, zeller, kéndioxid* EN:727 ZS: 22,2 TZS: 5,3 FH: 35,7 SZH: 87,9 CK: 0,2 SÓ: 1,5	Tárkonyos zöldségleves Paradocsomos-tonhalas penne Sajt szórat Alma *Allergének:* *glutén, tojás, hal, tej, zeller* EN:800 ZS: 23,3 TZS: 6,6 FH: 45,9 SZH: 96,1 CK: 5,7 SÓ: 1,1	*Allergének:* EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	*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	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka *Allergének:,* *glutén* EN:351 ZS: 15,2 TZS: 0,2 FH: 9,8 SZH: 30,0 CK: 0,0 SÓ: 2,1	Vaj Félbarna kenyér Savanyú káposzta *Allergének:* *glutén, tej* EN:266 ZS: 12,7 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH: 32,9 CK: 0,0 SÓ: 1,3	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika *Allergének:* *glutén* EN:288 ZS: 5,6 TZS: 1,1 FH: 14,5 SZH: 30,8 CK: 0,0 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:	*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.**