

BUDAPEST
Iskola felső
2019. 11. 04.–2019. 11. 10.
hétfő
kedd
szerda
csütörtök
péntek
szombat
vasárnap
TÍZÓRAI

Tej Gabonapehely <u>Allergének:</u> 1,7,8,11 EN:277 ZS: 4,8 TZS: 2,3 FH: 10,7 SZH: 46,4 CK: 26,9 SÓ: 0,5	Citromos tea Körözött Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 264 ZS: 4,8 TZS: 2,5 FH: 12,9 SZH: 43,7 CK: 11,4 SÓ: 1,3	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 271 ZS: 4,1 TZS: 0,7 FH: 13,3 SZH: 46,9 CK: 9,4 SÓ: 1,5	Tejeskávé Briós <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 312 ZS: 6,0 TZS: 2,9 FH: 10,9 SZH: 52,9 CK: 25,8 SÓ: 0,5	Citromos tea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 306 ZS: 9,1 TZS: 2,7 FH: 9,4 SZH: 44,1 CK: 9,2 SÓ: 1,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
--	--	--	---	--	---	---

EBÉD

Paradicsomleves Zöldséges sertésragu Párolt rizs Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:785 ZS: 17,2 TZS: 3,3 FH: 29,5 SZH:121,1 CK: 27,9 SÓ: 1,9	Zöldségleves Csirkepörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,9 EN: 677 ZS: 17,2 TZS: 2,4 FH: 40,8 SZH: 83,6 CK: 1,9 SÓ: 2,4	Frankfurteri leves Mákos metélt Alma <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,12 EN: 842 ZS: 36,0 TZS: 6,6 FH: 27,6 SZH: 93,3 CK: 17,8 SÓ: 1,4	Reszeltzústa leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 613 ZS: 20,2 TZS: 4,6 FH: 18,9 SZH: 81,7 CK: 17,7 SÓ: 1,9	Brokkolikrémleves Píritott kenyérkocka Sütőben sült halrudak Petrezselymes burgonya Káposzta saláta <u>Allergének:</u> 1,4,7,9,12 EN: 637 ZS: 16,9 TZS: 2,7 FH: 22,9 SZH: 95,2 CK: 8,2 SÓ: 3,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
--	--	---	---	---	---	---

UZSONNA

Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:242 ZS: 5,6 TZS: 3,3 FH: 7,9 SZH: 37,3 CK: 2,0 SÓ: 1,8	Zala felvágott Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,11 EN: 265 ZS: 10,1 TZS: 2,7 FH: 9,8 SZH: 31,6 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap reték <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 282 ZS: 9,1 TZS: 3,8 FH: 11,1 SZH: 35,3 CK: 0,0 SÓ: 2,0	Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 332 ZS: 14,0 TZS: 0,2 FH: 17,7 SZH: 34,3 CK: 0,0 SÓ: 2,2	Gyümölcsös joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 270 ZS: 2,5 TZS: 1,5 FH: 9,5 SZH: 51,3 CK: 18,5 SÓ: 0,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
--	---	--	--	---	---	---

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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

Kérlek még!

BUDAPEST

Iskola felső

2019. 11. 11.–2019. 11. 17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Mogyorós krém Zsúrkenyér	Citromos tea Mediterrán halkrém Kifli	Tej Főtt tojás Margarin Zsemle	Vaniliás tej Fahéjas csiga	Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,5,7	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:307 ZS: 10,2 TZS: 4,2 FH: 12,1 SZH: 42,1 CK: 23,7 SÓ: 0,8	EN: 523 ZS: 21,3 TZS: 7,6 FH: 33,5 SZH: 46,2 CK: 11,5 SÓ: 2,0	EN: 348 ZS: 8,3 TZS: 3,5 FH: 16,1 SZH: 50,8 CK: 12,6 SÓ: 1,2	EN: 336 ZS: 11,5 TZS: 6,1 FH: 9,1 SZH: 48,6 CK: 30,1 SÓ: 0,5	EN: 253 ZS: 2,0 TZS: 0,9 FH: 10,5 SZH: 45,1 CK: 10,7 SÓ: 1,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Bakonyi betyár leves Sajtos-tejfölös tészta Alma	Vajasgaluska leves Sertéshúsos paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges burgonyaleves Katalán csirkemáj* Csalamádé (édesítőszerrel)	Tojásleves Szárnyas vagdalt Zöldborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:790 ZS: 30,2 TZS: 13,2 FH: 39,8 SZH: 85,4 CK: 12,5 SÓ: 1,4	EN: 701 ZS: 24,5 TZS: 6,7 FH: 32,6 SZH: 81,4 CK: 15,9 SÓ: 3,7	EN: 703 ZS: 21,2 TZS: 3,4 FH: 32,1 SZH: 92,3 CK: 1,3 SÓ: 2,6	EN: 829 ZS: 21,1 TZS: 3,6 FH: 42,5 SZH: 112,0 CK: 28,0 SÓ: 3,0	EN: 764 ZS: 22,0 TZS: 1,2 FH: 22,8 SZH: 115,5 CK: 41,0 SÓ: 2,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsap retek	Edami sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsap retek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:232 ZS: 8,7 TZS: 4,0 FH: 6,2 SZH: 31,1 CK: 1,3 SÓ: 1,1	EN: 315 ZS: 13,3 TZS: 7,0 FH: 17,0 SZH: 33,5 CK: 0,0 SÓ: 2,0	EN: 335 ZS: 14,7 TZS: 5,0 FH: 11,3 SZH: 37,1 CK: 0,1 SÓ: 2,3	EN: 237 ZS: 5,5 TZS: 1,2 FH: 15,4 SZH: 32,9 CK: 0,0 SÓ: 1,6	EN: 304 ZS: 14,8 TZS: 0,9 FH: 12,7 SZH: 27,6 CK: 0,7 SÓ: 0,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.



BUDAPEST

Iskola felső

2019. 11. 18.–2019. 11. 24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kuglóf	Gyümölcs tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér	Karamellás tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Tejfölös túró Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa hasábok		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:275 ZS: 7,5 TZS: 2,0 FH: 17,6 SZH: 35,8 CK: 17,0 SÓ: 0,3	EN: 312 ZS: 9,1 TZS: 3,8 FH: 10,6 SZH: 43,6 CK: 9,2 SÓ: 2,0	EN: 391 ZS: 5,8 TZS: 1,8 FH: 12,7 SZH: 69,1 CK: 34,8 SÓ: 1,5	EN: 307 ZS: 9,9 TZS: 4,7 FH: 7,6 SZH: 44,3 CK: 9,4 SÓ: 1,9	EN: 285 ZS: 5,2 TZS: 2,7 FH: 12,5 SZH: 45,2 CK: 12,0 SÓ: 0,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Magyaros gombaleves Sertéspörkölt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Kertészleves Bolognai halragu Főtt tészta Sajt szórat	Hamis gulyásleves Füstölt főtt tarja Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin	Zöldséges lencseleves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Alma	Karfiolkrémleves Levesgyöngy Pestós csirkemell Párolt rizs Amerikai káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:796 ZS: 26,4 TZS: 6,0 FH: 34,4 SZH: 99,0 CK: 4,6 SÓ: 3,3	EN: 829 ZS: 32,0 TZS: 9,3 FH: 45,1 SZH: 85,4 CK: 7,6 SÓ: 2,0	EN: 718 ZS: 26,1 TZS: 8,1 FH: 27,8 SZH: 85,6 CK: 25,4 SÓ: 2,7	EN: 805 ZS: 15,6 TZS: 2,0 FH: 25,4 SZH: 117,8 CK: 30,7 SÓ: 2,1	EN: 840 ZS: 35,5 TZS: 5,0 FH: 35,9 SZH: 90,6 CK: 4,0 SÓ: 1,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika	Párizsi Margarin Zsemle Jégcsap reték	Edami sajt szelet Margarin Szezámagos zsemle Pritamin paprika	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka	Sajtos pogácsa		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,10,11,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:217 ZS: 5,6 TZS: 3,4 FH: 8,2 SZH: 35,6 CK: 2,0 SÓ: 1,7	EN: 295 ZS: 9,9 TZS: 3,0 FH: 10,7 SZH: 38,4 CK: 0,1 SÓ: 1,7	EN: 325 ZS: 14,9 TZS: 7,2 FH: 15,3 SZH: 31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,6	EN: 250 ZS: 8,6 TZS: 2,4 FH: 11,2 SZH: 33,0 CK: 0,0 SÓ: 2,0	EN: 348 ZS: 13,0 TZS: 6,7 FH: 7,5 SZH: 48,0 CK: 1,6 SÓ: 1,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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

BUDAPEST

Iskola felső

2019. 11. 25.–2019. 12. 01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Lekváros táska	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaós tej Vaj Kifli	Citromos tea Füstölt sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:248 ZS: 5,5 TZS: 2,0 FH: 12,0 SZH: 37,3 CK: 19,4 SÓ: 0,3	EN: 260 ZS: 4,7 TZS: 1,4 FH: 8,0 SZH: 43,6 CK: 9,2 SÓ: 1,4	EN: 401 ZS: 17,2 TZS: 2,9 FH: 12,9 SZH: 48,2 CK: 20,6 SÓ: 0,7	EN: 253 ZS: 3,4 TZS: 1,8 FH: 8,0 SZH: 44,7 CK: 9,6 SÓ: 1,7	EN: 307 ZS: 5,7 TZS: 1,2 FH: 15,3 SZH: 45,3 CK: 9,2 SÓ: 1,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves Sült virsli Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Csokonai leves Káposztás kocka Alma	Daragaluska leves Mézes mustáros csirkecsíkok Párolt rizs Körte	Tavaszi zöldségleves Gyümölcsmártás Főtt sertés szelet Pírtott búzadara	Magyaros zöldborsó leves Fűszeres csirke csíkok Pírtott burgonya Friss saláta Müzli szelet		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,9,10,11,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:825 ZS: 43,0 TZS: 10,7 FH: 24,0 SZH: 79,6 CK: 6,0 SÓ: 4,3	EN: 832 ZS: 28,5 TZS: 5,1 FH: 29,9 SZH:109,2 CK: 19,8 SÓ: 1,1	EN: 715 ZS: 22,5 TZS: 3,3 FH: 28,6 SZH: 96,2 CK: 22,5 SÓ: 2,1	EN: 838 ZS: 27,7 TZS: 5,9 FH: 35,0 SZH:105,8 CK: 35,1 SÓ: 2,0	EN: 806 ZS: 24,3 TZS: 2,5 FH: 36,5 SZH: 171,3 CK: 19,7 SÓ: 2,0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Szezámmagos vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika	Paprikás szalámi Margarin Császárszemesle Kígyóuborka	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap reték	Soproni felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka	Natúr joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:306 ZS: 15,5 TZS: 6,0 FH: 7,3 SZH: 34,7 CK: 0,3 SÓ: 1,3	EN: 274 ZS: 15,4 TZS: 0,4 FH: 8,6 SZH: 24,3 CK: 0,7 SÓ: 1,6	EN: 314 ZS: 11,2 TZS: 5,6 FH: 14,6 SZH: 35,7 CK: 0,0 SÓ: 2,0	EN: 281 ZS: 9,0 TZS: 2,8 FH: 9,7 SZH: 39,1 CK: 0,2 SÓ: 1,5	EN: 221 ZS: 6,2 TZS: 0,9 FH: 8,2 SZH: 32,3 CK: 0,7 SÓ: 0,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.