

# ÉTLAP

HUNGAST

**Budapest - Zugló**

**Általános Iskola Felső Tagozat**

2016.Május 2-8.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TIZÓRAI</b>	<p>Tej Lekváros táska</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 346 SZH: 50 SÓ: 1,04 ZSÍR: 10</p>	<p>Tej Sajtkrém Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 259 SZH: 51 SÓ: 1,36 ZSÍR: 18</p>	<p>Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 247 SZH: 45 SÓ: 1,12 ZSÍR: 8</p>	<p>Karamellás tej Kalács</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 263 SZH: 44 SÓ: 1,48 ZSÍR: 4</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 299 SZH: 49 SÓ: 1,56 ZSÍR: 13</p>		
	<b>EBÉD</b>	<p>Vegyes gyümölcsleves Tarhonyás hús Céklasaláta (édesítő- szerrel)</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 790 SZH: 92 SÓ: 2,53 ZSÍR: 32</p>	<p>Máigombóclevés Sült virsli Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szeszámag, szója, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 804 SZH: 85 SÓ: 2,87 ZSÍR: 36</p>	<p>Legényfogó leves Tejbedara Kakaó szórat Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 793 SZH: 97 SÓ: 1,99 ZSÍR: 14</p>	<p>Csontleves csigatésztaival Fokhagymás aprópecsenye Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojás, zeller</p> <p>EN: 830 SZH: 49 SÓ: 2,94 ZSÍR: 23</p>	<p>Zöldborsóleves Sült csirkemell Petrezselymes rizs Sajtmártás Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 796 SZH: 98 SÓ: 3,43 ZSÍR: 23</p>	
<b>UZSONNA</b>	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szója, tej, zeller</p> <p>EN: 251 SZH: 31 SÓ: 1,39 ZSÍR: 13</p>	<p>Párizsi Margarin Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szója, tej, zeller</p> <p>EN: 285 SZH: 38 SÓ: 1,07 ZSÍR: 8</p>	<p>Sonka szalámi Margarin Kenyer Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szója</p> <p>EN: 296 SZH: 31 SÓ: 1,06 ZSÍR: 3</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Újmagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 253 SZH: 33 SÓ: 1,35 ZSÍR: 8</p>	<p>Gyümölcsjoghurt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 240 SZH: 36 SÓ: 1,48 ZSÍR: 4</p>		

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérünk, 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 (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótartalom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag)



# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola Felső Tagozat

2016.Május 9-15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TIZORAI</b>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szója, tej</p> <p>EN: 295 SZH: 40 SÓ: 0,12 ZSÍR: 5</p>	<p>Tej Sajtos párizsi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szója, tej</p> <p>EN: 276 SZH: 47 SÓ: 1,65 ZSÍR: 5</p>	<p>Tea Szilvás túrókrém Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 284 SZH: 44 SÓ: 1,32 ZSÍR: 4</p>	<p>Kakaó Briós</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 363 SZH: 58 SÓ: 1,72 ZSÍR: 8</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 298 SZH: 47 SÓ: 1,35 ZSÍR: 12</p>		
<b>EBÉD</b>	<p>Fokhagyma krémleves pirított zsemlekockával <b>Csirkés mexikói rizottó Sajt szórat*</b></p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szója, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 760 SZH: 78 SÓ: 3,02 ZSÍR: 25</p>	<p>Daragaluska leves Zöldbabfőzelék Sertéssült Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szója, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 793 SZH: 74 SÓ: 2,97 ZSÍR: 37</p>	<p>Petrezselymes zellerleves <b>Lassagne*</b> Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 811 SZH: 92 SÓ: 2,92 ZSÍR: 39</p>	<p>Tojásleves Szezámagos sertés vagdalt Tejfőlös burgonya főzelék Félbarna kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szezámmag, tej, tojás</p> <p>EN: 794 SZH: 85 SÓ: 3,17 ZSÍR: 40</p>	<p>Meggyleves Rántott halfilé Párolt rizs Ezersziget öntet (édesí- tószerrel)</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, tej, tojás</p> <p>EN: 811 SZH: 122 SÓ: 3,17 ZSÍR: 41</p>		
<b>UZSONNA</b>	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 263 SZH: 34 SÓ: 1,46 ZSÍR: 7</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 283 SZH: 32 SÓ: 1,39 ZSÍR: 11</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szója</p> <p>EN: 268 SZH: 31 SÓ: 1,45 ZSÍR: 13</p>	<p>Natúr sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 291 SZH: 32 SÓ: 1,15 ZSÍR: 20</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 216 SZH: 23 SÓ: 2 ZSÍR: 11</p>		

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérünk, 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 (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótartalom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag)

\*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Általános Iskola Felső Tagozat

2016.Május 16-22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TIZÓRAI</b>	<p>Tej Túrós batyu</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>	<p>Tej Túrós batyu</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszámag, szója, tej, tojás</p> <p>EN: 358 SZH: 68 SÓ: 1,36 ZSÍR: 10</p>	<p>Tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 311 SZH: 55 SÓ: 1,6 ZSÍR: 5</p>	<p>Tejeskávé Kifli Margarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 326 SZH: 57 SÓ: 1 ZSÍR: 7</p>	<p>Tej Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szója, tej, zeller</p> <p>EN: 341 SZH: 48 SÓ: 1,58 ZSÍR: 17</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Tarhonyaleves Finomfőzelék Szárnyas aprópecsenye Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>	<p>Tarhonyaleves Finomfőzelék Szárnyas aprópecsenye Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 747 SZH: 84 SÓ: 2,77 ZSÍR: 28</p>	<p>Zöldségleves Székely göngyölt csirkecomb Sült paprika mártással Zsályás zöldborsópüré Céklás árpagyöngy rizottó*</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojás, tej, zeller</p> <p>EN: 786 SZH: 67 SÓ: 3,15 ZSÍR: 18</p>	<p>Frankfurti leves Darás metélt Barack íz</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szója, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 798 SZH: 149 SÓ: 2,29 ZSÍR: 24</p>	<p>Köménymaglevés pirított zsemlekockával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szója, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 784 SZH: 129 SÓ: 3,27 ZSÍR: 22</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Csemegeeszalámi Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>	<p>Csemegeeszalámi Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>EN: 279 SZH: 39 SÓ: 1,18 ZSÍR: 6</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szója, tej, zeller</p> <p>EN: 238 SZH: 39 SÓ: 1,34 ZSÍR: 12</p>	<p>Magvas sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, glutén, szeszámag, tej</p> <p>EN: 309 SZH: 33 SÓ: 1,22 ZSÍR: 23</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>EN: 187 SZH: 26 SÓ: 1,31 ZSÍR: 6</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérünk, 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 (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótartalom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag)

\*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

HUNGAST

**Budapest - Zugló**

**Általános Iskola Felső Tagozat**

2016.Május 23-29.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej Méz Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN: 350 SZH: 63 SÓ: 1,48 ZSÍR: 7</p>	<p>Tea Pizzasonka Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szója</p> <p>EN: 261 SZH: 45 SÓ: 1,24 ZSÍR: 4</p>	<p>Gyümölcsjoghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 240 SZH: 36 SÓ: 1,48 ZSÍR: 4</p>	<p>Kakaó Kalács</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 289 SZH: 42 SÓ: 1,32 ZSÍR: 5</p>	<p>Tea Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN: 271 SZH: 49 SÓ: 1,14 ZSÍR: 11</p>		
<b>EBÉD</b>	<p>Vajas galuskaleves Csirkepaprikás Főtt tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, mustár, szója, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 738 SZH: 84 SÓ: 3,25 ZSÍR: 24</p>	<p>Lebbencsleves Zöldborsó főzelék Sült csirkemell Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, mustár, szója, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 783 SZH: 91 SÓ: 3,25 ZSÍR: 23</p>	<p>Sertésragu leves Mákos guba Vaniliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámag, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 822 SZH: 136 SÓ: 2,6 ZSÍR: 26</p>	<p>Húsgombóc leves Parajmártás Főtt tojás Sós burgonya Alma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 737 SZH: 73 SÓ: 3,18 ZSÍR: 21</p>	<p>Zöldség krémleves pirított szemlekokkával Rántott tengeri hal Párolt rizs Majonézes kukorica</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, hal, mustár, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 825 SZH: 95 SÓ: 3,06 ZSÍR: 46</p>		
<b>UZSONNA</b>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, mustár, szója, tej, zeller</p> <p>EN: 251 SZH: 31 SÓ: 1,49 ZSÍR: 13</p>	<p>Tepertókrém Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szója, tej</p> <p>EN: 268 SZH: 29 SÓ: 1,45 ZSÍR: 19</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, szója</p> <p>EN: 279 SZH: 49 SÓ: 1,94 ZSÍR: 13</p>	<p>Magyaros vajkrém Kaliforniai paprika Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN: 278 SZH: 34 SÓ: 1,56 ZSÍR: 8</p>	<p>Tepertős pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> diófélék, földimogyoró, glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 216 SZH: 23 SÓ: 2 ZSÍR: 11</p>		

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérünk, 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 (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótartalom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag)

# ÉTLAP

HUNGAST

**Budapest - Zugló**

**Általános Iskola Felső Tagozat**

2016.Május 30-31.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TIZÓRAI</b>	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej, tojás</p> <p>EN: 381 SZH: 44 SÓ: 1,21 ZSÍR: 16</p>	<p>Tea Margarin Párizsi Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, mustár, szója, tej, zeller</p> <p>EN: 267 SZH: 42 SÓ: 1,41 ZSÍR: 6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Reszelt tésztaleves Tavaszi rizseshús Cékla savanyúság (édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, mustár, szója, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 760 SZH: 73 SÓ: 3,27 ZSÍR: 28</p>	<p>Karfiol leves Paprikás burgonya virslivel Kovászos uborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, mustár, szója, tej, tojás, zeller</p> <p>EN: 743 SZH: 73 SÓ: 3,11 ZSÍR: 16</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> glutén</p> <p>EN: 265 SZH: 34 SÓ: 1,62 ZSÍR: 14</p>	<p>Natúr sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> glutén, tej</p> <p>EN: 311 SZH: 49 SÓ: 1,42 ZSÍR: 16</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH: SÓ: ZSÍR:</p>

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérünk, a diétás étlapról, továbbá a fenti ételek összetevőiről érdeklődj a konyhai személyzettel! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézetedet kérjük, megértésedet köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótartalom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag)