

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Középiskola

2016.December 05-11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TIZÓRAI</b>	<i>Allergének:</i> EN: SZH SÓ: ZSÍR:	<i>Allergének:</i> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<i>Allergének:</i> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<i>Allergének:</i> EN: EN: SÓ: SÓ:	<i>Allergének:</i> SZH EN: ZSÍR: SÓ:	<i>Allergének:</i> SZH: EN: ZSÍR: SÓ:	<i>Allergének:</i> SZH: EN: ZSÍR: SÓ:
<b>EBÉD</b>	Paradicsomleves Bácskai rizses hús Csemege uborka (édesítőszerrel)  <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojás, zeller EN: 846 SZH: 107 SÓ: 2,69 ZSÍR: 30	Magyaros karfiollevés Paprikás szárnyas aprópecsenye Tefjölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mikulás ajándék  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 848 SZH: 124 SÓ: 3,07 ZSÍR: 27	Tojásleves Árpagyöngyös Székely káposzta Teljes kiőrlésű kenyér  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 732 SZH: 56 SÓ: 2,93 ZSÍR: 41	Zöldség krémleves Zsemlekocka Rántott halszelet Vajas burgonya Csemege uborka (édesítőszerrel)  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 712 SZH: 80 SÓ: 3,6 ZSÍR: 28	Csontleves Bolognai spagetti Sajt szórat Alma  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás EN: 863 SZH: 106 SÓ: 3,4 ZSÍR: 27	<i>Allergének:</i> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<i>Allergének:</i> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:
<b>UZSONNA</b>	<i>Allergének:</i> EN: SZH SÓ: ZSÍR:	<i>Allergének:</i> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<i>Allergének:</i> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<i>Allergének:</i> EN: EN: SÓ: SÓ:	<i>Allergének:</i> SZH EN: ZSÍR: SÓ:	<i>Allergének:</i> SZH: EN: ZSÍR: SÓ:	<i>Allergének:</i> SZH: EN: ZSÍR: SÓ:

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzettel! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük!  
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (energia; kcal/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), SÓ (sótartalom; g/adag), ZSÍR (zsírtartalom; g/adag)

# ÉTLAP

HUNGAST

Budapest - Zugló

Középiskola

2016.December 12-18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<i>Allergének:</i> EN: SZH SÓ: ZSÍR:	<i>Allergének:</i> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<i>Allergének:</i> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<i>Allergének:</i> EN: EN: SÓ: SÓ:	<i>Allergének:</i> SZH EN: ZSÍR: SÓ:	<i>Allergének:</i> SZH: EN: ZSÍR: SÓ:	<i>Allergének:</i> SZH: EN: ZSÍR: SÓ:
<b>EBÉD</b>	Lebbencsleves Szárnyas aprópecsenye Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 827 SZH: 116 SÓ: 3,52 ZSÍR: 24	Sertés raguleves Mákos tészta Alma  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, tojás, zeller EN: 912 SZH: 108 SÓ: 1,63 ZSÍR: 29	Vajas galuska leves Natúr csirkemell Paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, mustár, szezámmag, szójabab, tej, tojás, zeller EN: 802 SZH: 92 SÓ: 2,8 ZSÍR: 30	Brokkoli krémleves Leves gyönggyel Szárnyas rizottó Sajt szórat Mandarin Vegyes vágott (édesítőszerrel)  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojás EN: 704 SZH: 83 SÓ: 3,29 ZSÍR: 30	Fahéjas szilvaleves Karácsonyi sertés szelet* Petrezselymes burgonya Szaloncukor  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szójabab, tej, tojás EN: 844 SZH: 135 SÓ: 1,8 ZSÍR: 17	<i>Allergének:</i> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<i>Allergének:</i> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:
<b>UZSONNA</b>	<i>Allergének:</i> EN: SZH SÓ: ZSÍR:	<i>Allergének:</i> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<i>Allergének:</i> EN: SZH: SÓ: ZSÍR:	<i>Allergének:</i> EN: EN: SÓ: SÓ:	<i>Allergének:</i> SZH EN: ZSÍR: SÓ:	<i>Allergének:</i> SZH: EN: ZSÍR: SÓ:	<i>Allergének:</i> SZH: EN: ZSÍR: SÓ:

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődj a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket 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.