

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Gluténmentes étrend - Általános iskola

2022. 06. 06.–2022. 06. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 213 ZS: 3,5 TZS: 1,9 CK: 19,4 FH: 7,1 SÓ: 0,3 SZH: 34,4</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán halkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 4,10,12</p> <p>EN: 212 ZS: 2,9 TZS: 0,6 CK: 8,9 FH: 5,1 SÓ: 1,1 SZH: 40,2</p>	<p>Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 341 ZS: 8,4 TZS: 4,4 CK: 23,6 FH: 6,4 SÓ: 1,3 SZH: 54,8</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz uborkás tojáskrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 3,10,12</p> <p>EN: 243 ZS: 6,3 TZS: 1 CK: 9,6 FH: 2,8 SÓ: 1,2 SZH: 41,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>
EBÉD	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>	<p>Csontleves Sült virsli Fejlett babfőzelék Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN: 621 ZS: 17,8 TZS: 3,9 CK: 6,5 FH: 22,4 SÓ: 3 SZH: 89,8</p>	<p>Magyaros zöldbaleves AM Túrókrém Tésztaköret</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10</p> <p>EN: 389 ZS: 12 TZS: 3,2 CK: 0,5 FH: 9,7 SÓ: 1,2 SZH: 58,1</p>	<p>Paradicsomleves Tavaszi sertés rizses hús AM Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 610 ZS: 25,5 TZS: 5,8 CK: 15 FH: 20,2 SÓ: 2,6 SZH: 74</p>	<p>Kertészleves Vadas sertés ragu Tésztaköret</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 568 ZS: 23,9 TZS: 5,3 CK: 2,8 FH: 16,5 SÓ: 2,3 SZH: 69,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>	<p>Vajkrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 203 ZS: 5,3 TZS: 2,9 CK: 3,2 FH: 1,5 SÓ: 1,1 SZH: 36</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 231 ZS: 8,3 TZS: 2,6 CK: 1,8 FH: 4,1 SÓ: 1,6 SZH: 33,9</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 250 ZS: 9,2 TZS: 3,1 CK: 2 FH: 4,5 SÓ: 1,8 SZH: 35,9</p>	<p>Kölesgolyó Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 159 ZS: 1,2 TZS: 0,1 CK: 11,4 FH: 3,9 SÓ: 0,2 SZH: 32,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézsedet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Gluténmentes étrend - Általános iskola

2022. 06. 13.–2022. 06. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas tej Méz Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 7 EN:350 ZS: 8,4 TZS: 4,4 FH: 6,3 SZH:57,3 CK:26,1 SÓ: 1,3	Gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 7,12 EN: 225 ZS: 4,4 TZS: 2,2 FH: 4 SZH:40,9 CK: 9,8 SÓ: 1,2	Poharas kakaó Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 7 EN: 432 ZS: 6,6 TZS: 2,4 FH:6,3 SZH:55,7 CK: 24,5 SÓ: 1	Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 7,12 EN: 235 ZS: 4 TZS: 2,1 FH: 5,9 SZH:41,6 CK: 9,1 SÓ: 1	Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 12 EN: 271 ZS: 9,2 TZS: 3,1 FH: 4,5 SZH: 41,3 CK: 9 SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tarhonya leves Sült sertés szelet Zöldborsófőzelék  <u>Allergének:</u> 10,12 EN:640 ZS: 31,9 TZS: 6,2 FH: 28,6 SZH:57,6 CK:12,5 SÓ: 1,1	Sertés húsgombóc leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 569 ZS: 18,7 TZS: 3,5 FH: 12,8 SZH:85,6 CK: 3 SÓ: 1,8	Görög gyümölcsleves Rántott sertés szelet Petrezselymes rizs Csalamádé édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 817 ZS: 28,4 TZS: 8 FH:22,8 SZH:116,4 CK: 26,2 SÓ: 3,3	Zöldséges bableves Tejbedara Fahéjas szórat  <u>Allergének:</u> 7,10 EN: 442 ZS: 7,5 TZS: 2,8 FH: 15 SZH:74,2 CK: 34,9 SÓ: 0,4	Brokkoli krémleves Csikós sertés tokány Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 10 EN: 536 ZS: 25 TZS: 6,1 FH: 19 SZH: 58 CK: 0,8 SÓ: 2,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Paprikás szalámi Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> EN:245 ZS: 10,2 TZS: 3,4 FH: 4 SZH:33,1 CK:1,8 SÓ: 1,6	Kenőmájás Zsemle Réphasáb  <u>Allergének:</u> EN: 224 ZS: 6,4 TZS: 2,5 FH: 3,6 SZH:36,5 CK: 2,1 SÓ: 1,7	Házi szárnyas húskrém Zsemle Kigyóborka  <u>Allergének:</u> 10 EN: 244 ZS: 8,4 TZS: 3,2 FH:7,1 SZH:33,8 CK: 1,7 SÓ: 1,1	Csirkemell sonka Margarin Zöldpaprika Zsemle  <u>Allergének:</u> EN: 203 ZS: 4,3 TZS: 1 FH: 5,4 SZH:34,4 CK: 1,9 SÓ: 1,7	Barackos joghurt Puffasztott rizs szelet  <u>Allergének:</u> 7 EN: 251 ZS: 4,7 TZS: 2,8 FH: 6,3 SZH: 44,5 CK: 18,2 SÓ: 0,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételválogatásért előre is elnézsedet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Gluténmentes étrend - Általános iskola

2022. 06. 20.–2022. 06. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:237 ZS: 6,1 TZS: 3,9 FH: 7,1 SZH:34,4 CK:19,4 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 195 ZS: 2,4 TZS: 0,5 FH: 0,8 SZH:41,1 CK: 8,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 3,10,12</p> <p>EN: 231 ZS: 4,4 TZS: 1 FH:2,8 SZH:42,5 CK: 10,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 225 ZS: 4,4 TZS: 2,2 FH: 4 SZH:40,9 CK: 9,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 241 ZS: 4,9 TZS: 1,7 FH: 5,5 SZH: 42,3 CK: 9,6 SÓ: 1,7</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>
EBÉD	<p>Zöldséges burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:515 ZS: 20,6 TZS: 4,6 FH: 11 SZH:67,9 CK:3,2 SÓ: 2,7</p>	<p>Almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Csalamádé édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 526 ZS: 15,2 TZS: 2,6 FH: 21 SZH:71,3 CK: 11,2 SÓ: 3,3</p>	<p>Csokonai sertés raguleves Meggý öntet AM Darás metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 610 ZS: 20,9 TZS: 4,1 FH:12,7 SZH:88,1 CK: 15,1 SÓ: 0,2</p>	<p>Csontleves Gyümölcsmártás Főtt sertés szelet mártáshoz Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 408 ZS: 12,9 TZS: 3,1 FH: 20,1 SZH:45,5 CK: 10 SÓ: 0,1</p>	<p>Francia hagymakrémleves Bolognai sertés ragu Tésztaköret</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 652 ZS: 30,8 TZS: 6,1 FH: 16,1 SZH: 76 CK: 9,3 SÓ: 2,5</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>Trappista sajtszelet Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:263 ZS: 10,6 TZS: 5,7 FH: 7,4 SZH:33 CK:1,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 203 ZS: 4,5 TZS: 2,2 FH: 4,4 SZH:34,7 CK: 2,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 236 ZS: 8,3 TZS: 2,8 FH:4,8 SZH:34,3 CK: 2 SÓ: 1,7</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 229 ZS: 7,7 TZS: 2,3 FH: 3,9 SZH:34,8 CK: 1,9 SÓ: 1,8</p>	<p>Mediterrán halkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 4,10,12</p> <p>EN: 183 ZS: 2,9 TZS: 0,6 FH: 5,1 SZH: 33,1 CK: 1,8 SÓ: 1,1</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>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézsedet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Gluténmentes étrend - Általános iskola

2022. 06. 27.–2022. 07. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas kakaó Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:432 ZS: 6,6 TZS: 2,4 FH: 6,3 SZH:55,7 CK:24,5 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 225 ZS: 4,4 TZS: 2,2 FH: 4 SZH:40,9 CK: 9,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10,12</p> <p>EN: 237 ZS: 4,5 TZS: 2,1 FH:5,8 SZH:41,4 CK: 9 SÓ: 1</p>	<p>Poharas tej Kakaós krém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 319 ZS: 10,8 TZS: 5,8 FH: 6,6 SZH:44,4 CK: 12,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 3,12</p> <p>EN: 234 ZS: 5,3 TZS: 1,4 FH: 3,3 SZH: 40,2 CK: 9 SÓ: 1,1</p>		
EBÉD	<p>Zellerkrémleves Borsos sertés tokány Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:553 ZS: 25,3 TZS: 6,7 FH: 18,5 SZH:62 CK:2,5 SÓ: 3,5</p>	<p>Magyaros gombaleves Sertés vagdalt Majorannás burgonyafőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 591 ZS: 27,5 TZS: 6,7 FH: 18 SZH:64 CK: 0,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Palócleves sertéshússal Kakaós szórát Tejbedara</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10</p> <p>EN: 563 ZS: 18,6 TZS: 6,5 FH:22,6 SZH:70,4 CK: 31,1 SÓ: 0,4</p>	<p>Kukorica daragaluska leves Paradicsommártás Sertés húsgombóc Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 488 ZS: 18,8 TZS: 4,7 FH: 16,9 SZH:61,4 CK: 16,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Citromos kerti leves Bácskai rizses hús Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 476 ZS: 19,5 TZS: 5 FH: 18 SZH: 56,2 CK: 2,1 SÓ: 1,3</p>		
UZSONNA	<p>Paprikás szalámi Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:227 ZS: 8,2 TZS: 2,8 FH: 3,9 SZH:33,1 CK:1,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Kenőmájás Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 218 ZS: 6,5 TZS: 2,5 FH: 3,6 SZH:35 CK: 2,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 260 ZS: 9,9 TZS: 5,4 FH:8,6 SZH:33,4 CK: 1,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 242 ZS: 9,2 TZS: 3,1 FH: 4,5 SZH:34,1 CK: 1,8 SÓ: 1,7</p>	<p>Gesztenye Marci Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 139 ZS: 3,2 TZS: 2,8 FH: 1,8 SZH: 25,2 CK: 19,9 SÓ: 0</p>		

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézsedet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

