

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Natív cukormentes, kalória- és zsírszegény étrend - Általános iskola

2022. 06. 06.–2022. 06. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Margarin Soproni felvágott Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 346 ZS: 12 TZS: 5,1 FH: 13,9 SZH: 40,5 CK: 9,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,10,12</p> <p>EN: 193 ZS: 2,8 TZS: 0,8 FH: 9 SZH: 31 CK: 0,6 SÓ: 1</p>	<p>Poharas tej Lilahagymás kukoricakrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 367 ZS: 15,1 TZS: 8 FH: 11,2 SZH: 41,7 CK: 10 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Majonéz uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 224 ZS: 6,2 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 31,9 CK: 1,3 SÓ: 1,1</p>			
EBÉD	<p>Csontleves Sült virsli Fejtett babfőzelék édesítőszerrel Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 662 ZS: 18,5 TZS: 4 FH: 26,8 SZH: 92,9 CK: 0,6 SÓ: 3,2</p>	<p>Magyaros zöldbaleves AM Túrókrém Metét</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 408 ZS: 12,8 TZS: 3,3 FH: 16,3 SZH: 55,4 CK: 3,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Paradicsomleves édesítőszerrel Tavaszi sertés rizses hús AM Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 571 ZS: 25,5 TZS: 5,8 FH: 20,2 SZH: 64 CK: 5 SÓ: 2,6</p>	<p>Kertészleves Vadas sertés ragu édesítőszerrel Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 578 ZS: 24,7 TZS: 5,4 FH: 23,1 SZH: 65,2 CK: 3,8 SÓ: 2,2</p>			
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 211 ZS: 5,2 TZS: 3,1 FH: 5,5 SZH: 33,8 CK: 1,9 SÓ: 1</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 258 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 8,5 SZH: 33,7 CK: 0,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Kölesgolyó Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 159 ZS: 1,2 TZS: 0,1 FH: 3,9 SZH: 32,2 CK: 11,4 SÓ: 0,2</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 kiszolgáltatást végző munkatársainknál! A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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

Natív cukormentes, kalória- és zsírszegény étrend - Általános iskola

2022. 06. 13.–2022. 06. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas tej Méz Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:357 ZS: 8    TZS: 4,4    FH: 10,2 SZH:56,1    CK:24,8    SÓ: 1,4	Gyümölcsstea édesítőszerrel Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 205 ZS: 4,3    TZS: 2,4    FH: 8 SZH:31,7    CK: 1,5    SÓ: 1,1	Kakaós tej édesítőszerrel Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 280 ZS: 5,6    TZS: 2,5    FH:10,6 SZH:41,5    CK: 9,6    SÓ: 1,4	Gyümölcsstea édesítőszerrel Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 216 ZS: 3,9    TZS: 2,3    FH: 9,9 SZH:32,3    CK: 0,8    SÓ: 0,9	Gyümölcsstea édesítőszerrel Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 251 ZS: 9,1    TZS: 3,3    FH: 8,5 SZH: 32,1    CK: 0,7    SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
EBÉD	Tarhonya leves Dinó szelet Zöldborsófőzelék  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN:624 ZS: 28,8    TZS: 5,2    FH: 18 SZH:70,5    CK:12,6    SÓ: 1,9	Sertés húsgombóc leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 505 ZS: 16,5    TZS: 3,4    FH: 18,5 SZH:70,5    CK: 6    SÓ: 1,7	Görög gyümölcsleves édesítősze Rántott sertés szelet Petrezselymes rizs Csalamádé édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 710 ZS: 26,5    TZS: 7,1    FH:22,9 SZH:93,9    CK: 7    SÓ: 3,3	Zöldséges bableves Tejbedara édesítőszerrel Fahéjas szórát édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 7,10 EN: 381 ZS: 7,5    TZS: 2,8    FH: 15 SZH:62,6    CK: 12,9    SÓ: 0,5	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	Kockasajt Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:216 ZS: 6,2    TZS: 3,8    FH: 7,1 SZH:31    CK:1,7    SÓ: 1,3	Kenőmájás Zsemle Réphasáb  <u>Allergének:</u> 1 EN: 226 ZS: 6    TZS: 2,5    FH: 7,4 SZH:33,4    CK: 1    SÓ: 1,4	Házi szárnyas húskrém Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,10 EN: 228 ZS: 8,1    TZS: 3,3    FH:10,5 SZH:27,5    CK: 0,4    SÓ: 0,7	Csirkemell sonka Margarin Zöldpaprika Zsemle  <u>Allergének:</u> 1 EN: 204 ZS: 3,8    TZS: 1    FH: 9,2 SZH:31,3    CK: 0,8    SÓ: 1,4	Natúr joghurt Puffasztott rizs szelet  <u>Allergének:</u> 7 EN: 199 ZS: 5,1    TZS: 3    FH: 6,9 SZH: 29,3    CK: 6,1    SÓ: 0,4	<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. Földmogyoró; 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 étlapváltoztatásért 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

Natív cukormentes, kalória- és zsírszegény étrend - Általános iskola

2022. 06. 20.–2022. 06. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:373 ZS: 15,4 TZS: 7,5 FH: 13,7 SZH:39,9 CK:9,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Padlizsánkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 175 ZS: 2 TZS: 0,5 FH: 4,6 SZH:32,9 CK: 0,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 212 ZS: 4,2 TZS: 1,2 FH:6,7 SZH:33,3 CK: 2,5 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 205 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8 SZH:31,7 CK: 1,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Gépsonka Margarin Zöldpaprika Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 216 ZS: 4,5 TZS: 1,7 FH: 9,3 SZH: 32,2 CK: 1,5 SÓ: 1,4</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> 1,3,10,12</p> <p>EN:523 ZS: 20,4 TZS: 4,7 FH: 16,8 SZH:65,6 CK:5,8 SÓ: 2,6</p>	<p>Almaleves édesítőszerrel Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Csalamádé édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 487 ZS: 15,2 TZS: 2,6 FH: 21 SZH:61,3 CK: 1,2 SÓ: 3,3</p>	<p>Csokonai sertés raguleves Morzsás nudli Vaníliás öntet édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 776 ZS: 19,8 TZS: 3,8 FH:19,7 SZH:97,6 CK: 3,7 SÓ: 1,9</p>	<p>Csontleves Gyümölcsmártás édesítőszerrel Főtt sertés szelet mártáshoz Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 369 ZS: 12,9 TZS: 3,1 FH: 20,1 SZH:35,5 CK: 0 SÓ: 0,1</p>	<p>Francia hagymakrémleves Bolognai sertés ragu édesítőszerrel Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 651 ZS: 31,6 TZS: 6,2 FH: 22,7 SZH: 68,4 CK: 7,3 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 sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:271 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,4 SZH:30,7 CK:0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 187 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:28,4 CK: 1,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 238 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH:8,6 SZH:31,2 CK: 0,9 SÓ: 1,4</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 231 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:31,7 CK: 0,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,10,12</p> <p>EN: 191 ZS: 2,8 TZS: 0,8 FH: 9 SZH: 30,8 CK: 0,4 SÓ: 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 étlapváltoztatásért 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

Natív cukormentes, kalória- és zsírszegény  
étrend - Általános iskola

2022. 06. 27.–2022. 07. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej édesítőszerrel Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:274 ZS: 5,7 TZS: 2,5 FH: 10,6 SZH:39,6 CK:9,9 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 205 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8 SZH:31,7 CK: 1,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 217 ZS: 4,4 TZS: 2,3 FH:9,8 SZH:32,2 CK: 0,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Poharas tej Kakaós krém édesítőszerrel Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 324 ZS: 10,3 TZS: 5,8 FH: 10,4 SZH:43,1 CK: 9,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea édesítőszerrel Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 191 ZS: 5 TZS: 1,5 FH: 6,6 SZH: 26,9 CK: 0,6 SÓ: 0,8</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>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 Tejbedara édesítőszerrel Kakaós szórát édesít.</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10</p> <p>EN: 489 ZS: 18,6 TZS: 6,5 FH:22,6 SZH:51,4 CK: 12,9 SÓ: 0,4</p>	<p>Kukorica daragaluska leves Paradicsommártás édesítőszerrel Sertés húsgombóc Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 437 ZS: 18,8 TZS: 4,7 FH: 16,9 SZH:48,4 CK: 3,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Citromos kerti leves Bácskai rizses hús Csalamádé édesítőszerrel</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>	<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>Paprikás szalámi Teljes kiőrlésű kenyér Margarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:253 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH: 7,9 SZH:30,9 CK:0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Kenőmájás Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 220 ZS: 6 TZS: 2,5 FH: 7,4 SZH:31,9 CK: 1 SÓ: 1,3</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 261 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH:12,5 SZH:30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 227 ZS: 8,8 TZS: 3,3 FH: 7,8 SZH:27,8 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Alma Kölesgolyó</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 159 ZS: 1,2 TZS: 0,1 FH: 3,9 SZH: 32,2 CK: 11,4 SÓ: 0,2</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést 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.

