

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Középiskola ebéd - Észgsz

2022. 01. 31.–2022. 02. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Fejtett bableves füstölt hússal
Tejberizs
Kakaós szórát
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,9

EN:906
ZS: 24,9 TZS: 10,5 FH: 38,4
SZH:140,1 CK:37,9 SÓ: 2,4

Csirke raguleves
Főtt tojás
Parajfőzelék
Főtt burgonya fél adag
Teljes kiőrlésű kenyér
Müzli szelet

Allergének:
1,3,5,6,7,9,12

EN: 922
ZS: 29,2 TZS: 6,9 FH: 41,9
SZH:109,3 CK: 17,1 SÓ: 2,7

Karalábéleves
Paradicsomos tonhalas ragu
Penne tészta
Reszelt sajt
Körte

Allergének:
1,3,4,6,7

EN: 814
ZS: 24,5 TZS: 7,3 FH:46,6
SZH:100,9 CK: 28 SÓ: 2,1

Őszibarack krémleves
Grill csirkemell
Kukoricás rizs
Vitaminaláta

Allergének:
1,7,12

EN: 813
ZS: 15,5 TZS: 3,7 FH: 42,1
SZH:124,6 CK: 45 SÓ: 4,8

Csontleves
Székelykáposzta gazdagon
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 727
ZS: 33 TZS: 10,1 FH: 27,4
SZH: 74,2 CK: 4,6 SÓ: 5,9

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. 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 elnézéstet 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

Középiskola ebéd - Észgsz

2022. 02. 07.–2022. 02. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tarhonyaleves
Füstölt főtt tarja
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,7,10,12

EN:930
ZS: 34,7 TZS: 14,5 FH: 48,2
SZH:118,6 CK:18,9 SÓ: 3,4

Tojásleves
Bakonyi szárnyas tokány
Párolt rizs
Túró desszert

Allergének:
1,3,6,7

EN: 820
ZS: 35,7 TZS: 9,6 FH: 31,6
SZH:89,8 CK: 9,5 SÓ: 1,4

Daragaluska leves
Vasi pecsenye
Tört burgonya
Csalamádé édesítőszerrel

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 839
ZS: 44,3 TZS: 10,4 FH:28,9
SZH:74,1 CK: 1,6 SÓ: 4,2

Magyaros zöldborsóleves
Snidlinges sajt mártásos csirke
Bulgur
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9

EN: 850
ZS: 25,3 TZS: 5,1 FH: 39
SZH:99,6 CK: 12,8 SÓ: 2

Kassai burgonyaleves
Fánk
Baracklekvár
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,6,7,12

EN: 982
ZS: 40,4 TZS: 14,5 FH: 22
SZH: 126,6 CK: 30,7 SÓ: 2,9

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. 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 elnézéstet 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

Középiskola ebéd - Észgsz

2022. 02. 14.–2022. 02. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Paradicsomleves
Bácsi rizseshús
Vitaminaláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:945
ZS: 36,9 TZS: 9,6 FH: 28,5
SZH:122,9 CK:39,5 SÓ: 3,2

Brokkolikrémleves
sajtos cruton
Rakott burgonya gazdagon
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN: 850
ZS: 35,9 TZS: 15,7 FH: 35,1
SZH:84,6 CK: 10,6 SÓ: 4,3

Erőleves
Harcspaprikás
Orsó tészta
Körte

Allergének:
1,3,4,7,9,12

EN: 767
ZS: 21,2 TZS: 3,6 FH:36,4
SZH:103,7 CK: 24,4 SÓ: 2,4

Gyümölcsleves
Rántott sertéskaraj
Párolt jázmin rizs
Csemege uborka édesítőszerrel

Allergének:
1,7,10,12

EN: 920
ZS: 25,2 TZS: 5,2 FH: 21
SZH:149,6 CK: 34,6 SÓ: 2,7

Frankfurti leves
Tejbedara
Kakaós szórát
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,6,7,12

EN: 885
ZS: 24,8 TZS: 9,2 FH: 30,2
SZH: 123,2 CK: 52,6 SÓ: 2,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. 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 elnézéstet 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

Középiskola ebéd - Észgsz

2022. 02. 21.–2022. 02. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Karfiolleves
Milánói makaróni
Túró desszert

Allergének:
1,3,6,7

EN:710
ZS: 24,7 TZS: 6,4 FH:30,2
SZH:95,9 CK:23,4 SÓ: 3

Kertészleves
Sült csirkehúsgolyó
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,7,12

EN: 704
ZS: 16,4 TZS: 2,7 FH: 34,8
SZH:95,8 CK: 14,9 SÓ: 2,8

Zellerkrémleves
Leves gyöngy
Sült csirkecomb filé
Mexikói zöldség 1/2 adag
Párolt jázmin rizs fél adag

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 653
ZS: 24 TZS: 5,7 FH:34,8
SZH:72,4 CK: 7,6 SÓ: 1,3

Reszelt tésztaleves
Borsos sertéstokány
Bulgur
Narancs

Allergének:
1,9

EN: 925
ZS: 35,3 TZS: 9,5 FH: 31,6
SZH:101,5 CK: 16,6 SÓ: 1,2

Legényfogó leves
Piskóta kocka
Csokoládés öntet

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 715
ZS: 23,9 TZS: 8,7 FH: 29,6
SZH: 89,5 CK: 43,2 SÓ: 0,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. 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 elnézéstet 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

Középiskola ebéd - Észgsz

2022. 02. 28.–2022. 03. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Jókai bableves
Túrós csusza szalonnával, tejföllel

Allergének:
1,3,7,9

EN:1020
ZS:49,6 TZS:20,9 FH:43,2
SZH:101,2 CK:3,3 SÓ:3,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.

