

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános Iskola - Alsó tagozat

2022. 06. 06.–2022. 06. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI		Tej Fatörzs kifli  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 265 ZS: 6,5 SZH:37,7	Tea Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12 EN: 256 ZS: 5,5 SZH:40	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 253 ZS: 2,4 SZH:51,6	Tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 268 ZS: 7 SZH: 39,8		
EBÉD	<b>ÜNNEP</b>	Kertészleves Vadas sertésragu Makaróni tészta  <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN: 557 ZS: 23,7 SZH:61,3	Magyaros zöldbaleves Morzsás nudli Vaníliás öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 716 ZS: 10,6 SZH:109,3	Paradicsomleves Zöldséges rizses hús Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 624 ZS: 24,6 SZH:80,3	Csontleves Sült virsli Lencsefőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 677 ZS: 21,4 SZH: 86,8		
UZSONNA		Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 225 ZS: 9,5 SZH:28,1	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 214 ZS: 5,9 SZH:31,8	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 248 ZS: 7,5 SZH:32,1	Müzli szelet Alma  <u>Allergének:</u> 1,5,6,12 EN: 128 ZS: 1,9 SZH: 25,2		

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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.



# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános Iskola - Alsó tagozat

2022. 06. 13.–2022. 06. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:333 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,2 SZH:57,4    CK:26,1    SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 245 ZS: 4,3    TZS: 2,4    FH: 8,3 SZH:41,1    CK: 8,5    SÓ: 1,2</p>	<p>Karamellás tej Margarin Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 5,7    TZS: 2,6    FH:9,6 SZH:40,9    CK: 20,4    SÓ: 0,9</p>					
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:512 ZS: 15,8    TZS: 3,6    FH: 21 SZH:68,1    CK:12,1    SÓ: 1</p>	<p>Húsgaluska leves Gránátos kocka Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 575 ZS: 22,8    TZS: 5    FH: 21,2 SZH:68,4    CK: 7,9    SÓ: 3,4</p>	<p>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Stroganoff sertéstopkány Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 597 ZS: 25,3    TZS: 5,8    FH:23,4 SZH:67,4    CK: 4,9    SÓ: 0,7</p>	 <p><b>SZÜNET</b></p>				
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH: 8,5 SZH:31,3    CK:0,5    SÓ: 1,4</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 9,8    TZS: 3,4    FH: 7,8 SZH:30    CK: 0,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 131 ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH:2,1 SZH:20,2    CK: 19,1    SÓ: 0</p>					

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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 érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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.



# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Budapest

Általános Iskola - Alsó tagozat

2022. 06. 20.–2022. 06. 26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD

UZSONNA

SZÜNET

SZÜNET

SZÜNET

SZÜNET

SZÜNET

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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 érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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), SO (só; g/adag)

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



# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Budapest

Általános Iskola - Alsó tagozat

2022. 06. 27.–2022. 07. 03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD

UZSONNA

SZÜNET

SZÜNET

SZÜNET

SZÜNET

SZÜNET

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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 érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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), SO (só; g/adag)

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

