

Budapest

Általános Iskola – Alsó tagozat

2024. 04. 01.–2024. 04. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 305 ZS: 6 TYS: 2,7 FH: 10,5 SZH: 48,2 CK: 22,3 SÓ: 0,87</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 244 ZS: 8 TYS: 2,9 FH: 7,7 SZH: 33,7 CK: 8 SÓ: 1,38</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 213 ZS: 4,2 TYS: 2,3 FH: 7,6 SZH: 34,5 CK: 8,7 SÓ: 0,99</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 224 ZS: 2,9 TYS: 1,7 FH: 8,1 SZH: 39,5 CK: 13,2 SÓ: 0,73</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD A	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Zöldborsóleves Hentes sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 579 ZS: 25,1 TYS: 7,2 FH: 22 SZH: 65,2 CK: 2,8 SÓ: 1,44</p>	<p>Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 604 ZS: 21,8 TYS: 6,6 FH: 20,5 SZH: 78,1 CK: 18,2 SÓ: 0,51</p>	<p>Édes gyökrékm leves Leves gyöngy Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 753 ZS: 33,4 TYS: 7,8 FH: 21,5 SZH: 86,5 CK: 8,8 SÓ: 2,3</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Főtt burgonya fél adag Parajmártás Nápolyi Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 420 ZS: 7,9 TYS: 2,2 FH: 16,1 SZH: 63,3 CK: 5,8 SÓ: 1,62</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD B	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Zöldborsóleves Csirke nuggets Burgonyapüré Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 446 ZS: 14 TYS: 3,5 FH: 18,6 SZH: 57 CK: 3,7 SÓ: 2,65</p>	<p>Bakonyi betyárleves Tejberizs Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 693 ZS: 21,4 TYS: 10,8 FH: 23,5 SZH: 94,3 CK: 39,1 SÓ: 0,75</p>	<p>Édes gyökrékm leves Leves gyöngy Sertés brassói Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 665 ZS: 29,5 TYS: 10,1 FH: 22,8 SZH: 70,2 CK: 6,1 SÓ: 2,16</p>	<p>Tavaszi leves Vegetáriánus bolognai ragu Spagetti Nápolyi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 559 ZS: 15,9 TYS: 4,9 FH: 22,6 SZH: 78,9 CK: 17,7 SÓ: 1,08</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 195 ZS: 4,6 TYS: 1,8 FH: 8,7 SZH: 27,8 CK: 1,1 SÓ: 1,47</p>	<p>Trappista sajt Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 217 ZS: 5,7 TYS: 3,4 FH: 9,2 SZH: 30,3 CK: 0,7 SÓ: 1,05</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 9,5 TYS: 3,5 FH: 7,8 SZH: 29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,31</p>	<p>Sajtos kifli Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 199 ZS: 1,5 TYS: 0,8 FH: 4,2 SZH: 40,7 CK: 17,5 SÓ: 0,55</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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), TYS (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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola – Alsó tagozat

2024. 04. 08.–2024. 04. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Csokis gabonagyógyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,32</p>	<p>Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 231 ZS: 4,2 TZS: 1,2 FH: 8,9 SZH: 37,4 CK: 8,2 SÓ: 1,51</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH: 48,8 CK: 23,4 SÓ: 0,63</p>	<p>Gyümölcs tea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 8,3 SZH: 33,9 CK: 7,8 SÓ:1,33</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 240 ZS: 6,5 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 35,3 CK: 8,8 SÓ: 0,97</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 A	<p>Tejfölös zöldbaleves Paprikás burgonya virslivel Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:563 ZS: 22 TZS: 7,3 FH: 17,8 SZH:64,7 CK:2,4 SÓ: 3,75</p>	<p>Bagolyborsó leves Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Sajt szórat Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 648 ZS: 21,8 TZS: 7,9 FH: 23,6 SZH: 84 CK: 21,2 SÓ: 1,99</p>	<p>Gyümölcsleves Sajtos csirkeragu Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 533 ZS: 12,3 TZS: 3,5 FH: 24,3 SZH: 79,9 CK: 26,8 SÓ: 0,68</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertés fasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 786 ZS: 30,8 TZS: 8,3 FH: 36 SZH: 86,3 CK: 5,8 SÓ:2,71</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Sárgabarackos gombóc Porcukor szórat Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 1052 ZS: 13,9 TZS: 3,6 FH: 17,3 SZH: 159,1 CK: 44,5 SÓ: 1,24</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 B	<p>Tejfölös zöldbaleves Reszelt csirkemáj Párolt rizs Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:551 ZS: 21,8 TZS: 6,1 FH: 22,7 SZH:62,3 CK:2,7 SÓ: 2,02</p>	<p>Bagolyborsó leves Kukoricapelyhes csirkemell Bulgur Káposztasaláta Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 942 ZS: 19 TZS: 4,9 FH: 44,3 SZH: 131,5 CK: 20,3 SÓ: 2,08</p>	<p>Gyümölcsleves Fűszeres csirkeszárnyak Petrezselymes burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 662 ZS: 21,1 TZS: 5,4 FH: 35,3 SZH: 78,9 CK: 35,9 SÓ: 2,28</p>	<p>Csontleves Vadas sertésragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 547 ZS: 22,6 TZS: 6 FH: 20,7 SZH: 63 CK: 8,8 SÓ:1,01</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Gombapörkölt Galuska Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 605 ZS: 17,3 TZS: 4,9 FH: 15,1 SZH: 90,8 CK: 18 SÓ: 0,62</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>Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:227 ZS: 9,6 TZS: 5,6 FH: 5,4 SZH:28,4 CK:1,3 SÓ: 1,05</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 217 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH: 26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,23</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 210 ZS: 7,4 TZS: 2,5 FH: 7,1 SZH: 27,4 CK: 0,5 SÓ: 1,54</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 244 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH: 31,6 CK: 0,7 SÓ:1,39</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,68</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>

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



Föld Barátai Magyarországon

szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola – Alsó tagozat

2024. 04. 15.–2024. 04. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 211 ZS: 3,7 TZS: 2 FH: 8,8 SZH: 33,9 CK: 8,6 SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 253 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH: 42,7 CK: 12 SÓ: 0,69</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 347 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH: 49,2 CK: 30,7 SÓ:0,47</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 224 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 34,3 CK: 7,9 SÓ: 0,86</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 A	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Finomfűzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:663 ZS: 17 TZS: 3,9 FH: 23 SZH:98,9 CK:21,3 SÓ: 2,36</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 563 ZS: 21,9 TZS: 4,7 FH: 20,4 SZH: 68,3 CK: 7,8 SÓ: 2,17</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 687 ZS: 39,1 TZS: 13,2 FH: 24,2 SZH: 51,2 CK: 5,6 SÓ: 4,58</p>	<p>Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 611 ZS: 23,6 TZS: 6,6 FH: 21,6 SZH: 73,5 CK: 23,1 SÓ:1,36</p>	<p>Zöldborsókrém leves Leves gyöngy Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 840 ZS: 39,8 TZS: 12,3 FH: 22,6 SZH: 93,9 CK: 10,7 SÓ: 1,63</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 B	<p>Tarhonyaleves Bácsi rizseshús Csemegeuborka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:642 ZS: 25,2 TZS: 7,6 FH: 21,8 SZH:79 CK:15,3 SÓ: 2,19</p>	<p>Húsgaluska leves Mákos guba Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 814 ZS: 26,3 TZS: 8,1 FH: 28,6 SZH: 110 CK: 53,2 SÓ: 1,89</p>	<p>Tojásleves Harcspaprikás Galuska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7</p> <p>EN: 544 ZS: 19,9 TZS: 4,8 FH: 24 SZH: 62,8 CK: 0,8 SÓ: 0,61</p>	<p>Paradicsomleves Carbonara szósz Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 684 ZS: 32 TZS: 10,9 FH: 21 SZH: 75,7 CK: 25,3 SÓ:2,47</p>	<p>Zöldborsókrém leves Leves gyöngy Svájci rakott burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 614 ZS: 29,7 TZS: 14,5 FH: 19,4 SZH: 57,4 CK: 5,3 SÓ: 1,13</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>Kenőmájás Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:225 ZS: 8,9 TZS: 0 FH: 7,7 SZH:27,1 CK:0,4 SÓ: 1,37</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 244 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH: 32,2 CK: 0,7 SÓ: 1,18</p>	<p>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 188 ZS: 4,2 TZS: 1,2 FH: 8,5 SZH: 27,6 CK: 0,5 SÓ: 1,71</p>	<p>Nyári turista Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 211 ZS: 8 TZS: 3 FH: 6,8 SZH: 26,5 CK: 0,4 SÓ:1,24</p>	<p>Tejszelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 160 ZS: 6,6 TZS: 4,9 FH: 2,4 SZH: 22 CK: 17,2 SÓ: 0,19</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>

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. 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) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola – Alsó tagozat

2024. 04. 22.–2024. 04. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:253 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:35,8 CK:10,3 SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 246 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 7,3 SZH: 34,8 CK: 8,2 SÓ: 1,59</p>	<p>Gyümölcs tea Magyaros túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 242 ZS: 3,8 TZS: 1,7 FH: 10,2 SZH: 38,5 CK: 8,3 SÓ: 0,84</p>	<p>Kakaós tej Bríós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 319 ZS: 7,1 TZS: 4 FH: 10,4 SZH: 50,1 CK: 25,5 SÓ:0,62</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 230 ZS: 5,9 TZS: 1 FH: 6 SZH: 35,3 CK: 8,9 SÓ: 1,15</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 A	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Lecsós virsli Tarhonya Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:648 ZS: 27,4 TZS: 7,9 FH: 20,7 SZH:77,2 CK:17,3 SÓ: 2,88</p>	<p>Húsleves Sertéspörkölt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 475 ZS: 16,6 TZS: 4,6 FH: 21,4 SZH: 56,5 CK: 1 SÓ: 2,05</p>	<p>Csirkeragu leves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 709 ZS: 9,9 TZS: 1 FH: 25,9 SZH: 103 CK: 11,2 SÓ: 2,54</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 581 ZS: 12,1 TZS: 2,1 FH: 31,8 SZH: 85,8 CK: 34,6 SÓ:1,39</p>	<p>Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 479 ZS: 7,7 TZS: 1,8 FH: 25,6 SZH: 73,6 CK: 7,4 SÓ: 1,81</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 B	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Cékla savanyúság Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:511 ZS: 18,7 TZS: 5,7 FH: 19,6 SZH:60,8 CK:16,3 SÓ: 1,87</p>	<p>Húsleves Natúr sertés szelet Meggymártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 572 ZS: 14,4 TZS: 4,2 FH: 27,9 SZH: 80,1 CK: 27,9 SÓ: 1,36</p>	<p>Csirkeragu leves Sajtos- tejfölös tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 563 ZS: 22,9 TZS: 10,3 FH: 30,7 SZH: 53,6 CK: 4,3 SÓ: 1,34</p>	<p>Fahéjas almaleves Stefánia vagdalt Burgonyapüré Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 652 ZS: 22,8 TZS: 7,4 FH: 22 SZH: 85 CK: 35,7 SÓ:1,4</p>	<p>Citromos kerti leves Rántott karfiol Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 823 ZS: 32,6 TZS: 6,7 FH: 17,8 SZH: 108,9 CK: 6,7 SÓ: 1,13</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>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:237 ZS: 10,1 TZS: 5,2 FH: 5,6 SZH:29,2 CK:1,2 SÓ: 1,17</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,13</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 8 TZS: 2,9 FH: 8 SZH: 26,8 CK: 0,6 SÓ: 1,39</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 214 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 7,2 SZH: 28,5 CK: 0,5 SÓ:1,48</p>	<p>Natúr joghurt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 264 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 9,3 SZH: 42,2 CK: 16,8 SÓ: 0,54</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>

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola – Alsó tagozat

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Margarin Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:358 ZS: 9 TZS: 4,3 FH: 10,4 SZH:55,1 CK:24,3 SÓ: 0,78	Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 227 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 5,8 SZH: 39,5 CK: 9,6 SÓ: 1,1	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH: 48,4 CK: 22,3 SÓ:1,13	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 258 ZS: 7,5 TZS: 2,3 FH: 9,3 SZH: 33,3 CK: 8 SÓ: 0,93	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Eperkrém leves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:687 ZS: 22,6 TZS: 6,5 FH: 21,4 SZH:87,5 CK:32,1 SÓ: 1,77	Brokkoli krémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Sárgarépás rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 612 ZS: 19,8 TZS: 4,2 FH: 20,1 SZH: 86,6 CK: 12,5 SÓ: 1,98	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves Mákos tészta Körte <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 727 ZS: 22,6 TZS: 4,7 FH: 21,9 SZH: 106,7 CK: 46,8 SÓ:0,26	Magyaros gombaleves Vegetáriánus zöldséggolyó Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 561 ZS: 19 TZS: 3 FH: 20,1 SZH: 69,5 CK: 3 SÓ: 2,42	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Eperkrém leves Parajos penne <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:542 ZS: 14,7 TZS: 3,9 FH: 17,2 SZH:83,8 CK:33,8 SÓ: 0,52	Brokkoli krémleves Leves gyöngy Pulykapörkölt Galuska Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 583 ZS: 15,4 TZS: 4,1 FH: 26,2 SZH: 82,8 CK: 11,3 SÓ: 1,18	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves Káposztás tészta Körte <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 645 ZS: 18,4 TZS: 4,1 FH: 21,6 SZH: 96,1 CK: 32,8 SÓ:0,34	Magyaros gombaleves Rizsfelfújt Csokoládés öntet Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 692 ZS: 9,9 TZS: 3,9 FH: 19,1 SZH: 126,1 CK: 38,1 SÓ: 1,7	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:215 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:23,6 CK:1,5 SÓ: 1,11	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 224 ZS: 9,7 TZS: 3,7 FH: 7,2 SZH: 25,6 CK: 0,4 SÓ: 1,37	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 214 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 7,2 SZH: 28,5 CK: 0,5 SÓ:1,48	Kockasajt Kifli Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 246 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,6 SZH: 37,7 CK: 11,9 SÓ: 1,16	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> 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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsologást 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 (sós; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.