

ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola – Felső tagozat

2024. 04. 01.–2024. 04. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 305 ZS: 6 TZS: 2,7 SZH: 48,2</p> <p>FH: 10,5 SÓ: 0,87</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 244 ZS: 8 TZS: 2,9 SZH: 33,7</p> <p>FH: 7,7 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 TZS: 2,3 SZH: 34,5</p> <p>FH: 7,6 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 TZS: 1,7 SZH: 39,5</p> <p>FH: 8,1 SÓ: 0,73</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p>	<p>Zöldborsóleves Hentes sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 656 ZS: 29 TZS: 8,5 SZH: 71,9</p> <p>FH: 25,4 SÓ: 1,64</p>	<p>Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 699 ZS: 23,9 TZS: 6,9 SZH: 94,5</p> <p>FH: 23 SÓ: 0,56</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: 882 ZS: 39,9 TZS: 8,9 SZH: 98,7</p> <p>FH: 26 SÓ: 2,74</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Főtt burgonya fél adag Parajmártás Nápolyi Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 536 ZS: 13,9 TZS: 6 SZH: 76,9</p> <p>FH: 17,5 SÓ: 1,66</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p>	<p>Zöldborsóleves Csirke nuggets Burgonyapüré Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 479 ZS: 14,6 TZS: 3,8 SZH: 62,2</p> <p>FH: 19,4 SÓ: 2,87</p>	<p>Bakonyi betyárleves Tejberizs Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 693 ZS: 21,4 TZS: 10,8 SZH: 94,3</p> <p>FH: 23,5 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: 772 ZS: 34,4 TZS: 11,7 SZH: 80,7</p> <p>FH: 26,7 SÓ: 2,5</p>	<p>Tavaszi leves Vegetáriánus bolognai ragu Spagetti Nápolyi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 618 ZS: 17,1 TZS: 5,1 SZH: 87,3</p> <p>FH: 25,8 SÓ: 1,2</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: SZH:</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 195 ZS: 4,6 TZS: 1,8 SZH: 27,8</p> <p>FH: 8,7 SÓ: 1,47</p>	<p>Trappista sajt Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 217 ZS: 5,7 TZS: 3,4 SZH: 30,3</p> <p>FH: 9,2 SÓ: 1,05</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 9,5 TZS: 3,5 SZH: 29,8</p> <p>FH: 7,8 SÓ: 1,31</p>	<p>Sajtos kifli Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 199 ZS: 1,5 TZS: 0,8 SZH: 40,7</p> <p>FH: 4,2 SÓ: 0,55</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</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. Szezámag; 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), 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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola – Felső 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>Tejfőlés zöldbaleves Paprikás burgonya virslivel Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:629 ZS: 25 TZS: 8,4 FH: 20,2 SZH:71,1 CK:2,5 SÓ: 4,29</p>	<p>Bagolyborsó leves Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Sajt szórat Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 712 ZS: 24,3 TZS: 8,9 FH: 26,1 SZH: 91,9 CK: 23,5 SÓ: 2,23</p>	<p>Gyümölcsleves Sajtos csirkeragu Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 598 ZS: 14,5 TZS: 4,2 FH: 29 SZH: 86,2 CK: 27,1 SÓ: 0,83</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>Tejfőlés 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>Tejfőlés zöldbaleves Reszelt csirkemáj Párolt rizs Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:622 ZS: 24,7 TZS: 7 FH: 27,1 SZH:69 CK:3 SÓ: 2,37</p>	<p>Bagolyborsó leves Kukoricapelyhes csirkemell Bulgur Káposztasaláta Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 1026 ZS: 20,3 TZS: 5,1 FH: 48,7 SZH: 144 CK: 21,7 SÓ: 2,23</p>	<p>Gyümölcsleves Fűszeres csirke szárnyak Petrezselymes burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 687 ZS: 21,4 TZS: 5,5 FH: 36 SZH: 83,3 CK: 36,4 SÓ: 2,48</p>	<p>Csontleves Vadas sertésragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 624 ZS: 26,3 TZS: 7,1 FH: 23,9 SZH: 70,2 CK: 10,3 SÓ:1,09</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves Gombapörkölt Galuska Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 659 ZS: 19,1 TZS: 5,5 FH: 16,8 SZH: 98,1 CK: 18,1 SÓ: 0,72</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 kizsoltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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), 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

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános Iskola – Felső 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 Finomfőzelék 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: 640 ZS: 24 TZS: 4,9 FH: 22,4 SZH: 80,4 CK: 9,1 SÓ: 2,47</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: 683 ZS: 27,1 TZS: 7,8 FH: 25 SZH: 79,6 CK: 23,7 SÓ:1,51</p>	<p>Zöldborsókrém leves Leves gyöngy Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 904 ZS: 43,3 TZS: 13,1 FH: 23,4 SZH: 100,6 CK: 11,6 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 B	<p>Tarhonyaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:740 ZS: 29,7 TZS: 9 FH: 25,4 SZH:89,3 CK:16,1 SÓ: 2,48</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: 615 ZS: 22,4 TZS: 5,7 FH: 28,2 SZH: 70 CK: 1 SÓ: 0,73</p>	<p>Paradicsomleves Carbonara szósz Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 765 ZS: 36,9 TZS: 12,8 FH: 23,9 SZH: 81,7 CK: 26,4 SÓ:2,85</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 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. 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



Föld Barátai Magyarországi

szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola – Felső 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:727 ZS: 31,9 TZS: 9,2 FH: 23,4 SZH:83,9 CK:18,2 SÓ: 3,37</p>	<p>Húsleves Sertéspörkölt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 521 ZS: 19,9 TZS: 5,6 FH: 24,2 SZH: 57,6 CK: 1,1 SÓ: 2,08</p>	<p>Csirkeragu leves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 717 ZS: 9,9 TZS: 1 FH: 25,9 SZH: 104,9 CK: 12,8 SÓ: 2,55</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 634 ZS: 13,4 TZS: 2,3 FH: 35,2 SZH: 92,8 CK: 36,2 SÓ:1,55</p>	<p>Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 532 ZS: 8,2 TZS: 1,8 FH: 29,7 SZH: 81,6 CK: 8,5 SÓ: 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>
EBÉD B	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Cékla savanyúság Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:584 ZS: 22 TZS: 6,6 FH: 22,8 SZH:67,8 CK:17,2 SÓ: 2,13</p>	<p>Húsleves Natúr sertés szelet Meggymártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 652 ZS: 16,1 TZS: 4,8 FH: 31,1 SZH: 92,5 CK: 34,8 SÓ: 1,46</p>	<p>Csirkeragu leves Reszelt sajt Tejföl Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 618 ZS: 25,5 TZS: 11,6 FH: 33 SZH: 58,8 CK: 4,8 SÓ: 1,45</p>	<p>Fahéjas almaleves Stefánia vagdalt Burgonyapüré Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 692 ZS: 23,4 TZS: 7,7 FH: 22,9 SZH: 91,9 CK: 37,5 SÓ:1,49</p>	<p>Citromos kerti leves Rántott karfiol Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 960 ZS: 37,9 TZS: 7,8 FH: 21 SZH: 126,8 CK: 7,7 SÓ: 1,32</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 Kigyóuborka</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 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. 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarországi szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola – Felső 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:778 ZS: 27,1 TZS: 8 FH: 25,3 SZH:94,7 CK:32,8 SÓ: 2,09	Brokkoli krémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Sárgarépás rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 713 ZS: 23,6 TZS: 4,7 FH: 24,3 SZH: 99,1 CK: 14,2 SÓ: 2,34	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves Mákos tészta Körte <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 777 ZS: 24 TZS: 4,8 FH: 23,2 SZH: 115,1 CK: 50 SÓ:0,27	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: 652 ZS: 17,2 TZS: 4,4 FH: 30,6 SZH: 91,6 CK: 12,7 SÓ: 1,3	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves Káposztás tészta Körte <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 720 ZS: 19,9 TZS: 4,2 FH: 23,7 SZH: 109,2 CK: 35,9 SÓ:0,37	Magyaros gombaleves Rizsfelfújt Csokoládés öntet Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 732 ZS: 10,6 TZS: 4,1 FH: 20,2 SZH: 133,4 CK: 39,8 SÓ: 1,73	 <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. Szézagmag; 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 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) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.