

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:370 ZS: 10,5 TZS: 5,1 FH: 10,7 SZH:53,9 CK:24,5 SÓ: 0,79	Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 230 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 5,9 SZH: 40 CK: 10,1 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 sertéstopány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:646 ZS: 22,3 TZS: 6,6 FH: 19,9 SZH:83,4 CK:33,1 SÓ: 1,71	Brokkoli krémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Sárgarépás rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 616 ZS: 20,8 TZS: 4 FH: 19,6 SZH: 85 CK: 15,2 SÓ: 2,04	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves Mákos tészta Körte <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 728 ZS: 22,6 TZS: 4,7 FH: 21,9 SZH: 106,8 CK: 34,6 SÓ:0,26	Magyaros gombaleves Vegetáriánus zöldséggolyó Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 554 ZS: 19 TZS: 3 FH: 20 SZH: 69,3 CK: 3,8 SÓ: 2,41	 <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:553 ZS: 14,6 TZS: 3,9 FH: 17,1 SZH:86,6 CK:33,8 SÓ: 0,53	Brokkoli krémleves Leves gyöngy Pulykapörkölt Galuska Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 585 ZS: 15,3 TZS: 4,1 FH: 25,8 SZH: 82,9 CK: 15,2 SÓ: 1,24	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves Káposztás tészta Körte <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 648 ZS: 18,1 TZS: 4,1 FH: 21,1 SZH: 96,5 CK: 25,4 SÓ:0,41	Magyaros gombaleves Rizsfelfújt Csokoládés öntet Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 695 ZS: 10 TZS: 3,9 FH: 18,9 SZH: 126,3 CK: 38,5 SÓ: 1,71	 <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: 218 ZS: 9,2 TZS: 3,3 FH: 6,6 SZH: 25,7 CK: 0,5 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: 206 ZS: 6,7 TZS: 1,9 FH: 7,8 SZH: 27,6 CK: 0,5 SÓ:1,36	Tejszelet <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 116 ZS: 6,6 TZS: 4,9 FH: 1,9 SZH: 12,2 CK: 7,4 SÓ: 0,18	 <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. 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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola – Alsó tagozat

2024.05.06.–2024.05.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:328 ZS:14 TZS: 7,8 FH: 8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ:0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 250 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 9,5 SZH: 44,9 CK: 15,8 SÓ: 0,66</p>	<p>Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 250 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,1 SZH: 33,2 CK: 7,6 SÓ: 1,44</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 307 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH: 52,1 CK: 26 SÓ:1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 226 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 6,7 SZH: 35,6 CK: 9,1 SÓ: 1,01</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>Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:605 ZS: 24,9 TZS: 7,5 FH: 19,7 SZH:73,5 CK:12,2 SÓ:0,86</p>	<p>Pikáns karfiolkrém leves Színes leves gyöngy Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 670 ZS: 30,7 TZS: 10,1 FH: 29,5 SZH: 67,6 CK: 11,2 SÓ: 1</p>	<p>Görög gyümölcsleves Kukorica morzsás csirkemell cs Burgonyapüré Vitaminasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 668 ZS: 17,4 TZS: 4,1 FH: 19,8 SZH: 103,1 CK: 39,4 SÓ: 1,98</p>	<p>Tavaszi leves Sertés fasírt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 688 ZS: 23,6 TZS: 6,5 FH: 32,2 SZH: 77,3 CK: 1,9 SÓ:2,39</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 808 ZS: 15,2 TZS: 3,2 FH: 20,7 SZH: 143,7 CK: 24,6 SÓ: 2,39</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>Daragaluska leves Rántott párizsi Kerti főzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:611 ZS: 18,8 TZS: 4,3 FH: 18,3 SZH:89,3 CK:21 SÓ:2,4</p>	<p>Pikáns karfiolkrém leves Színes leves gyöngy Sült csirkecomb Petrezselymes rizs Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 861 ZS: 47,7 TZS: 7 FH: 35,1 SZH: 70,2 CK: 7,1 SÓ: 2,65</p>	<p>Görög gyümölcsleves Hentes sertéstokány Orsó tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 684 ZS: 24,3 TZS: 7,3 FH: 25,7 SZH: 89,9 CK: 34,2 SÓ: 1,15</p>	<p>Tavaszi leves Sertésflekken Párolt káposzta Hagymás tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 503 ZS: 33,1 TZS: 9,6 FH: 19,9 SZH: 28,3 CK: 3,7 SÓ:3,16</p>	<p>Lebbencsleves Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 769 ZS: 20,1 TZS: 7,4 FH: 16,1 SZH: 128,7 CK: 51,3 SÓ: 1,49</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>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:205 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,6 SZH:29,1 CK:1,1 SÓ:1,02</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 185 ZS: 4,4 TZS: 1,4 FH: 8,6 SZH: 26,3 CK: 0,5 SÓ: 1,57</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,4 SZH: 31,2 CK: 1,2 SÓ: 1,13</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 230 ZS: 7 TZS: 2,4 FH: 8,9 SZH: 31 CK: 0,8 SÓ:1,38</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 166 ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 3,4 SZH: 22,5 CK: 0,4 SÓ: 1,1</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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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 étkezéstétést 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

ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola – Alsó tagozat

2024.05.13.–2024.05.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:300 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,6 CK:22,5 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 249 ZS: 5 TZS: 2,4 FH: 8,1 SZH: 40,6 CK: 10 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 228 ZS: 3 TZS: 0,3 FH: 10 SZH: 38,4 CK: 8,7 SÓ: 0,94</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 262 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,1 SZH: 43,5 CK: 28,5 SÓ:0,39</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 261 ZS: 7,5 TZS: 2,3 FH: 9,6 SZH: 33,7 CK: 7,7 SÓ: 0,98</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>Karamellás körteleves Paprikás burgonya virslivel Teljes kiőrlésű kenyér Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:630 ZS: 17,2 TZS: 7,5 FH: 17,6 SZH:95,6 CK:34,7 SÓ: 3,61</p>	<p>Köménymagleves Pirított kenyérkocka Bakonyi sertésragu Bulgur Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 679 ZS: 29,4 TZS: 8,1 FH: 21,9 SZH: 71,3 CK: 14,6 SÓ: 1,82</p>	<p>Zöldségleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 545 ZS: 22,7 TZS: 7,3 FH: 21 SZH: 59,9 CK: 21,6 SÓ: 1,36</p>	<p>Édes gyökérkrém leves Leves gyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 643 ZS: 23,6 TZS: 7,9 FH: 32,9 SZH: 72,7 CK: 6,6 SÓ:2,12</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 567 ZS: 21,2 TZS: 7,2 FH: 17,1 SZH: 74,6 CK: 27,2 SÓ: 1,02</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>Karamellás körteleves Csirkés paella Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:634 ZS: 18,4 TZS: 5 FH: 24,2 SZH:91,1 CK:42,7 SÓ: 1,19</p>	<p>Köménymagleves Pirított kenyérkocka Friss saláta, Joghurt öntet Gyros csirkescsók Pirított burgonya Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 760 ZS: 39,5 TZS: 5,2 FH: 25 SZH: 67,7 CK: 16,2 SÓ: 2,17</p>	<p>Zöldségleves Rakott zöldbab Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 583 ZS: 28,8 TZS: 9,4 FH: 21,9 SZH: 56,7 CK: 9,6 SÓ: 0,99</p>	<p>Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Vadas sertésragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 567 ZS: 20,2 TZS: 4,7 FH: 19,6 SZH: 73,1 CK: 12,1 SÓ:1,24</p>	<p>Paradicsomleves Rántott karfiol Pritaminos rizs Remoulade mártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 767 ZS: 24,3 TZS: 3,9 FH: 17,3 SZH: 116,7 CK: 25 SÓ: 1,51</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 Kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:232 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,4 SZH:27,3 CK:1,1 SÓ: 1,09</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,7 SZH: 26,2 CK: 0,5 SÓ: 1,38</p>	<p>Libazsír Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 310 ZS: 15,2 TZS: 4 FH: 4,2 SZH: 36,2 CK: 10,2 SÓ: 0,86</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 227 ZS: 9,3 TZS: 3,3 FH: 7 SZH: 27,2 CK: 1 SÓ:1,37</p>	<p>Tejszelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 116 ZS: 6,6 TZS: 4,9 FH: 1,9 SZH: 12,2 CK: 7,4 SÓ: 0,18</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 étkezéstést 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

2024.05.20.–2024.05.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: SZH:</p>	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 SZH: 41,6</p> <p>FH: 8,2 SÓ: 0,32</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 238 ZS: 2,6 TZS: 1,4 SZH: 43,3</p> <p>FH: 8,7 SÓ: 0,65</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 358 ZS: 11,5 TZS: 6,3 SZH: 52,6</p> <p>FH: 8,1 SÓ: 0,52</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 222 ZS: 4,5 TZS: 0,9 SZH: 35,6</p> <p>FH: 6,5 SÓ: 1,04</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>Fahéjas almaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 625 ZS: 23,5 SZH: 81,8</p> <p>TZS: 7,3 CK: 31,1</p> <p>FH: 19,7 SÓ: 1,65</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 519 ZS: 19,9 SZH: 64,2</p> <p>TZS: 5,9 CK: 4,8</p> <p>FH: 17,9 SÓ: 2,05</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Tejberizs Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 587 ZS: 12,8 SZH: 101,6</p> <p>TZS: 6,8 CK: 40,4</p> <p>FH: 15,5 SÓ: 0,75</p>	<p>Lenccseleves Túrós metélt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 607 ZS: 13,1 SZH: 92,2</p> <p>TZS: 2,9 CK: 6,2</p> <p>FH: 27,7 SÓ: 1,14</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>Fahéjas almaleves Barbecue sertéssült Pirított burgonya Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 698 ZS: 27,1 SZH: 81,2</p> <p>TZS: 11,3 CK: 36,1</p> <p>FH: 25,7 SÓ: 1,83</p>	<p>Citromos kerti leves Olaszos rakott tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 541 ZS: 22,9 SZH: 57,4</p> <p>TZS: 8,2 CK: 9,7</p> <p>FH: 25,1 SÓ: 0,79</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Csirkepörkölt Galuska Ecetes alm paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 545 ZS: 16,3 SZH: 72,3</p> <p>TZS: 3,5 CK: 2,8</p> <p>FH: 24,5 SÓ: 1,57</p>	<p>Lenccseleves Piskóta kocka Csokoládés öntet Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 737 ZS: 12,5 SZH: 126,1</p> <p>TZS: 4 CK: 46,4</p> <p>FH: 25,2 SÓ: 1,41</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>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 7,7 SZH: 27,3</p> <p>TZS: 4,2 CK: 0,4</p> <p>FH: 8,8 SÓ: 1,13</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 202 ZS: 6,6 SZH: 27,4</p> <p>TZS: 1,7 CK: 0,5</p> <p>FH: 7,6 SÓ: 1,57</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 226 ZS: 8,9 SZH: 26,8</p> <p>TZS: 3,3 CK: 0,4</p> <p>FH: 8 SÓ: 1,43</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 SZH: 47,5</p> <p>TZS: 2,9 CK: 19,1</p> <p>FH: 8,5 SÓ: 0,68</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. 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



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola – Alsó tagozat

2024.05.27.–2024.06.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:348 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:52,3 CK:27,6 SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 216 ZS: 3,2 TZS: 1,7 FH: 9,8 SZH: 35,8 CK: 8,9 SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 235 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,1 SZH: 37,1 CK: 7,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 297 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH: 48,3 CK: 21,6 SÓ:1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 245 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH: 33,4 CK: 7,5 SÓ: 1,23</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Tejfőlös zöldbaleves Tarhonyás hús Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:561 ZS: 27,3 TZS: 7,3 FH: 22,9 SZH:54,7 CK:5,7 SÓ: 1,51</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 570 ZS: 21,1 TZS: 6,5 FH: 21,3 SZH: 70,5 CK: 10,4 SÓ: 2,24</p>	<p>Csirkeragu leves Mákos guba Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 745 ZS: 17,3 TZS: 4,9 FH: 31,2 SZH: 110,6 CK: 53 SÓ: 1,95</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tzatziki Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7</p> <p>EN: 630 ZS: 24,1 TZS: 3,5 FH: 21,8 SZH: 79,7 CK: 12,9 SÓ:2,1</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 606 ZS: 21,1 TZS: 5,5 FH: 18,2 SZH: 80,5 CK: 32,8 SÓ: 3,02</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>Tejfőlös zöldbaleves Mézes mustáros csirkeragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN:558 ZS: 20,6 TZS: 4,3 FH: 22,6 SZH:63,5 CK:11,6 SÓ: 0,57</p>	<p>Hamisgulyás Fűszeres csirke szárnyak Petrezselymes rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 697 ZS: 27 TZS: 6,2 FH: 35,9 SZH: 76,5 CK: 10,1 SÓ: 1,47</p>	<p>Csirkeragu leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 495 ZS: 13 TZS: 1,6 FH: 22,9 SZH: 69 CK: 8,3 SÓ: 2,23</p>	<p>Tojásleves Sertéspörkölt Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 785 ZS: 31,6 TZS: 7,6 FH: 33 SZH: 87,6 CK: 12,8 SÓ:1,43</p>	<p>Meggyleves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 779 ZS: 30,8 TZS: 9,7 FH: 18,7 SZH: 107,3 CK: 36,8 SÓ: 1,77</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZZONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:225 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:26,2 CK:0,4 SÓ: 1,22</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 238 ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 7,2 SZH: 29,9 CK: 0,8 SÓ: 1,31</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 224 ZS: 7,9 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH: 28 CK: 0,4 SÓ: 1,23</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 196 ZS: 4,4 TZS: 1,5 FH: 8,8 SZH: 29 CK: 1,5 SÓ:1,49</p>	<p>Tejszelet Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 326 ZS: 6,6 TZS: 4,9 FH: 4,5 SZH: 60,6 CK: 24,2 SÓ: 0,49</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 étkezéstést 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.