

ÉTLAP

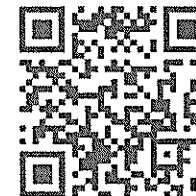
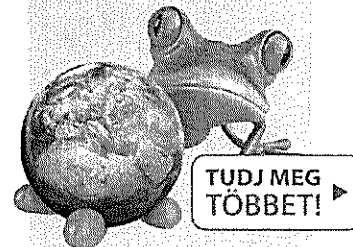
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2024. 04. 08.–2024. 04. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TIZÓRAI	Tej Csokis gabonagyógyó <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,32	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 209 ZS: 3,7 TZS: 1 FH: 8,2 SZH:34,5 CK: 7,9 SÓ: 1,59	Tejeskávé Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK: 23,4 SÓ: 0,63	Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 243 ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 8,3 SZH:33,9 CK: 7,8 SÓ: 1,33	Gyümölcsstea Majonézos tojáskrémmel Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,30 EN: 240 ZS: 6,5 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 35,3 CK: 8,8 SÓ: 0,97			
EBÉD	Bagolyborsó leves Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Sajt szórárt Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:605 ZS: 19,5 TZS: 7 FH: 21,7 SZH:80,9 CK:21,2 SÓ: 1,95	Tejfőlés zöldbabeleves Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 537 ZS: 23,3 TZS: 6,8 FH: 20,7 SZH:53,7 CK: 2,3 SÓ: 2,05	Gyümölcsleves Lilahagymás sajtkrém Csirkemell Rizibizsi <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 622 ZS: 16,4 TZS: 6 FH:37,3 SZH:79,7 CK: 28 SÓ: 0,88	Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 735 ZS: 30,5 TZS: 8,2 FH: 34,5 SZH:76,1 CK: 5,7 SÓ: 2,43	Tejfőlés burgonyaleves Sárgabarackos gombóc Porcukor szórárt Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 1052 ZS: 13,9 TZS: 3,6 FH: 17,3 SZH: 159,1 CK: 44,5 SÓ: 1,24			
UZSONNA	Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:227 ZS: 9,6 TZS: 5,6 FH: 5,4 SZH:28,4 CK:1,3 SÓ: 1,05	Trappista sajt Margarin Császárszemesle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 251 ZS: 10,1 TZS: 5,4 FH: 9,4 SZH:30,5 CK: 1,7 SÓ: 1,14	Körözött Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 193 ZS: 3,5 TZS: 2,1 FH:9,9 SZH:28,6 CK: 0,5 SÓ: 0,74	Olasz felvágott Margarin Zsemle Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 239 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,2 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,39	Erdei gyümölcsös joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,68			

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen levő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Baktériák; 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

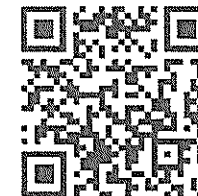
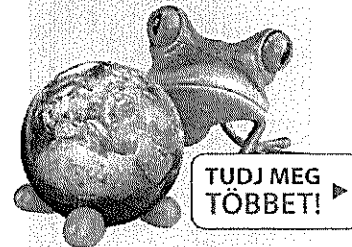
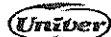
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2024. 04. 15.–2024. 04. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TIZÓRAI	<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>Gyümölcs tea 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>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9 SZH: 39,6 CK: 12 SÓ: 0,89</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>Gyümölcs tea 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	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 611 ZS: 16,8 TZS: 3,9 FH: 21,5 SZH: 88,7 CK: 21,1 SÓ: 2,08</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: 635 ZS: 38,9 TZS: 13,1 FH: 22,7 SZH: 41 CK: 5,5 SÓ: 4,3</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>Zöldborsókrémleves 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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Zsemle Kigyóúborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 244 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH: 30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,16</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>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 204 ZS: 3,8 TZS: 1 FH: 9,2 SZH: 31,3 CK: 0,8 SÓ: 1,39</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 234 ZS: 9,9 TZS: 3,6 FH: 7,7 SZH: 27,5 CK: 0,4 SÓ: 1,33</p>	<p>Habos puding Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 378 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 5,9 SZH: 80,4 CK: 73,4 SÓ: 0,49</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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén (tartalmazó gabonafélék); 2. Ráktőlék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj! Kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarszáza: EN (számitott 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 ételk fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek meg!

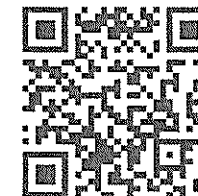
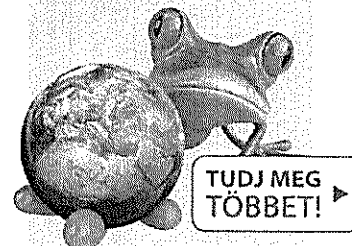
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2024. 04. 22.–2024. 04. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p>Allergének: 1,6,7</p> <p>EN:250 ZS: 3,9 TZS: 1,9 FH: 8,9 SZH:40,8 CK:20,8 SÓ: 0,52</p>	<p>Gyümölcs tea Vajkrém napraforgómaggal Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p>Allergének: 1,7</p> <p>EN: 261 ZS: 9,8 TZS: 5,1 FH: 5,5 SZH:36 CK: 8,6 SÓ: 1,27</p>	<p>Gyümölcs tea Magyaros túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Allergének: 1,3,7</p> <p>EN: 222 ZS: 3,9 TZS: 1,9 FH:9,6 SZH:34,3 CK: 8 SÓ: 0,89</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p>Allergének: 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>Allergének: 1,3,10,12</p> <p>EN: 290 ZS: 5,9 TZS: 1 FH: 6 SZH: 35,3 CK: 8,9 SÓ: 1,15</p>			
EBÉD	<p>Fahéjas almaleves Bácskai rizseshús Lilakáposzta saláta</p> <p>Allergének: 1,7,12</p> <p>EN:653 ZS: 23,6 TZS: 7,3 FH: 20 SZH:89,2 CK:35,9 SÓ: 0,94</p>	<p>Csirkeguleves Tejbedara Kakaós szórat Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p>Allergének: 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 592 ZS: 7,5 TZS: 3,2 FH: 26,2 SZH:83,2 CK: 42,9 SÓ: 1,41</p>	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekočka Lecsós virsli Tarhonya Mandarin</p> <p>Allergének: 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 zöldséggel Sertéspörkölt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Allergének: 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 538 ZS: 20,3 TZS: 6 FH: 20,1 SZH:62,4 CK: 2,3 SÓ: 1,51</p>	<p>Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Túró desszert</p> <p>Allergének: 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 510 ZS: 11,9 TZS: 5,2 FH: 25,6 SZH: 72,4 CK: 15,1 SÓ: 1,55</p>			
UZSONNA	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa korong</p> <p>Allergének: 1,7</p> <p>EN:193 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:29,8 CK:1,3 SÓ: 0,89</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Zsemle</p> <p>Allergének: 1</p> <p>EN: 236 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8 SZH:30,7 CK: 1,1 SÓ: 1,39</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p>Allergének: 1</p> <p>EN: 236 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH:8,6 SZH:31 CK: 0,9 SÓ: 1,33</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p>Allergének: 1</p> <p>EN: 245 ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH: 8 SZH:30,9 CK: 0,8 SÓ: 1,44</p>	<p>Natúr joghurt Kifli Alma</p> <p>Allergének: 1,7</p> <p>EN: 264 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 9,3 SZH: 42,2 CK: 16,3 SÓ: 0,54</p>			

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződdéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Bákifélék; 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. Pulhatestűk. Kérünk, az ételtek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarszáza: 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 ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

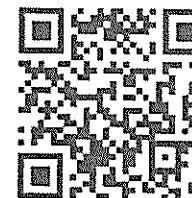
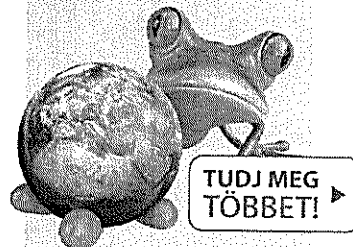
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	Tejeskávé Teavaj Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:434 ZS: 18,5 SZH:52,6 TZS: 10,5 CK:26,8 FH: 11,2 SÓ: 0,82	Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 227 ZS: 4,1 SZH:39,5 TZS: 2,3 CK: 9,6 FH: 5,8 SÓ: 1,1		Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 299 ZS: 5,4 SZH:48,4 TZS: 2,4 CK: 22,3 FH: 9,5 SÓ: 1,13	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 218 ZS: 5,1 SZH: 33,1 TZS: 1,5 CK: 7,9 FH: 6,5 SÓ: 0,86			
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertéstopokány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:687 ZS: 22,6 SZH:87,5 TZS: 6,5 CK:32,1 FH: 21,4 SÓ: 1,77	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Panírozott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 680 ZS: 23,5 SZH:81,5 TZS: 4,3 CK: 4,9 FH: 22,5 SÓ: 3,15	ÜNNEPNAP	Gulyásleves Mák szórát Hosszúmetélt Körte <u>Allergének:</u> 1,9,9,12 EN: 727 ZS: 22,6 SZH:106,7 TZS: 4,7 CK: 46,8 FH: 21,9 SÓ: 0,26	Magyaros gombaleves Vegetáriánus zöldséggolyó Kelkáposztafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 415 ZS: 17,1 SZH: 42,6 TZS: 1,8 CK: 1,4 FH: 18,7 SÓ: 2,59			
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kivi Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:215 ZS: 9,2 SZH:23,6 TZS: 0,2 CK:1,5 FH: 7,9 SÓ: 1,11	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 224 ZS: 9,7 SZH:25,6 TZS: 3,7 CK: 0,4 FH: 7,2 SÓ: 1,37		Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 228 ZS: 9,1 SZH:27,7 TZS: 3,4 CK: 0,5 FH: 7,5 SÓ: 1,39	Kockasajt Kífi Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 246 ZS: 6,6 SZH: 37,7 TZS: 4 CK: 11,9 FH: 7,6 SÓ: 1,16			

Az ételrokonok az azokban szándék szerinti jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételrokonban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazo 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. Ken-diók; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Öntés-étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megterjesztésed köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számozott energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírvaj; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (szén; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.