

ÉTLAP

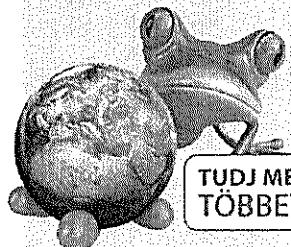
Budapest

Általános iskola felső tagozat

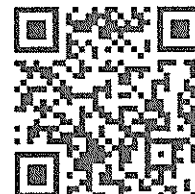
2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	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: 230 ZS: 4,1 SZH:40 TZS: 2,3 CK: 10,1 FH: 5,9 SÓ: 1,1	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	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	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:732 ZS: 26,8 SZH:89,9 TZS: 8,1 CK:34,1 FH: 23,6 SÓ: 2,01	Brokkollikrémleves Leves gyöngy Panírozott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 719 ZS: 24,1 SZH:86,8 TZS: 4,4 CK: 6,4 FH: 22,9 SÓ: 3,41	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	Gulyásleves Mák szórat Hosszúmetélt Körte <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 778 ZS: 24 SZH:115,2 TZS: 4,8 CK: 37,9 FH: 23,2 SÓ: 0,27	Magyaros gombaleves Vegetáriánus zöldséggolyó Kelkáposztafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 415 ZS: 17,1 SZH: 42,3 TZS: 1,8 CK: 2 FH: 18,6 SÓ: 2,6	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kiffi 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: 218 ZS: 9,2 SZH:25,7 TZS: 3,3 CK: 0,5 FH: 6,6 SÓ: 1,37	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	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 Kiffi 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	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkeltő; 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. Cillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A csúszka szerinti ételkészítéskor előre is elnörsedet kérjük, megőrsedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarországi 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek meg!

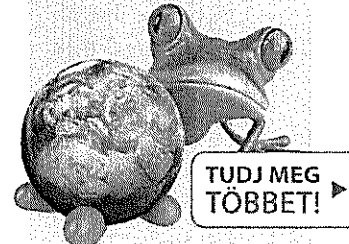
Budapest

Általános iskola felső tagozat

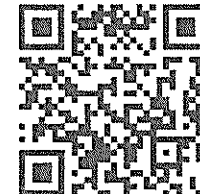
2024. 05. 06.–2024. 05. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TIZÓRAI	Tej Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:328 ZS: 14 TZS: 7,8 FH: 8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ: 0,66	Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 233 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,7 SZH:41,9 CK: 15,7 SÓ: 0,86	Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 252 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,1 SZH:33,5 CK: 7,9 SÓ: 1,44	Tej Méz Margarin Zsúrkenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 311 ZS: 6 TZS: 2,9 FH: 9,6 SZH:52,1 CK: 26,7 SÓ: 0,83	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 228 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 6,7 SZH: 35,9 CK: 9,3 SÓ: 1,01		
EBÉD	Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:691 ZS: 29,8 TZS: 9,2 FH: 23,3 SZH:80,3 CK:12,5 SÓ: 0,96	Pikáns karfiolkrémleves Színes levesgyöngy Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 758 ZS: 35,3 TZS: 11,9 FH: 34 SZH:74,4 CK: 12,8 SÓ: 1,15	Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 805 ZS: 11,5 TZS: 3,8 FH:39,4 SZH:130,1 CK: 40,2 SÓ: 1,31	Tavaszi leves Sertéspörkölt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 679 ZS: 28 TZS: 7,5 FH: 32,4 SZH:64,8 CK: 2,9 SÓ: 1,57	Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 797 ZS: 14,3 TZS: 2 FH: 20,3 SZH: 143,8 CK: 24,6 SÓ: 2,29		
ÜZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN:187 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,6 SZH:24,3 CK:1 SÓ: 0,92	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 187 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH: 8,7 SZH:27,3 CK: 0,5 SÓ: 1,47	Sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 236 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH:10 SZH:31,2 CK: 1,2 SÓ: 1,09	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 230 ZS: 7 TZS: 2,4 FH: 8,9 SZH:31 CK: 0,8 SÓ: 1,38	Sajtos pogácsa Banán <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 376 ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 6 SZH: 70,9 CK: 17,2 SÓ: 1,41		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazo gabonafélék; 2. Búkéfélek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélek; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklőjei kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezéstést biztosítunk. A csúszás szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértesedtet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/gradag), ZS (zsír; gradag), TZS (telített zsírsav; gradag), FH (fehérje; gradag), SZH (szénhidrát; gradag), CK (cukor; gradag), SÓ (só; gradag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes recepcije honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.



ÉTLAP

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2024. 05. 13.–2024. 05. 19.

TIZÓRAI

EBÉD

UZSONINA

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Tej
Szilva extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:300
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5
SZH:48,6 CK:22,5 SÓ: 1,13

Gyümölcs tea
Sajtkrém napraforgómaggal
Félbarna kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 231
ZS: 4,9 TZS: 2,4 FH: 7,4
SZH:37,6 CK: 10 SÓ: 1,31

Gyümölcs tea
Mediterrán tonhalkrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,4,6,7,10,12

EN: 211
ZS: 3,5 TZS: 1,8 FH: 8,7
SZH:34,9 CK: 8,6 SÓ: 1,11

Tejeskávé
Fatörzs kifli

Allergének:
1,3,7

EN: 309
ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9
SZH:48,8 CK: 23,4 SÓ: 0,63

Gyümölcs tea
Főtt tojás
Margarin
Tejles kiórlésű kenyér
Retek

Allergének:
1,3

EN: 225
ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 7,1
SZH: 34,2 CK: 7,9 SÓ: 0,89

Allergének:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

Zöldségleves
Paradicsomos húsos káposzta
Tejles kiórlésű kenyér
Gesztenyerúd

Allergének:
1,12

EN:494
ZS: 22,4 TZS: 7,2 FH: 19,5
SZH:49,7 CK:21,5 SÓ: 1,08

Köménymagleves
Pírtott zsemlekocka
Bakonyi sertésragu
Bulgur
Narancs

Allergének:
1,7

EN: 749
ZS: 33,6 TZS: 9,6 FH: 25
SZH:75,6 CK: 15 SÓ: 1,82

Karamellás körteleves
Paprikás burgonya virslivel
Cékla savanyúság
Tejles kiórlésű kenyér

Allergének:
1,7,10,12

EN: 646
ZS: 19,9 TZS: 8,7 FH: 18,5
SZH:92,7 CK: 35,5 SÓ: 3,86

Édes gyökekrémleves
Leves gyöngy
Csirkés paella
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 685
ZS: 24,3 TZS: 7 FH: 30
SZH:84,5 CK: 16,1 SÓ: 1,5

Paradicsomleves
Amerikai sajtos tészta

Allergének:
1,3,7,9

EN: 648
ZS: 24,4 TZS: 8,6 FH: 20
SZH: 84,3 CK: 28,7 SÓ: 1,19

Allergének:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

Kenőmájás
Kifli
Póréhagyma

Allergének:
1,6,7,10

EN:239
ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,7
SZH:28,6 CK:1,1 SÓ: 1,04

Soproni felvágott
Margarin
Tejles kiórlésű zsemle

Allergének:
1

EN: 226
ZS: 9,1 TZS: 3,4 FH: 7,8
SZH:27,2 CK: 0,5 SÓ: 1,28

Magyaros vajkrém
Zsemle
Alma

Allergének:
1,7

EN: 281
ZS: 9,4 TZS: 5,4 FH: 6,1
SZH:40,5 CK: 11,4 SÓ: 1,11

Paprikás szalámi
Margarin
Tejles kiórlésű zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 230
ZS: 9 TZS: 3,3 FH: 7,6
SZH:28,2 CK: 1,1 SÓ: 1,19

Erdei gyümölcsös joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 273
ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5
SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,68

Allergének:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:

ZS:

SZH:

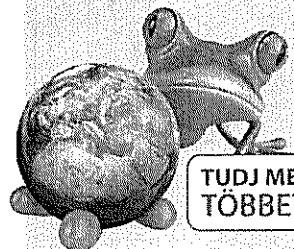
TZS:

CK:

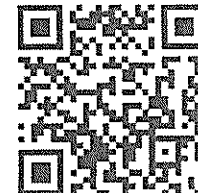
FH:

SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen levő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyezéssel 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. Szezámmag; 12. Ken-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Pulhatestűk. Kérünk, az étetek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődni kizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A csúkség szerinti ételapváltoztatásért előm is elnözsédet kérjük, megértesedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/grád), ZS (zsír; g/grád), TZS (telített zsírsav; g/grád), FH (fehéj; g/grád), SZH (szénhidrát; grád), CK (cukor; grád), SÓ (só; grád) *A csillaggal jelölt étetek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

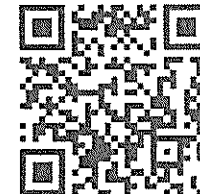
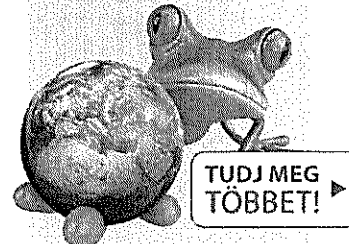
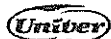
Budapest

Általános iskola felső tagozat

2024. 05. 20.–2024. 05. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI		Tej Csokis gabonagolyó	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Félbarna kenyér	Vaníliás tej Fahéjas csiga	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:		EN: 256	EN: 221	EN: 358	EN: 224	EN:	EN:
ZS:	TZS:	ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2	ZS: 2,5 TZS: 1,4 FH: 8	ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1	ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 6,5	ZS:	ZS:
SZH:	CK:	SZH: 41,6 CK: 23,6 SÓ: 0,32	SZH: 40,3 CK: 14,1 SÓ: 0,86	SZH: 52,6 CK: 32,7 SÓ: 0,52	SZH: 35,9 CK: 9,4 SÓ: 1,04	SZH:	SZH:
	ÜNNEPNAP	Fahéjas almaleves Bácsi rizses hús Csemegeuborka	Édesburgonya kréMLEVES Leves gyöngy Lilahagymás sajtkrémes csirkeragu Rizibizli Körte	Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Lenccseleves Túrós metélt tejföllel Porcukor szórát Félbarna kenyér		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0		EN: 723	EN: 780	EN: 467	EN: 698	EN:	EN:
ZS:	TZS:	ZS: 28 TZS: 8,6 FH: 23,3	ZS: 25,9 TZS: 8,9 FH: 41,4	ZS: 19,7 TZS: 5,8 FH: 16,4	ZS: 19,3 TZS: 6,8 FH: 29,3	ZS:	ZS:
SZH:	CK:	SZH: 92,2 CK: 32,1 SÓ: 1,92	SZH: 92,1 CK: 12,9 SÓ: 1,52	SZH: 54 CK: 4,6 SÓ: 1,77	SZH: 100 CK: 18,8 SÓ: 0,82	SZH:	SZH:
ÜZSONNA		Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka	Olasz felvágott Margarin Zsemle Saláta levél	Kockasajt Kifli Alma		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:		EN: 219	EN: 227	EN: 243	EN: 246	EN:	EN:
ZS:	TZS:	ZS: 7,7 TZS: 4,2 FH: 8,8	ZS: 9,1 TZS: 3,4 FH: 7,5	ZS: 8,8 TZS: 3,1 FH: 8,5	ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,6	ZS:	ZS:
SZH:	CK:	SZH: 27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,13	SZH: 27,6 CK: 0,5 SÓ: 1,35	SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,33	SZH: 37,7 CK: 11,9 SÓ: 1,16	SZH:	SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen levő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Bákfelek; 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. Poltatestűek. Kérünk, az ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklőjei kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerint ételapváltoztatásért előre is elnézésedet 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 ételk fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

