

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek meg!

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

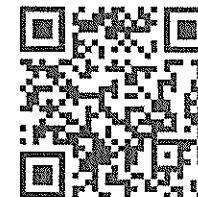
2024. 06. 03.–2024. 06. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Briós <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:291 ZS: 7,4 TZS: 4,1 FH: 10,7 SZH:44,9 CK:16,4 SÓ: 0,61	Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 209 ZS: 4,3 TZS: 2,7 FH: 6,9 SZH:35,1 CK: 9,7 SÓ: 1,13	Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 226 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,1 SZH:38,7 CK: 13,4 SÓ: 0,66	Kakaós tej Teavaj Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 365 ZS: 13,2 TZS: 8,1 FH: 9,9 SZH:47 CK: 21,7 SÓ: 0,97	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 219 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 6,3 SZH: 34,5 CK: 8,8 SÓ: 1,01		
EBÉD	Tarhonyaleves Zöldséges rizesshús Csemegeborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:566 ZS: 22,4 TZS: 6 FH: 20,6 SZH:67,9 CK:3,2 SÓ: 1,84	Zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Túró desszert <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN: 504 ZS: 19,4 TZS: 8 FH: 15,4 SZH:62,4 CK: 10,8 SÓ: 2,01	Zellerkrémleves Pírtott zsemlekocka Lecsós sertésragu Bulgur <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 609 ZS: 23,9 TZS: 7,3 FH:22,3 SZH:66,9 CK: 7 SÓ: 1,55	Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Vitamin saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 651 ZS: 17,7 TZS: 2,1 FH: 21,2 SZH:96,5 CK: 23,9 SÓ: 3,13	Bableves Sajtos tejfólis tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 667 ZS: 24,6 TZS: 9,8 FH: 27,8 SZH: 81,7 CK: 15 SÓ: 0,95		
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:218 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,8 SZH:31,7 CK:10,8 SÓ: 0,88	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 227 ZS: 6,7 TZS: 1,7 FH: 8,4 SZH:31,6 CK: 1,3 SÓ: 1,36	Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 215 ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH:9,4 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,03	Zala felvágott Margarin Császárszeme Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 245 ZS: 9,4 TZS: 3,8 FH: 9 SZH:31 CK: 1,7 SÓ: 1,34	Barackos joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 253 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 9,4 SZH: 43,2 CK: 15,4 SÓ: 0,68		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen levő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Ízfűszerek; 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 ételről érdeklődjétek a munkatársainkál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézésedet 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!

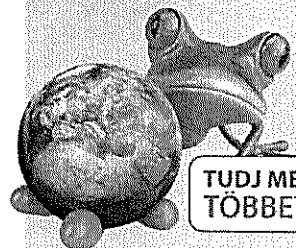
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

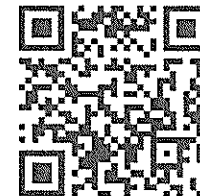
2024. 06. 10.–2024. 06. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Pizzás csiga <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:187 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 3,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ: 0,7	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 292 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:51,4 CK: 26,4 SÓ: 0,93	Tejeskávé Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 349 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH:11,2 SZH:52,4 CK: 26,7 SÓ: 0,82	Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10 EN: 211 ZS: 3,2 TZS: 0,4 FH: 9,4 SZH:34,5 CK: 8,7 SÓ: 0,99	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 227 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 34,5 CK: 8,4 SÓ: 0,86	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Frankfurti leves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:909 ZS: 25,2 TZS: 6,8 FH: 25,3 SZH:142,9 CK:25,7 SÓ: 2,85	Eperkrémleves Pincepörkölt Csemegeborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 497 ZS: 17,1 TZS: 5,1 FH: 17,4 SZH:64 CK: 29,7 SÓ: 1,52	Köménymaglevés Leves gyöngy Dino szelet Zöldborsófőzelék Őszibarack Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 639 ZS: 19,4 TZS: 4,3 FH:23,5 SZH:85 CK: 26,6 SÓ: 1,58	Húsleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított dara <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 534 ZS: 15,2 TZS: 9,2 FH: 24,2 SZH:72,6 CK: 22 SÓ: 0,98	Újhagymás burgonyakrémleves Vegetáriánus bioignai ragu Spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12 EN: 592 ZS: 15,7 TZS: 5,4 FH: 28,7 SZH: 79,4 CK: 13,1 SÓ: 0,85	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kivi Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:207 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:21,5 CK:0,3 SÓ: 1,16	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Csemegeborka <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 230 ZS: 9 TZS: 3,3 FH: 7,5 SZH:28,4 CK: 2 SÓ: 1,79	Soproni felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 252 ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH:8,7 SZH:31,8 CK: 1,3 SÓ: 1,33	Vajkrém napraforgómaggal Császárszemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 262 ZS: 12,3 TZS: 6,5 FH: 6,2 SZH:31,5 CK: 2,5 SÓ: 1,03	Mese fit Dettki keksz Alma <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 267 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,2 SZH: 41 CK: 20,9 SÓ: 0,21	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen levő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú 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. Ken-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj! Kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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!

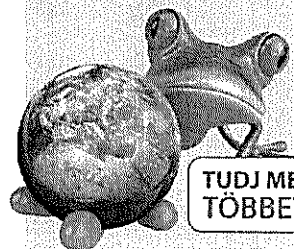
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

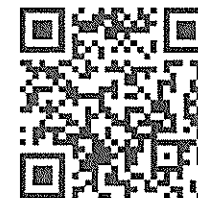
2024. 06. 17.–2024. 06. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:318 ZS: 14 TZS: 8 FH: 9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ: 0,6	Gyümölcsstea Vajas pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 197 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 4,4 SZH:36,5 CK: 11,4 SÓ: 0,35	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 209 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,1 SZH:34,4 CK: 9,4 SÓ: 0,76	Tej Dzsungel gabonapehely <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 240 ZS: 3,9 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH:41 CK: 21 SÓ: 0,52	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 224 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 6,5 SZH: 35,9 CK: 9,4 SÓ: 1,04	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zöldségkrémleves Pírtott zsemlekocka Sertéspörkölt Szarvacska tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,7,9,10 EN:599 ZS: 20,7 TZS: 5,8 FH: 25,2 SZH:76,1 CK:11,2 SÓ: 1,73	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 554 ZS: 18,8 TZS: 4,9 FH: 20 SZH:71,9 CK: 21,3 SÓ: 1,61	Almás szilvakrémleves Bácskai rizseshús Káposztasaláta édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 632 ZS: 23,1 TZS: 7,1 FH:19,5 SZH:84,1 CK: 31,6 SÓ: 1,65	Daragaluska leves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 574 ZS: 17,5 TZS: 3,9 FH: 29,5 SZH:72,8 CK: 11,6 SÓ: 2,96	Hamisgulyás Aranygaluska Vaníliaöntet <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 751 ZS: 18,3 TZS: 6,1 FH: 15,4 SZH: 128,8 CK: 51,1 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
ÚJZONNA	Magyaros 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:1,5 SÓ: 0,92	Sajtszelet Margarin Zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 231 ZS: 7,1 TZS: 3,6 FH: 9,9 SZH:30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,07	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 233 ZS: 8,9 TZS: 3,3 FH:8,2 SZH:28,6 CK: 1 SÓ: 1,28	Baromfi párizsi Margarin Császárszemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 238 ZS: 9,1 TZS: 3,1 FH: 8,4 SZH:30,8 CK: 1,7 SÓ: 1,37	Kockasajt Kifli Banán <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 413 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 9,6 SZH: 76,3 CK: 18,9 SÓ: 1,46	<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 keresztzennyszóddal előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Hálfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktóz); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődjétek a munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerint ételváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsír; 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

HUNGAST

Kérlek még!

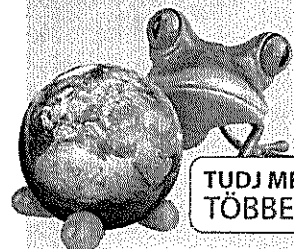
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

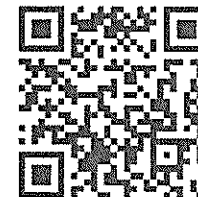
2024. 06. 24.–2024. 06. 30.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
TIZÓRAI	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD	NYÁRI SZÜNET			NYÁRI SZÜNET			NYÁRI SZÜNET			NYÁRI SZÜNET			NYÁRI SZÜNET			NYÁRI SZÜNET			NYÁRI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
UZSONNA	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Bákfélék; 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. Cillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezelést biztosítunk. A szükség szerinti ételaprvítoztatásért előle is elnezesedet közzük, 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 fenyképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.