

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

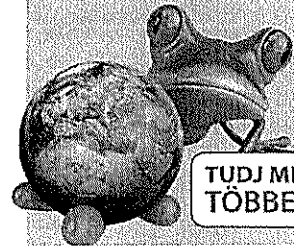
Budapest

Általános iskola felső tagozat

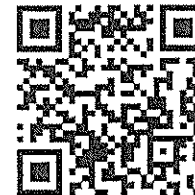
2024. 09. 02.–2024. 09. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TIZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Pizzás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:187 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 292 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:51,4 CK: 26,4 SÓ: 0,93</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>Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 211 ZS: 3,2 TZS: 0,4 FH: 9,4 SZH:34,5 CK: 8,7 SÓ: 0,99</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 227 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 34,5 CK: 8,4 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>Almalé 100%-os Zöldeséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:646 ZS: 23,8 TZS: 6 FH: 20,9 SZH:85,9 CK:27,2 SÓ: 1,54</p>	<p>Köménymaglevés Pírtott zsemlekočka Dino szelet Zöldborsófőzelék Szilva Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 620 ZS: 16,7 TZS: 2,9 FH: 23,3 SZH:86,5 CK: 27,1 SÓ: 1,64</p>	<p>Zöldséglevés Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pírtott dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 609 ZS: 18,9 TZS: 10,5 FH: 27,2 SZH:79,3 CK: 28,4 SÓ: 0,86</p>	<p>Babgulyás Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 976 ZS: 22,1 TZS: 4,8 FH: 34 SZH:156,6 CK: 24,5 SÓ: 2,02</p>	<p>Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Vegetáriánus bolognai ragu Penne tészta Sajt szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9</p> <p>EN: 760 ZS: 25 TZS: 8,3 FH: 35 SZH: 94 CK: 16,4 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>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli légcsaprettek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:207 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:21,5 CK:0,3 SÓ: 1,16</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 245 ZS: 8,9 TZS: 3,2 FH: 8 SZH:31,2 CK: 0,8 SÓ: 1,24</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 190 ZS: 3,9 TZS: 1,2 FH: 8,8 SZH:28,6 CK: 1 SÓ: 1,34</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Császárszemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 262 ZS: 12,3 TZS: 6,5 FH: 6,2 SZH:31,5 CK: 2,5 SÓ: 1,03</p>	<p>Mese fit Detki keksz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,2 SZH: 41 CK: 20,9 SÓ: 0,21</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 szokványos módon szerepel a jelen lévő allergének leírása. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó 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. Puhatestűek. Kérjük, az ételtek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainkkal! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételapúsztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: 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 receptjei 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

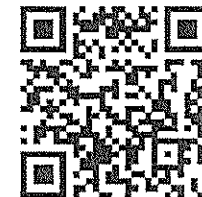
2024. 09. 09.–2024. 09. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:318 ZS:14 TZS:8 FH:9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ:0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Vajás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:197 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:4,4 SZH:36,5 CK:11,4 SÓ:0,33</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:214 ZS:3,6 TZS:2,1 FH:9,2 SZH:34,4 CK:9,2 SÓ:0,81</p>	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:240 ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7 SZH:41 CK:21 SÓ:0,52</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:224 ZS:4,4 TZS:0,9 FH:6,5 SZH:35,9 CK:9,4 SÓ:1,04</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Almalé 100%-os Sertéspörkölt Szarvacska tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:668 ZS:22,7 TZS:5,9 FH:24,9 SZH:89,8 CK:32,3 SÓ:1,64</p>	<p>Zöldborsóleves Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:612 ZS:19,2 TZS:3,1 FH:26,5 SZH:81,6 CK:14,3 SÓ:0,93</p>	<p>Almás szilvakrémleves Panírozott halfilé Majorannás burgonyafőzelék Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN:675 ZS:17,8 TZS:3,1 FH:19,6 SZH:104,2 CK:33,8 SÓ:1,42</p>	<p>Daragaluska leves Bakonyi csirkeragu Bulgur Párolt sárgarépa fél adag Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:715 ZS:21,4 TZS:6 FH:29,4 SZH:91 CK:21,1 SÓ:1,57</p>	<p>Hamisgulyás Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN:853 ZS:21,2 TZS:7,1 FH:17,5 SZH:145,9 CK:56,8 SÓ:1,25</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:208 ZS:6,6 TZS:4,1 FH:5,7 SZH:30,1 CK:1,6 SÓ:0,92</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:197 ZS:7,9 TZS:4,2 FH:8,7 SZH:21,3 CK:0,3 SÓ:1,09</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:213 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,3 SZH:32,2 CK:1,8 SÓ:1,54</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:207 ZS:9,3 TZS:3,4 FH:7,5 SZH:21,9 CK:0,4 SÓ:1,39</p>	<p>Kockasejt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:246 ZS:6,6 TZS:4 FH:7,6 SZH:37,7 CK:11,9 SÓ:1,16</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 kerülnek felhívásra. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Bőrfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szója; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Pulatészték. Kérjük, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődjél kiszolgálást végző munkatársainknál! Chétés étkezést biztosítunk. A szűkség szerint ételpróbatartásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázat: EN (szármított 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

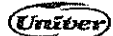
Budapest

Általános iskola felső tagozat

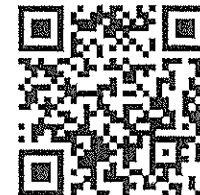
2024. 09. 16.–2024. 09. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:295 ZS: 9,2 TZS: 4,7 FH: 11,9 SZH:41,6 CK:16,8 SÓ: 0,74	Kakaós tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 305 ZS: 6,2 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,9 CK: 22,3 SÓ: 0,87	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 236 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 8 SZH:33,5 CK: 7,9 SÓ: 1,38	Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 219 ZS: 4,4 TZS: 2,6 FH: 7,9 SZH:35,7 CK: 9,5 SÓ: 1,23	Gyümölcsstea Barackos túrkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 221 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 8,1 SZH: 39,4 CK: 14,1 SÓ: 0,71	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Lebbencsleves Sertésvagdalt Tökfőzelék Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:522 ZS: 24,7 TZS: 8 FH: 18,9 SZH:53,9 CK:20,1 SÓ: 1,98	Paradicsomleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 766 ZS: 29,9 TZS: 6,8 FH: 27,7 SZH:94,3 CK: 33,4 SÓ: 0,79	Almalé 100%-os Rántott csirkemell Kukoricás rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 749 ZS: 27,3 TZS: 5,6 FH:20,6 SZH:104,4 CK: 30 SÓ: 2,66	Sertésraguleves Tejbedara Fahéjas porcukor <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 473 ZS: 14,6 TZS: 5,6 FH: 19,9 SZH:60,6 CK: 36,7 SÓ: 0,62	Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 453 ZS: 11,1 TZS: 4,3 FH: 17,8 SZH: 62,2 CK: 10,4 SÓ: 1,17	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:217 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:23,6 CK:1,5 SÓ: 1,11	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 150 ZS: 3,9 TZS: 1,2 FH: 8,8 SZH:28,6 CK: 1 SÓ: 1,34	Sajtszelet Margarin Császárszemesle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 246 ZS: 9,6 TZS: 5,2 FH:9,9 SZH:30,3 CK: 1,6 SÓ: 1,05	Csemege szalámi Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 224 ZS: 9,5 TZS: 3,4 FH: 7,2 SZH:26,8 CK: 1,2 SÓ: 1,19	Sajtos rúd Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 249 ZS: 8,5 TZS: 4,4 FH: 4,3 SZH: 37,6 CK: 14,2 SÓ: 1,06	<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 keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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. Pulistestűek. Kérjük, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétus ételről érdeklődj a központi vevőszolgálat munkatársainknál! Előzetes értesítést biztosítunk. A szakség szerinti ételapváltoztatásért 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 ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek, még!

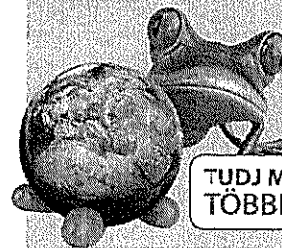
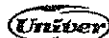
Budapest

Általános iskola felső tagozat

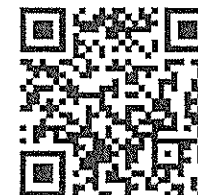
2024. 09. 23.–2024. 09. 29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TIZÓRAI	<p>Tej Csokis gabonagyógyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 246 ZS: 4,6 TZS: 2,3 FH: 9 SZH: 41,8 CK: 23,8 SÓ: 0,32</p>	<p>Gyümölcs tea Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 252 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 9,5 SZH: 45,2 CK: 16 SÓ: 0,66</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 Sajtkrém napraforgómaggal Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 235 ZS: 7 TZS: 3,2 FH: 7,1 SZH: 35,3 CK: 9,6 SÓ: 1,18</p>	<p>Gyümölcs tea Majonézes tojáskrém Tejtes kiórlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 228 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 6,7 SZH: 35,9 CK: 9,3 SÓ: 1,01</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: FH: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: FH: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Brokkolikrémleves Pirított zsemlekočka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiórlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 602 ZS: 22,3 TZS: 6,7 FH: 26,2 SZH: 67,1 CK: 5,1 SÓ: 2,68</p>	<p>Bagolyborsó leves Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 847 ZS: 34,1 TZS: 12,2 FH: 37,6 SZH: 92,8 CK: 16,5 SÓ: 1,67</p>	<p>Almalé 100%-os Panírozott halfilé Pritaminos rizs Majonézes kukoricasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 718 ZS: 25,4 TZS: 3 FH: 21 SZH: 100,1 CK: 30,3 SÓ: 2,15</p>	<p>Csontleves Csirkepörkölt Lencsefőzelék Teljes kiórlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 623 ZS: 19,1 TZS: 4,8 FH: 36,8 SZH: 70,6 CK: 8,5 SÓ: 2,05</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves Sárgabarackos gombóc Porcukor szórat Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 1051 ZS: 13,8 TZS: 3,6 FH: 17,3 SZH: 160,7 CK: 46,1 SÓ: 1,22</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: FH: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: FH: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Kifli Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH: 9,9 SZH: 28,9 CK: 2,6 SÓ: 0,98</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiórlésű kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 195 ZS: 7,3 TZS: 3,8 FH: 9,4 SZH: 21,4 CK: 0,3 SÓ: 1,07</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiórlésű zsemle Kívóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 227 ZS: 9,1 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH: 27,6 CK: 0,5 SÓ: 1,35</p>	<p>Gépsonka Margarin Császárzsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 222 ZS: 6,8 TZS: 2,7 FH: 9,1 SZH: 31,2 CK: 2,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 232 ZS: 4,2 TZS: 1,7 FH: 9,4 SZH: 40,6 CK: 14,9 SÓ: 0,68</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: FH: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: FH: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszonyvesződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Halkéfék; 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. Puhatestűek. Kérjük, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj! Kiszolgálást végző munkatársainkkal diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom: Jéllés magyar száza: EN (számított energiá: kcal/adag), ZS (zsír: g/adag), TZS (telített zsírsav: g/adag), FH (fehérje: g/adag), SZH (szénhidrát: g/adag), CK (cukor: g/adag), SÓ (sós: g/adag) *A csillaggal jelölt ételék fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

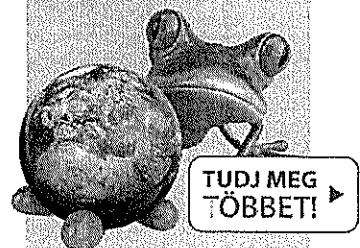
Budapest

Általános iskola felső tagozat

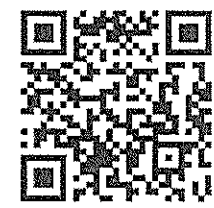
2024. 09. 30.–2024. 10. 06.

	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:282 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,3 SZH:46,8 CK:21 SÓ: 0,93</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:34 CK: 8,6 SÓ: 0,96</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH:9,7 SZH:42,9 CK: 13,4 SÓ: 0,66</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:51,2 CK: 32,7 SÓ: 0,51</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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:568 ZS: 13,4 TZS: 3,2 FH: 24,1 SZH:79,9 CK:14,3 SÓ: 1,92</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Vajás karotta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 686 ZS: 20 TZS: 3 FH: 34,3 SZH:90,7 CK: 20,1 SÓ: 1,64</p>	<p>Húsgaluska leves Mákos guba Meggyes öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 777 ZS: 25 TZS: 7,2 FH:26,2 SZH:107,9 CK: 53,1 SÓ: 1,74</p>	<p>Almalé 100%-os Svéd húsgolyó Barnamártás Burgonyapüré Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 714 ZS: 26,9 TZS: 11,9 FH: 16,3 SZH:103,8 CK: 42,6 SÓ: 3,22</p>	<p>Zöldborsókrém-leves Leves gyöngy Sajtos tejfölös tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 584 ZS: 23 TZS: 10,6 FH: 24,2 SZH: 67,9 CK: 6,5 SÓ: 0,75</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:231 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,3 SZH:27,2 CK:1,1 SÓ: 1,04</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,9 SZH:32,5 CK: 1,9 SÓ: 1,09</p>	<p>Csirkemell-sonka Margarin Teljes kiőrlésű kifli Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 169 ZS: 4 TZS: 1,2 FH:8,7 SZH:22,7 CK: 0,9 SÓ: 1,34</p>	<p>Paprikás szalám Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 226 ZS: 9 TZS: 3,3 FH: 7,5 SZH:27,4 CK: 0,5 SÓ: 1,24</p>	<p>Habos puding Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 373 ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 4,7 SZH: 77,1 CK: 39,6 SÓ: 0,43</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 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. Glutent tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkeltő; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek, Kérők, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételipótlókat előre is elnézésedtel kérjük, megértéseddel köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: 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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

