

# ÉTLAP

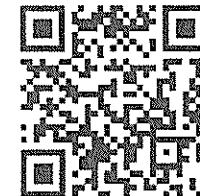
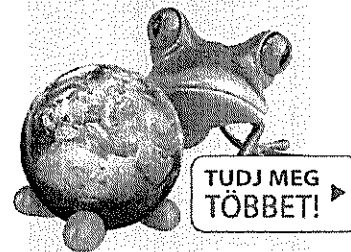
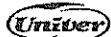
Budapest

Általános iskola felső tagozat

2024. 11. 04.–2024. 11. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Gyümölcs tea Pizzás csiga  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:187 ZS: 7,2 SZH:26,7 TZS: 3,8 CK:9,3 FH: 3,5 SÓ: 0,7	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 292 ZS: 5,6 SZH:51,4 TZS: 2,8 CK: 26,4 FH: 10,4 SÓ: 0,93	Gyümölcs tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10 EN: 225 ZS: 4,6 SZH:34,5 TZS: 0,7 CK: 8,7 FH:9,5 SÓ: 0,99	Tejeskávé Fatórzs kifli  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 309 ZS: 6,5 SZH:48,8 TZS: 3,5 CK: 23,4 FH: 9,9 SÓ: 0,63	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 222 ZS: 5 SZH: 34,5 TZS: 1,6 CK: 8,6 FH: 6,9 SÓ: 0,81		
<b>EBÉD</b>	Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeborka  <u>Allergének:</u> 10,12 EN:648 ZS: 23,8 SZH:85,7 TZS: 6 CK:25 FH: 20,9 SÓ: 1,54	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 588 ZS: 14,1 SZH:80,8 TZS: 2,2 CK: 25,8 FH: 27 SÓ: 2,57	Babgulyás Túrós derelye Porcukor szórat Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 965 ZS: 20,7 SZH:157,9 TZS: 3,8 CK: 35,8 FH:35,7 SÓ: 2,31	Zöldséglevés Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Főtt burgonya  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 486 ZS: 14,7 SZH:59,7 TZS: 9,9 CK: 28,4 FH: 24,4 SÓ: 0,81	Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Olaszos teljes kiőrlésű penne  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 526 ZS: 14,4 SZH: 65,8 TZS: 5,9 CK: 11,2 FH: 27,4 SÓ: 1,15		
<b>UZSONNA</b>	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS: 7,9 SZH:22,5 TZS: 2,8 CK:1,1 FH: 8 SÓ: 1,16	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1 EN: 245 ZS: 8,9 SZH:31,2 TZS: 3,2 CK: 0,8 FH: 8 SÓ: 1,24	Vajkrém napraforgómaggal Császárzsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 245 ZS: 9,6 SZH:32,6 TZS: 5,1 CK: 2,8 FH:6,6 SÓ: 0,86	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kifli Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 164 ZS: 4 SZH:21,8 TZS: 1,2 CK: 0,4 FH: 8,6 SÓ: 1,35	Mese fit Detki keksz Alma  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 267 ZS: 8,9 SZH: 41 TZS: 4,1 CK: 20,9 FH: 4,2 SÓ: 0,21		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Halkellék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szója; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás ételkészítést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértesedtet 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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

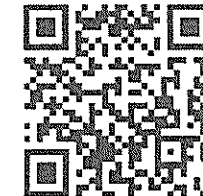
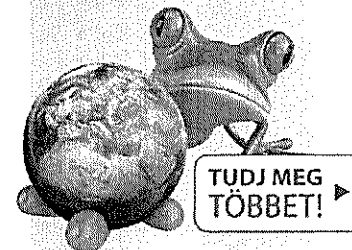
Budapest

Általános iskola felső tagozat

2024. 11. 11.–2024. 11. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Kakaós csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:318 ZS: 14 SZH:37,9 TZS: 8 CK:20,4 FH: 9,6 SÓ: 0,6	Tej Dzsungel gabonapehely  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 240 ZS: 3,9 SZH:41 TZS: 2,1 CK: 21 FH: 9,7 SÓ: 0,52	Gyümölcsstea Vajvas pogácsa  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 197 ZS: 3,4 SZH:36,5 TZS: 1,6 CK: 11,4 FH:4,4 SÓ: 0,35	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 214 ZS: 3,6 SZH:34,4 TZS: 2,1 CK: 9,2 FH: 9,2 SÓ: 0,81	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 220 ZS: 5,3 SZH: 34,5 TZS: 1,1 CK: 9,1 FH: 6,1 SÓ: 0,99		
<b>EBÉD</b>	Gulyásleves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:900 ZS: 23,5 SZH:118,3 TZS: 5,9 CK:27,2 FH: 27,1 SÓ: 2,3	Daragaluska leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 731 ZS: 23,9 SZH:87,3 TZS: 6,5 CK: 5,8 FH: 32 SÓ: 2,15	Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 645 ZS: 21 SZH:85,2 TZS: 5,1 CK: 26,8 FH:23 SÓ: 1,66	Szilvakrémleves Tejszínes tonhalas ragu Orsó tészta Sajt szórat  <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,12 EN: 756 ZS: 21,7 SZH:97,1 TZS: 10 CK: 34 FH: 43 SÓ: 1,4	Almalé 100%-os Rántott sajt Párolt rizs Coleslaw saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 783 ZS: 29,3 SZH: 110,2 TZS: 7,7 CK: 33,3 FH: 18 SÓ: 2,12		
<b>UZSONNA</b>	Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli Alma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:221 ZS: 6,4 SZH:31,8 TZS: 3,9 CK:11,1 FH: 7,1 SÓ: 1,23	Sertéspárizsi Margarin Császárszemle Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 254 ZS: 10,3 SZH:31,7 TZS: 4,1 CK: 2,2 FH: 8,1 SÓ: 1,24	Sajtszelet Margarin Kifli Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 219 ZS: 7,5 SZH:27,1 TZS: 4,2 CK: 1,1 FH:9,8 SÓ: 0,99	Gépsonka Margarin Kifli Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 213 ZS: 4,3 SZH:32,2 TZS: 1,4 CK: 1,8 FH: 9,3 SÓ: 1,54	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 179 ZS: 6,7 SZH: 22,5 TZS: 4,1 CK: 1,5 FH: 5,6 SÓ: 0,92		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokiban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Ráklélék; 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. Pulatészték. Kérünk, az ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti ételválogatásért előre is elnézéstet 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 ételk főnyképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

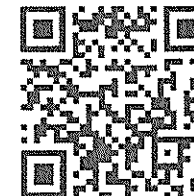
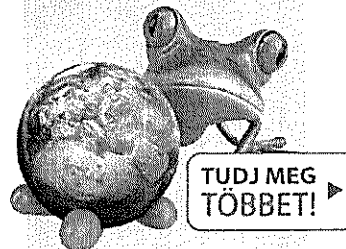
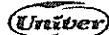
Budapest

Általános iskola felső tagozat

2024. 11. 18.–2024. 11. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TIZÓRAI</b>	Kakaós tej Foszlós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:357 ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81	Vaníliás tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 295 ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,6 SZH:47,1 CK: 20,5 SÓ: 1,06	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 236 ZS: 7,7 TZS: 2,9 FH: 7,6 SZH:33,6 CK: 8 SÓ: 1,21	Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 205 ZS: 2,4 TZS: 1,1 FH: 7,4 SZH:36,6 CK: 8,7 SÓ: 1,05	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 217 ZS: 2,6 TZS: 1,4 FH: 7,9 SZH: 39,2 CK: 13,9 SÓ: 0,71		
<b>EBED</b>	Édes gyökrémleves Leves gyöngy Bácskai rizseshús Csemegeborka  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:715 ZS: 31,8 TZS: 10,3 FH: 24,7 SZH:80,6 CK:9 SÓ: 2,11	Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 699 ZS: 18,1 TZS: 2,1 FH: 21,8 SZH:105,8 CK: 29,7 SÓ: 2,17	Lebbencsleves Virslí Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 515 ZS: 23,9 TZS: 9 FH:16,8 SZH:55,3 CK: 14,5 SÓ: 2,32	Sertésraguleves Mákos kevert sütemény Csokoládés öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 733 ZS: 33,4 TZS: 6,1 FH: 22,7 SZH:82,3 CK: 43,2 SÓ: 0,36	Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya 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		
<b>ÜZSONNA</b>	Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma  <u>Allergének:</u> 1 EN:220 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 7,8 SZH:28,6 CK:1,6 SÓ: 1,11	Csirkemell sonka Margarin Kifli Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 194 ZS: 4,2 TZS: 1,2 FH: 9,2 SZH:28,6 CK: 1,8 SÓ: 1,27	Sajtszelet Margarin Császárszemele Kigyóuborka  <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 Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 232 ZS: 8,5 TZS: 4,4 FH: 4,2 SZH: 33 CK: 9,1 SÓ: 1,05		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyezéssel 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. Szezám; 12. Ken-dió; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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 receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

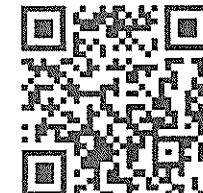
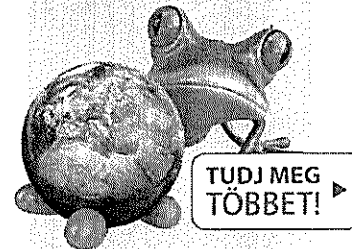
Budapest

Általános iskola felső tagozat

2024. 11. 25.–2024. 12. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TIZÓRAI	<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>Gyümölcs tea Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:230 ZS:2,8 TZS:1,5 FH:8,6 SZH:40,9 CK:15,7 SÓ:0,71</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 Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:245 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,8 SZH:33 CK:7,8 SÓ:1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Majonézos tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:237 ZS:5,6 TZS:1,2 FH:6,7 SZH:35,8 CK:9,4 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	<p>Tarhonyaleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:783 ZS:31,7 TZS:9,1 FH:35,6 SZH:82,7 CK:8,1 SÓ:2,59</p>	<p>Csontleves Vadas csirkeragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:555 ZS:17,7 TZS:3,7 FH:27,4 SZH:70,5 CK:11 SÓ:1,14</p>	<p>Almalé 100%-os Panírozott halrúd Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10</p> <p>EN:837 ZS:35,5 TZS:6,3 FH:21,1 SZH:105,8 CK:27,3 SÓ:1,69</p>	<p>Sütőtök krémleves Pincepörkölt Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10,12</p> <p>EN:491 ZS:22,2 TZS:6,9 FH:20,5 SZH:46,8 CK:9,8 SÓ:1,87</p>	<p>Kelkáposztaleves Sárgabarackézes gombóc Porcukor szórat Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:732 ZS:12,3 TZS:2,6 FH:16,5 SZH:137,2 CK:49 SÓ:1,42</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>
ÜZSONNA	<p>Vajkrém Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:208 ZS:7 TZS:4,1 FH:6,2 SZH:29,1 CK:2,4 SÓ:0,8</p>	<p>Pizzás ízű kukoricacsnak Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:130 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:27 CK:8,4 SÓ:0,38</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:217 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,24</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:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63</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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 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. Cullagán; 14. Puhatestűk. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj; kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételpróbatást előre is elnevezésedért 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 étel fenyegető receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.