

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

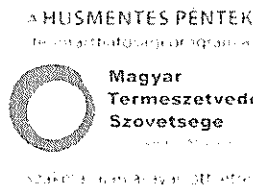
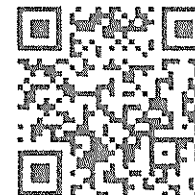
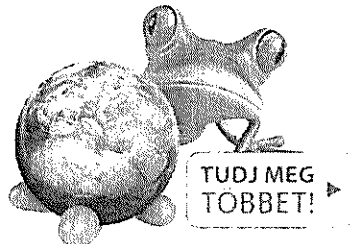
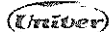
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2024. 12. 02.–2024. 12. 08.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
TIZÓRAI	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér			Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér			Karamellás tej Fahéjas csiga			Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom			Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Kigyóborka					
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,3			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>		
	EN:283 ZS: 5,6 SZH:47,6	TZS: 2,8 CK:22	FH: 10,4 SÓ: 0,93	EN: 203 ZS: 2,7 SZH:34	TZS: 1,5 CK: 8,5	FH: 8,9 SÓ: 0,9	EN: 226 ZS: 3,6 SZH:38,7	TZS: 2,1 CK: 13,4	FH:9,1 SÓ: 0,66	EN: 353 ZS: 11,5 SZH:51,2	TZS: 6,3 CK: 32,7	FH: 8,1 SÓ: 0,51	EN: 224 ZS: 5,1 SZH: 34,3	TZS: 1,5 CK: 7,9	FH: 6,8 SÓ: 0,86	EN: 222 ZS: 6,6 SZH: 34,6	TZS: 4,1 CK: 9,2	FH: 5,5 SÓ: 0,93	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD	Sertésraguleves Mákos fészkek Meggyes öntet			Tojásleves Sertéshúsgolyó Svéd mártás Tört burgonya Alma			Csontleves Csirkés paella Csemegeborka			Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Zöldséges bulgur Csalamádé			Zöldségkrémleves Leves gyöngy Svájci rakott burgonya Mikulás desszert			Tarthonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék					
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9			<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u>		
	EN:898 ZS: 40,2 SZH:106,4	TZS: 4,4 CK:53,1	FH: 24,4 SÓ: 0,22	EN: 673 ZS: 30,3 SZH:79,6	TZS: 6,3 CK: 15,9	FH: 21,6 SÓ: 3,38	EN: 489 ZS: 17,3 SZH:57,6	TZS: 4 CK: 6,4	FH:24,3 SÓ: 2,36	EN: 564 ZS: 15,7 SZH:66,7	TZS: 2 CK: 21,1	FH: 31,8 SÓ: 2,36	EN: 662 ZS: 33,5 SZH: 63,5	TZS: 17,8 CK: 14,9	FH: 19,7 SÓ: 1,02	EN: 456 ZS: 10,5 SZH: 59,3	TZS: 2,4 CK: 14	FH: 25,3 SÓ: 1,39	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
ÜZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kiffli Kigyóborka			Sajtszelet Margarin Zsemle Jégcsapretek			Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kiffli Zöldpaprika			Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Saláta levél			Habos puding Mandarin			Kockasajt Teljes kiőrlésű kiffli					
	<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>		
	EN:198 ZS: 7,9 SZH:22,3	TZS: 2,8 CK:1,1	FH: 8 SÓ: 1,12	EN: 293 ZS: 7,1 SZH:30,4	TZS: 4 CK: 0,6	FH: 9,9 SÓ: 1,16	EN: 169 ZS: 4,1 SZH:22,7	TZS: 1,2 CK: 0,9	FH:8,7 SÓ: 1,34	EN: 224 ZS: 9 SZH:27,1	TZS: 3,3 CK: 0,5	FH: 7,4 SÓ: 1,2	EN: 204 ZS: 4,2 SZH: 37,2	TZS: 2,8 CK: 30,8	FH: 2,7 SÓ: 0,12	EN: 178 ZS: 6,4 SZH: 22	TZS: 3,9 CK: 1,3	FH: 6,5 SÓ: 1,23	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:

Az ételboroknál az alábbi szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételborokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazo gabonafélék, 2. Halkétek, 3. Tojás, 4. Híz, 5. Földimogyoró, 6. Szója, 7. Tej (beleértve a laktózt), 8. Diófélék, 9. Zeller, 10. Mustár, 11. Szezám, 12. Kén-dioxid, 13. Csillagfürt, 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételallergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődi, kiszolgálást végző munkatársainknál. Diétás étkezést biztosítunk. A szűkebb szándékú tájékoztatásért először elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom-jelölés magyarázata: EN: szénhidrát-energia, kcal/g; ZS: zsír-energia, g; TZS: teljes zsírsav-energia, g; FH: fehérje-energia, g; SZH: szénhidrát-energia, g; CK: cukor-energia, g; SÓ: só-energia, g. A csillaggal jelölt ételnek fényképes receptje honlapunkon: www.hungast.hu megtekinthető.



A HUSMENTES PÉNTEK
Teljes kiőrlésű búzaliszt és csipke

Magyar Természetvédők Szövetsége

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek meg!

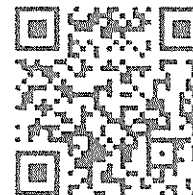
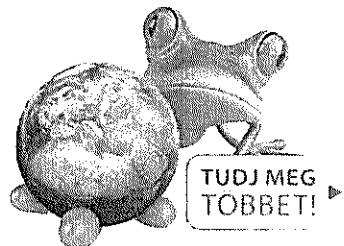
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2024. 12. 09.–2024. 12. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TIZÓRAI	Tej Dzsungel gabonapehely	Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaós tej Briós	Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér Zöldpaprika	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	
	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>
	EN:240 ZS: 3,9 SZH:41 TZS: 2,1 FH: 9,7 CK:21 SÓ: 0,52	EN: 215 ZS: 4,4 SZH:34 TZS: 1,5 FH: 8,3 CK: 8,4 SÓ: 1,59	EN: 353 ZS: 7,7 SZH:56,8 TZS: 4 FH:10,1 CK: 28,2 SÓ: 0,67	EN: 214 ZS: 3,6 SZH:34,4 TZS: 2,1 FH: 9,2 CK: 9,2 SÓ: 0,81	EN: 229 ZS: 5,4 SZH: 35,9 TZS: 1,1 FH: 6,5 CK: 9,7 SÓ: 0,99	EN: 297 ZS: 5,6 SZH: 51,4 TZS: 2,8 FH: 10,4 CK: 26,2 SÓ: 0,98	EN: ZS: SZH: TZS: FH: CK: SÓ:
EBÉD	Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Édes-savanyú csirkecsikok Bulgur	Zöldségleves Párolt csirkemell Meggymártás Főtt burgonya	Csirkeraguleves Baracköntet Morzsás nudli	Fahéjas almaleves Rántott csirkemell Rizibizi Káposztasaláta	Hamisgulyás Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér	Almalé 100%-os Tarhonyás hús Csalamádé	
	<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u>
	EN:538 ZS: 12,8 SZH:73,8 TZS: 2,7 FH: 23,4 CK:13,8 SÓ: 1,37	EN: 398 ZS: 4,4 SZH:58,6 TZS: 1,1 FH: 28,8 CK: 27,8 SÓ: 1,28	EN: 721 ZS: 9,9 SZH:105,4 TZS: 1 FH:26,6 CK: 13,6 SÓ: 2,53	EN: 715 ZS: 16,3 SZH:114,7 TZS: 2,6 FH: 23,8 CK: 38,3 SÓ: 2,17	EN: 421 ZS: 5,6 SZH: 66,7 TZS: 0,7 FH: 23,9 CK: 6,9 SÓ: 1,13	EN: 557 ZS: 20,9 SZH: 69,7 TZS: 5,2 FH: 20,8 CK: 24,2 SÓ: 1,36	EN: ZS: SZH: TZS: FH: CK: SÓ:
ÜZSONNA	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kaliforniai paprika	Vajkrém napraforgómaggal Kifli Jégcsapretek	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Saláta levél	Zala felvágott Margarin Kifli Kigyóuborka	Sajtos ízű kukoricásnack Alma	Sajtos rúd Mandarin	
	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>
	EN:227 ZS: 7,9 SZH:28 TZS: 4,6 FH: 9,3 CK:0,9 SÓ: 1	EN: 212 ZS: 7,5 SZH:28,7 TZS: 3,9 FH: 6,4 CK: 1,8 SÓ: 0,83	EN: 216 ZS: 7,9 SZH:27,4 TZS: 2,9 FH:7,4 CK: 0,4 SÓ: 1,24	EN: 220 ZS: 8 SZH:27,7 TZS: 2,9 FH: 8,5 CK: 1,1 SÓ: 1,09	EN: 137 ZS: 2,3 SZH: 25,8 TZS: 0,3 FH: 2,2 CK: 10,7 SÓ: 0,23	EN: 232 ZS: 8,5 SZH: 33 TZS: 4,4 FH: 4,2 CK: 9,1 SÓ: 1,05	EN: ZS: SZH: TZS: FH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az alábbi szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál kereszt szenyvezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazo gabonafélék, 2. Raitelek, 3. Tojás, 4. Hár, 5. Földimogyoró, 6. Szójabab, 7. Tej beleértve a laktózt, 8. Diófélék, 9. Zeller, 10. Mustár, 11. Szezámmag, 12. Kenőanyagok, 13. Csillagfű, 14. Puhatestűek. Kerünk az ételtek allergén tartalmáról valamint a diétás ételről érdeklődi kizozdolást végző munkatársainknál. Diétás étkezésteleket is tartunk. A szűkeg szentelt ételapváltoztatást előre is elnezevedet kerünk megjelölésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN: Számított energia, kcal/100g; ZS: zsiradék, g/100g; SZH: telített zsiradék, g/100g; FH: Hőenergia, g/100g; CK: szénhidrát, g/100g; SÓ: só, g/100g; TA: csillaggal jelölt ételtek fényképes receptjeit honlapunkon: www.hungast.hu/megtekintheto



A HUSMENTES PÉNTEK
Fenntarthatósági programja



szókratészi alapkérdés: mitől lett

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

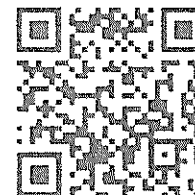
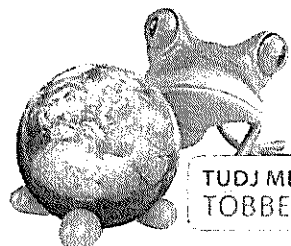
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2024. 12. 16.–2024. 12. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TIZORAI	Tejeskávé Margarin Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:367 ZS: 11,2 TZS: 5,1 FH: 11,2 SZH:52,5 CK:26,7 SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 204 ZS: 2,4 TZS: 1,1 FH: 7,4 SZH:37,3 CK: 9,4 SÓ: 0,95	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 214 ZS: 3,4 TZS: 1,9 FH:9,5 SZH:34,5 CK: 9,2 SÓ: 0,81	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 283 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,6 CK: 22,2 SÓ: 0,93	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 224 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 34,3 CK: 7,9 SÓ: 0,86		
EBÉD	Zöldborsóleves Carbonara spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:661 ZS: 34,7 TZS: 15,3 FH: 26,3 SZH:58,7 CK:8,2 SÓ: 2,64	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 630 ZS: 22,3 TZS: 6,6 FH: 19,3 SZH:80,1 CK: 30,1 SÓ: 0,51	Zöldségleves Panírozott halrúd Párolt rizs Coleslaw saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 603 ZS: 22,6 TZS: 2,8 FH:17 SZH:80,7 CK: 9,6 SÓ: 2,1	Daragaluska leves Szárnyas fasírtgolyó Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 417 ZS: 18,4 TZS: 5,1 FH: 17,7 SZH:43,5 CK: 4,8 SÓ: 2,33	Zöldséges burgonyaleves Tejbedara Kakaós szórat Alma Szaloncukor <u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12 EN: 526 ZS: 14,3 TZS: 8,2 FH: 13,8 SZH: 83,1 CK: 52,9 SÓ: 0,77		
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 7,8 SZH:22,8 CK:1,5 SÓ: 1,11	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN: 227 ZS: 9,2 TZS: 3,3 FH: 7 SZH:27,9 CK: 0,5 SÓ: 1,27	Sajtszelet Margarin Kifli Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 219 ZS: 7,5 TZS: 4,2 FH:9,8 SZH:27,1 CK: 1,1 SÓ: 0,99	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 186 ZS: 3,9 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH:27,8 CK: 0,5 SÓ: 1,39	Barackos joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 266 ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH: 52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63		

Az ételborítékra az azukban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételborítékban keresztallergiához vezető előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazo gabonafélék, 2. Rákkelték, 3. Tojás, 4. Hal, 5. Földimogyoró, 6. Szója, 7. Tej (beleértve a laktózt), 8. Dió, 9. Dinkel, 10. Zeller, 11. Szezám, 12. Kén-dioxid, 13. Csillagfű, 14. Fehérítőanyagok. Az ételallergiák elkerülése érdekében a diétás ételről érdeklődni a szolgálatot végző munkatársainknál. Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételallergiától való elkerülését kérjük, megértesedtet köszönjük. Tapanyagtartalom jelölés magyarázata: EN: szamitott energia, kcal/100g; ZS: zsír, g/100g; TZS: telített zsírsav, g/100g; FH: telített zsírsav, g/100g; SZH: szénhidrát, g/100g; CK: cukor, g/100g; SÓ: só, g/100g. *A csillaggal jelölt ételtek fogyasztása javasolt. www.hungast.hu/megtekintendo



A HUSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági programja



Szakmai támogatás a projektet