

ÉTLAP

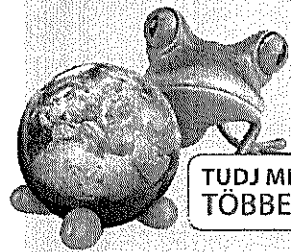
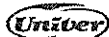
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

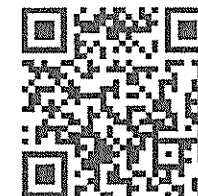
2025. 01. 06.–2025. 01. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:361 ZS:13 TZS:6,3 FH:6,8 SZH:52,4 CK:8,2 SÓ:2,2</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 Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 345 ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9 SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68</p>	<p>Gyümölcs tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 225 ZS:4,6 TZS:0,7 FH:9,5 SZH:34,5 CK:8,7 SÓ:0,99</p>	<p>Gyümölcs tea 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>Eperkrémleves Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:606 ZS:20,4 TZS:5,4 FH:18,5 SZH:86,1 CK:32,2 SÓ:1,37</p>	<p>Köménymagleves Pírtott zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 568 ZS:14,1 TZS:2,2 FH:26,7 SZH:76,6 CK:21,8 SÓ:1,52</p>	<p>Zöldségleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 429 ZS:20,1 TZS:7,4 FH:13,9 SZH:43,7 CK:6,4 SÓ:3,23</p>	<p>Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Olaszos rakott tk. tészta sonkával</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 482 ZS:15,3 TZS:6,3 FH:21,6 SZH:80,3 CK:10,4 SÓ:1,55</p>	<p>Lencseleves Túrós dereglye Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 769 ZS:13 TZS:0,9 FH:25,7 SZH:136,4 CK:36,8 SÓ:2,04</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 Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:199 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:8 SZH:22,5 CK:1,1 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 kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 169 ZS:4,1 TZS:1,2 FH:8,7 SZH:22,7 CK:0,9 SÓ:1,34</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 224 ZS:7,1 TZS:3,7 FH:6,4 SZH:31,7 CK:1,3 SÓ:0,91</p>	<p>Tejszelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 160 ZS:6,6 TZS:4,9 FH:2,4 SZH:22 CK:17,2 SÓ:0,19</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 levő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazo gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej beleértve a faktózt; 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szexámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Pulatészték. Kérünk, az étetek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődi kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézsedet kerjük, 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 étetek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



Fő J. Borlai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek meg!

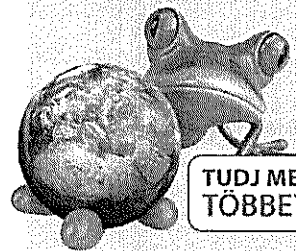
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

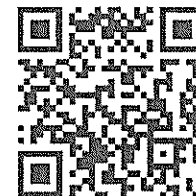
2025. 01. 13.–2025. 01. 19.

	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 Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 244 ZS: 7,2 TZS: 4,2 FH: 9,3 SZH:33,6 CK: 7,8 SÓ: 1,21	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 214 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,2 SZH:34,4 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 Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 234 ZS: 5,4 TZS: 1,1 FH: 6,5 SZH: 35,9 CK: 9,5 SÓ: 1,04	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Daragaluska leves Fasírtgolyó Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:627 ZS: 16,6 TZS: 4,1 FH: 29,3 SZH:79,4 CK:13,6 SÓ: 3,01	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	Őszibarack krémleves Panírozott halfilé Petrezselymes rizs Coleslaw saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 794 ZS: 27,6 TZS: 3,7 FH:20,6 SZH:113,7 CK: 34,3 SÓ: 2,53	Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 589 ZS: 19,5 TZS: 5 FH: 22 SZH:76,7 CK: 21,9 SÓ: 1,58	Hamisgulyás Nüdi Mák szórát Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 826 ZS: 16,9 TZS: 3,4 FH: 18 SZH: 121 CK: 36,1 SÓ: 2,14	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: SZH: CK: SÓ:
ÜZSONNA	Magyaros vajkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:222 ZS: 6,5 TZS: 3,9 FH: 6,2 SZH:32,3 CK:2,4 SÓ: 0,92	Epres joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 247 ZS: 2,1 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH:46,5 CK: 19,9 SÓ: 0,63	Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 208 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK: 1,3 SÓ: 1,54	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 218 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH: 7,5 SZH:27,8 CK: 0,4 SÓ: 1,29	Kockasajt Kifli Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 246 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,6 SZH: 37,7 CK: 11,9 SÓ: 1,16	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: SZH: CK: SÓ:

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. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Ken-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szűkség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést 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 receptjei honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



Magyar Természetvédők Szövetsége
Fő í Borsos Magyarországi

szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

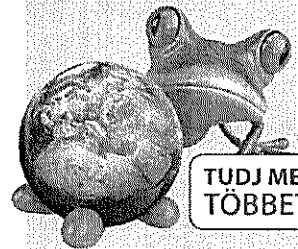
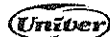
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

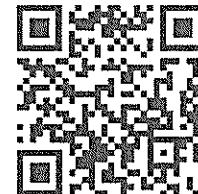
2025. 01. 20.–2025. 01. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	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 Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 290 ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,5 SZH:47,1 CK: 20,7 SÓ: 1	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 241 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 7,7 SZH:33,6 CK: 7,8 SÓ: 1,26	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 Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 212 ZS: 2,5 TZS: 1,4 FH: 7,8 SZH: 39,2 CK: 14,1 SÓ: 0,66		
EBÉD	Nyírségi gombóclevés Tejbedara Eperöntet <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:538 ZS: 20,1 TZS: 9,9 FH: 21 SZH:67,2 CK:39 SÓ: 0,99	Paradicsomlevés Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 629 ZS: 17,7 TZS: 2,1 FH: 20,8 SZH:91,1 CK: 20,5 SÓ: 2,93	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Tarhonyás hús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 598 ZS: 25,6 TZS: 7,6 FH: 23,9 SZH:66,8 CK: 9,4 SÓ: 1,64	Lebbencsleves Főtt virsli Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 727 ZS: 29,6 TZS: 10 FH: 28,1 SZH:83,6 CK: 12,2 SÓ: 2,5	Zöldségleves Főtt tojás Parajmárcás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 446 ZS: 11,1 TZS: 4,2 FH: 17,5 SZH: 60,1 CK: 10 SÓ: 1,2		
ÜZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 7,7 SZH:27,6 CK:1,6 SÓ: 1,21	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 188 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH:27,6 CK: 1 SÓ: 1,44	Sajtszelet Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 231 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,9 SZH:30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,09	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 Banán <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 401 ZS: 8,5 TZS: 4,4 FH: 6,2 SZH: 72,9 CK: 17,9 SÓ: 1,36		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen levő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkeltők; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szója; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kenőmag; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia); kcal/100g; 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.

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

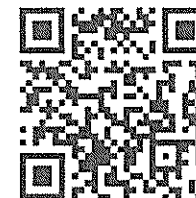
2025. 01. 27.–2025. 02. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Csokis gabonagolyó <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:246 ZS: 4,6 TZS: 2,3 FH: 9 SZH:41,8 CK:23,8 SÓ: 0,32	Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 230 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 8,6 SZH:40,9 CK: 15,7 SÓ: 0,71	Tejeskávé Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK: 23,4 SÓ: 0,63	Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 240 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 8,7 SZH:33 CK: 8 SÓ: 1,05	Gyümölcsstea Majonézés tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 237 ZS: 5,7 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 35,8 CK: 9,4 SÓ: 1,01		
EBÉD	Brokkollikrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:531 ZS: 19 TZS: 5,8 FH: 23 SZH:60,9 CK:3,8 SÓ: 2,42	Bagolyborsó leves Tejszínes tonhalas tészta Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9 EN: 675 ZS: 23,6 TZS: 10,4 FH: 41 SZH:72,6 CK: 6,7 SÓ: 1,97	Gyümölcsleves Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 557 ZS: 11,1 TZS: 4 FH:33,7 SZH:80,1 CK: 31,4 SÓ: 1,57	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 445 ZS: 19,5 TZS: 5,3 FH: 19 SZH:45 CK: 15,5 SÓ: 1,21	Tejfölös burgonyaleves Szilvatöltelikes gombóc Porcukor szórat Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 751 ZS: 14,5 TZS: 3,1 FH: 15,2 SZH: 133,7 CK: 40,8 SÓ: 1,38		
ÜZSONNA	Vajkrém Kifli Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:208 ZS: 6,9 TZS: 4,1 FH: 6,2 SZH:29,1 CK:2,4 SÓ: 0,8	Pizzás ízű kukoricasnack Mandarin <u>Allergének:</u> 1 EN: 130 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH:27 CK: 8,4 SÓ: 0,38	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 217 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK: 0,4 SÓ: 1,24	Gépsonka Margarin Zsemle Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 207 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH: 9,1 SZH:31,2 CK: 1,3 SÓ: 1,54	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 ételsorokról az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kizsoltgást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnezesedet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarszata: 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.