

ÉTLAP

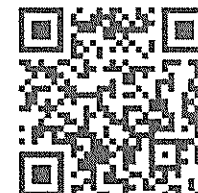
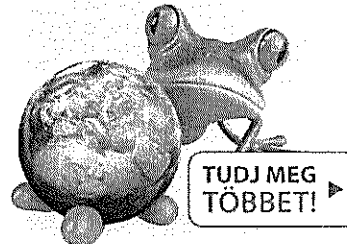
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025. 03. 03.–2025. 03. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Sárgabarack 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 SÓ: 0,93	Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 245 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 9,1 SZH:33,6 CK: 8 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 200 ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH: 7,8 SZH:34 CK: 8,8 SÓ: 0,78	Karamellás tej Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 307 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:48,7 CK: 24,3 SÓ: 0,62	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 207 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 5,1 SZH: 34,4 CK: 8,6 SÓ: 0,93	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Paradicsomleves Panírozott halfilé Petrezselymes bulgur Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN:685 ZS: 23,8 TZS: 2,5 FH: 22,2 SZH:87,1 CK:17,1 SÓ: 2,63	Karamellás körteleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 491 ZS: 19,8 TZS: 8,1 FH: 13,5 SZH:60,8 CK: 26 SÓ: 2,93	Daragaluska leves Vadas sertésragu Spagetti <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 510 ZS: 19,7 TZS: 4,9 FH: 18 SZH:64,2 CK: 9,7 SÓ: 0,73	Tarhonyaleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 547 ZS: 20,2 TZS: 6,9 FH: 19,6 SZH:67 CK: 22,8 SÓ: 1,68	Sárgaborsó krémeves Színes levesgyöngy Rántott sajtgolyó Pritaminos rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10 EN: 733 ZS: 33,9 TZS: 8,6 FH: 17,8 SZH: 84,9 CK: 8,4 SÓ: 2,21	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:160 ZS: 2,5 TZS: 1,1 FH: 7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ: 0,9	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 213 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH: 7,2 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,24	Piskóta szelet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 142 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,1 SZH:23,4 CK: 19 SÓ: 0,13	Gépsonka Margarin Zsemle Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 208 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH: 9,2 SZH:31,3 CK: 1,3 SÓ: 1,54	Piros gyümölcsös joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 246 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 8,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,65	<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 keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Bákfételek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklőjé kizsrolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítottunk. 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 ételk fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

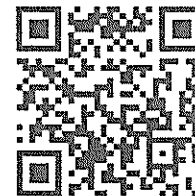
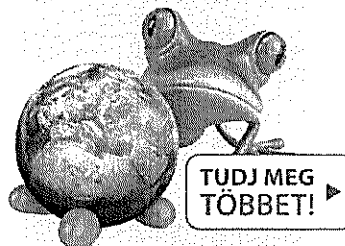
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025. 03. 10.–2025. 03. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcs tea Sajtos pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:196 ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 3,4 SZH:29,9 CK:7,8 SÓ: 1,1	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 Bríós <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 345 ZS: 7,4 TZS: 3,9 FH:9,9 SZH:55,8 CK: 26,2 SÓ: 0,68	Gyümölcs tea Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10 EN: 220 ZS: 4,5 TZS: 0,7 FH: 9,4 SZH:34,5 CK: 8,9 SÓ: 0,94	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 222 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,6 SZH: 34,1 CK: 8,3 SÓ: 0,86	 <u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Lencsegulyás sertéshússal Túrós derelye Porcukor szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:821 ZS: 16,1 TZS: 4,2 FH: 31,1 SZH:135,2 CK:35,7 SÓ: 2,02	Eperkrémleves Zöldséges rizseshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 486 ZS: 11,1 TZS: 2 FH: 16 SZH:79,7 CK: 26,6 SÓ: 1,56	Zöldségleves Főtt sertésszelet Meggymártás Főtt burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 444 ZS: 13 TZS: 8,7 FH:21,8 SZH:56,9 CK: 27,6 SÓ: 0,66	Köménymagleves Pírtott zsemlekokca Dino szelet Zöldborsófőzelék Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 552 ZS: 13 TZS: 2 FH: 26,5 SZH:75,5 CK: 21,7 SÓ: 1,5	Sütők krémleves Pírtott tökrag Bazsalikomos paradicsommártás Teljes kiőrlésű penne tészta Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 665 ZS: 27,5 TZS: 8,1 FH: 28,3 SZH: 69,5 CK: 22 SÓ: 0,94	 <u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kiffi Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:22,5 CK:1,1 SÓ: 1,16	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle. <u>Allergének:</u> 1 EN: 221 ZS: 9 TZS: 3,3 FH: 7,2 SZH:26,8 CK: 0,5 SÓ: 1,19	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kiffi Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 169 ZS: 4,1 TZS: 1,2 FH:8,7 SZH:22,7 CK: 0,9 SÓ: 1,34	Vajkrém Zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 198 ZS: 4,5 TZS: 2,6 FH: 5,6 SZH:31,7 CK: 1,1 SÓ: 0,83	Tejszelet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 160 ZS: 6,6 TZS: 4,9 FH: 2,4 SZH: 22 CK: 17,2 SÓ: 0,19	 <u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen levő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén (tartalmazó gabonafélék); 2. Rákkeltő; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételtek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj! Kiszolgáltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szűkeg szerinti ételapváltoztatásért 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 ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek meg!

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025. 03. 17.–2025. 03. 23.

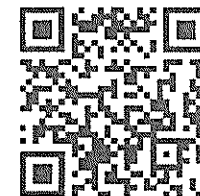
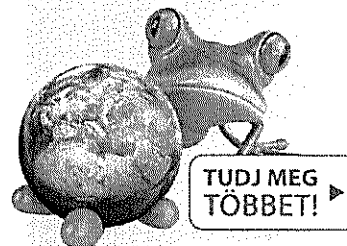
TÍZÓRAI

EBÉD

UZSONNA

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<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 Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 239 ZS: 7,2 TZS: 4,2 FH: 9,3 SZH:33,6 CK: 8 SÓ: 1,16</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 200 ZS: 2,7 TZS: 1,4 FH:8,1 SZH:34,1 CK: 8,8 SÓ: 0,78</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 tojáskré Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 229 ZS: 5,3 TZS: 1,1 FH: 6,5 SZH: 35,9 CK: 9,7 SÓ: 0,99</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: FH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: FH: CK: SÓ:</p>
<p>Őszibarack krémleves Panírozott halfilé Petrezselymes rizs Coleslaw</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN:729 ZS: 25,3 TZS: 3,2 FH: 19,9 SZH:103,8 CK:26,5 SÓ: 2,21</p>	<p>Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 530 ZS: 16,2 TZS: 3,8 FH: 18,3 SZH:72,7 CK: 21,6 SÓ: 1,34</p>	<p>Zöldségkrémleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Szarvacska tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN: 583 ZS: 20,4 TZS: 5,6 FH:24,5 SZH:73,9 CK: 10,7 SÓ: 1,69</p>	<p>Daragaluska leves Sertés fasírtgolyó Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 624 ZS: 16,7 TZS: 4,2 FH: 29,8 SZH:78 CK: 13,5 SÓ: 1,93</p>	<p>Hamisgulyás Máktöltelikes nudli Vaníliaos öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 846 ZS: 20,2 TZS: 5,2 FH: 17,4 SZH: 143 CK: 48,4 SÓ: 2,82</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: FH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: FH: CK: SÓ:</p>
<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:183 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 5,2 SZH:28,7 CK:1,4 SÓ: 0,78</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>Gépsonka Margarin Zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 208 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK: 1,3 SÓ: 1,54</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 217 ZS: 8,3 TZS: 3 FH: 7,6 SZH:27,2 CK: 1,2 SÓ: 1,16</p>	<p>Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 221 ZS: 6,4 TZS: 3,9 FH: 7,1 SZH: 31,8 CK: 11,1 SÓ: 1,23</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: FH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: FH: CK: SÓ:</p>

Az ételrokonnál az azokban szándék szerint jelen levő allergének kerütek feltüntetése. Az ételrokonban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazo gabonafélék; 2. Bakkélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szeszámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Pullatésíték. Kérünk, az étetek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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 étetek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek meg!

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025. 03. 24.–2025. 03. 30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TIZÓRAI

Kakaós tej
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:357
ZS: 9,5
SZH:53,5
TZS: 4,7
FH: 11,4
CK:28,6
SÓ: 0,81

Vaníliás tej
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN: 295
ZS: 5,6
SZH:47,1
TZS: 2,6
FH: 9,6
CK: 20,5
SÓ: 1,05

Gyümölcs tea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1

EN: 241
ZS: 7,7
SZH:33,6
TZS: 2,8
FH: 7,7
CK: 7,8
SÓ: 1,26

Gyümölcs tea
Sajtkrém
Félbarna kenyér
Jégsapretek

Allergének:
1,7

EN: 200
ZS: 2,4
SZH:36,6
TZS: 1,1
FH: 7,3
CK: 8,9
SÓ: 1

Gyümölcs tea
Barackos túrókrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 198
ZS: 2
SZH: 37,6
TZS: 1,1
FH: 6,8
CK: 12,6
SÓ: 0,65

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
FH:
CK:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
FH:
CK:
SÓ:

FH:
SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves
Főtt virsli
Gyöngybabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,7,12

EN:708
ZS: 28,8
SZH:80,7
TZS: 9,7
FH: 27,5
CK:11,9
SÓ: 2,43

Édes gyökréMLEVES
Leves gyöngy
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 618
ZS: 28,7
SZH:67,5
TZS: 9
FH: 20,7
CK: 7,6
SÓ: 1,8

Nyírségi gombóclevés
Darás metélt
Eperöntet

Allergének:
1,7,12

EN: 520
ZS: 12,8
SZH:82,4
TZS: 2,9
FH: 17,3
CK: 18,6
SÓ: 0,62

Paradicsomleves
Kukorica morzsás csirkemell cs
Rizibizli
Csalamádé

Allergének:
1,3,9,10,12

EN: 674
ZS: 22,5
SZH:92
TZS: 2,9
FH: 23,1
CK: 17,7
SÓ: 2,89

Zöldségleves
Főtt tojás
Parajmártás
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

EN: 435
ZS: 10,7
SZH: 58,9
TZS: 4,2
FH: 17,2
CK: 9,8
SÓ: 1,12

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
FH:
CK:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
FH:
CK:
SÓ:

FH:
SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Zsemle
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:237
ZS: 7,6
SZH:31,8
TZS: 2,7
FH: 8,3
CK:1,9
SÓ: 1,16

Pulykasonka
Margarin
Kifli
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 185
ZS: 3,5
SZH:28,4
TZS: 1
FH: 9,2
CK: 1,6
SÓ: 1,42

Sajtszelet
Margarin
Zsemle
Kigyóborka

Allergének:
1,7

EN: 231
ZS: 7,2
SZH:30,3
TZS: 3,8
FH: 9,9
CK: 0,6
SÓ: 1,09

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:
1

EN: 200
ZS: 9,3
SZH:20,9
TZS: 3,3
FH: 6,7
CK: 0,4
SÓ: 1,27

Sajtos rúd
Banán

Allergének:
1,3,7

EN: 401
ZS: 8,5
SZH: 72,9
TZS: 4,4
FH: 6,2
CK: 17,9
SÓ: 1,36

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
FH:
CK:
SÓ:

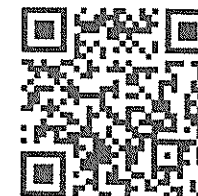
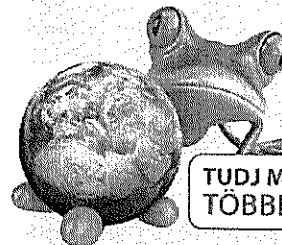
Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
FH:
CK:
SÓ:

FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen levő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazo gabonafélék; 2. Rákkfelek; 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. Pulatészta. Kérünk, az étetek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklő új kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézéstet 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 étetek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

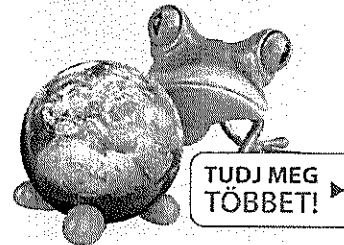
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

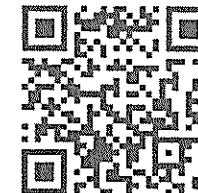
2025. 03. 31.–2025. 04. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TIZÓRAI	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	Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 212 ZS: 2,2 TZS: 1,2 FH: 7,4 SZH:38,9 CK: 13,7 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 Vajkrém napraforgómaggal Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 5 TZS: 2,7 FH: 4,9 SZH:33,9 CK: 8,4 SÓ: 0,82	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 235 ZS: 5,7 TZS: 1,2 FH: 6,6 SZH: 35,5 CK: 8,8 SÓ: 1,01	EN: ZS: TZS: FH: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SÓ:
EBÉD	Brokkolikrémléves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:464 ZS: 13,7 TZS: 3,9 FH: 18 SZH:61,1 CK:3,6 SÓ: 2,41	Bagolyborsó leves Tejszínes tonhalas ragu Orsó tészta Sajt szórát <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9 EN: 645 ZS: 22,4 TZS: 9,9 FH: 39,7 SZH:69,5 CK: 6,4 SÓ: 1,79	Csontléves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 368 ZS: 14 TZS: 3,4 FH:13,9 SZH:43,3 CK: 15,4 SÓ: 1,1	Gyümölcsleves Natúr sertés szelet Sajtmártás Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 592 ZS: 19,1 TZS: 6,6 FH: 30,7 SZH:73,6 CK: 26,2 SÓ: 1,42	Tejfőlös burgonyaleves Gombapörkölt Galuska Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 540 ZS: 15,9 TZS: 4,5 FH: 14,5 SZH: 80,3 CK: 11,8 SÓ: 0,58	EN: ZS: TZS: FH: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SÓ:
UZSONNA	Reszelt sajt Margarin Kifli Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:230 ZS: 8,3 TZS: 4,6 FH: 9,7 SZH:28 CK:1,6 SÓ: 0,93	Tengeri sós kukoricacsack Mandarin <u>Allergének:</u> SZH:27 EN: 130 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 CK: 8,4 SÓ: 0,38	Sertéspárizsi Margarin Zsemle Kigyúborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 233 ZS: 7,9 TZS: 2,7 FH:8 SZH:30,8 CK: 0,7 SÓ: 1,29	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 190 ZS: 4,3 TZS: 1,5 FH: 8,6 SZH:28 CK: 1 SÓ: 1,5	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	EN: ZS: TZS: FH: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazo gabonafélék; 2. Aszfalek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Foldimogyoro; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Ken-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapfőztőasztalt előre is elnevezéssel 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 (sós: g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fenyekepes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

