

Budapest

Általános iskola

2024. 12. 02.–2024. 12. 08.

	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 Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 203 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,9 SZH: 34 CK: 8,5 SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH: 9,7 SZH: 42,9 CK: 13,4 SÓ: 0,66	Karamellás tej Fahéjas csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 353 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH: 51,2 CK: 32,7 SÓ:0,51	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	Gyümölcsstea Vajkrém Félbarna kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 222 ZS: 6,6 TZS: 4,1 FH: 5,5 SZH: 34,6 CK: 9,2 SÓ:0,93	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Tarhonyaleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:533 ZS: 10,8 TZS: 2,5 FH: 27,6 SZH:74,6 CK:14,2 SÓ: 1,81	Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 643 ZS: 24 TZS: 4,9 FH: 22,5 SZH: 81,1 CK: 10,6 SÓ: 2,46	Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával <u>Allergének:</u> 1,3,9,10 EN: 709 ZS: 22,6 TZS: 3,9 FH: 35,3 SZH: 90,2 CK: 21,1 SÓ: 1,37	Tojásleves Sertéshúsgolyó Svéd mártás Áfonyaszósz Tört burgonya Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 769 ZS: 30,3 TZS: 6,3 FH: 22,2 SZH: 101,9 CK: 33,9 SÓ:3,4	Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás Mikulás desszert <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 977 ZS: 47,6 TZS: 17,1 FH: 26,2 SZH: 108,5 CK: 21,1 SÓ: 2,04	Almalé 100%-os Tonhalas penne Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,4,6,7 EN: 659 ZS: 17,9 TZS: 6,2 FH: 37,1 SZH: 87,3 CK: 30,8 SÓ:1,35	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Tarhonyaleves Csirkés paella Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:636 ZS: 22 TZS: 5,6 FH: 30,6 SZH:76 CK:8 SÓ: 2,67	Húsgaluska leves Mákos guba Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 829 ZS: 29,8 TZS: 10,8 FH: 28,7 SZH: 110,4 CK: 54 SÓ: 2	Paradicsomleves Carbonara spagetti <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 762 ZS: 37,2 TZS: 14 FH: 23,1 SZH: 82,1 CK: 27,1 SÓ: 2,45	Tojásleves Csirkepaprikás Galuska Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 671 ZS: 23,8 TZS: 6 FH: 30,1 SZH: 80,7 CK: 12 SÓ:0,69	Zöldborsókrémleves Levesgyöngy Svájci rakott burgonya Mikulás desszert <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12 EN: 684 ZS: 33,5 TZS: 17,8 FH: 22,5 SZH: 65,3 CK: 14,3 SÓ: 0,97	Almalé 100%-os Sertés fasírt Burgonyapüré Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 551 ZS: 17,3 TZS: 6,3 FH: 19,6 SZH: 73,6 CK: 25,1 SÓ:2,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Kifli Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:223 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH:28,2 CK:1,9 SÓ: 1,04	Sajt szelet Margarin Zsemle Jégcsaprek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 239 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,7 SZH: 30,4 CK: 0,6 SÓ: 1,1	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 179 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 8,7 SZH: 27,4 CK: 0,9 SÓ: 1,59	Paprikás szalámi Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsaprek <u>Allergének:</u> 1 EN: 223 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,4 SZH: 26,4 CK: 0,5 SÓ:1,34	Habos puding Mandarin <u>Allergének:</u> 7 EN: 204 ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 2,7 SZH: 37,2 CK: 30,8 SÓ: 0,12	Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 178 ZS: 6,4 TZS: 3,9 FH: 6,5 SZH: 22 CK: 1,3 SÓ:1,23	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:
1. Glutént 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola

2024. 12. 09.–2024. 12. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Margarin
Kifli

Allergének:
1,7

EN:243
ZS: 5,9 TZS: 2,8 FH: 10,9
SZH:36 CK:10,5 SÓ: 0,81

Gyümölcs tea
Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1

EN: 210
ZS: 4,4 TZS: 1,6 FH: 8,2
SZH: 34 CK: 8,6 SÓ: 1,54

Kakaós tej
Briós

Allergének:
1,3,7

EN: 353
ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 10,1
SZH: 56,8 CK: 28,2 SÓ: 0,67

Gyümölcs tea
Körözött
Zsemle

Allergének:
1,7

EN: 249
ZS: 5,2 TZS: 3,1 FH: 9,1
SZH: 39,1 CK: 9 SÓ:1,05

Gyümölcs tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
Félbarna kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

EN: 229
ZS: 5,4 TZS: 1,1 FH: 6,5
SZH: 35,9 CK: 9,7 SÓ: 0,99

Tej
Méz
Margarin
Zsemle

Allergének:
1,7

EN: 317
ZS: 5,4 TZS: 2,6 FH: 11
SZH: 55,6 CK: 26,5 SÓ:0,93

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Zellerkrémleves
Pirított zsemlekocka
Tarhonyás hús
Csalamádé
Narancs

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:719
ZS: 27 TZS: 7,3 FH: 29
SZH:85,7 CK:18,8 SÓ: 3,01

Zöldségleves
Virslí
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN: 502
ZS: 22,1 TZS: 7,6 FH: 15,8
SZH: 55,7 CK: 3,4 SÓ: 2,2

Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1

EN: 721
ZS: 19,1 TZS: 2,5 FH: 22,6
SZH: 110,9 CK: 36,6 SÓ: 2,11

Csirkereguleves
Mákos tészta
Körte

Allergének:
1,3,9,12

EN: 573
ZS: 16,3 TZS: 2,1 FH: 26,3
SZH: 78,9 CK: 19,7 SÓ:0,61

Hamisgyulás
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 471
ZS: 6,2 TZS: 0,8 FH: 27,8
SZH: 74,2 CK: 8,1 SÓ: 1,24

Édes gyöckrémléves
Levesgyöngy
Bácskai rizseshús
Csmegeuborka

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 700
ZS: 29,2 TZS: 8,2 FH: 21,7
SZH: 85,6 CK: 28,4 SÓ:1,84

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Zellerkrémleves
Pirított zsemlekocka
Pincepörkölt
Csalamádé
Narancs

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:588
ZS: 21,8 TZS: 6,6 FH: 23,5
SZH:66,3 CK:15,5 SÓ: 3,14

Zöldségleves
Zöldséges rizseshús

Allergének:
1,3,12

EN: 589
ZS: 25,8 TZS: 6,2 FH: 21,9
SZH: 66,1 CK: 2,7 SÓ: 0,54

Almalé 100%-os
Budapest sertésragu
Bulgur
Káposztasaláta

Allergének:
1

EN: 719
ZS: 22,9 TZS: 6,5 FH: 24,5
SZH: 92,9 CK: 37,5 SÓ: 1,1

Csirkereguleves
Túró
Tejföl
Hosszúmetélt
Porcukor szórát
Körte

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 644
ZS: 18 TZS: 6,8 FH: 32,3
SZH: 86,9 CK: 21,8 SÓ:0,63

Hamisgyulás
Rántott gombafejek
Petrezselymes rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 903
ZS: 28,2 TZS: 5,9 FH: 26,8
SZH: 132,2 CK: 8,6 SÓ: 1,4

Édes gyöckrémléves
Levesgyöngy
Bazsalikomos paradicsomos
spagetti
Sajt szórát

Allergének:
1,3,7,9

EN: 550
ZS: 15,9 TZS: 5,8 FH: 17,3
SZH: 83 CK: 33,2 SÓ:0,71

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém napraforgómaggal
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:206
ZS: 7,2 TZS: 3,9 FH: 5,9
SZH:27,7 CK:1 SÓ: 1,01

Reszelt sajt
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 244
ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,8
SZH: 31,2 CK: 1,2 SÓ: 1,05

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Saláta levél

Allergének:
1

EN: 216
ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH: 7,4
SZH: 27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,24

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kigyóborka

Allergének:
1

EN: 214
ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 8
SZH: 26,7 CK: 0,4 SÓ:1,27

Sajtos ízű kukoricacsnaack
Alma

Allergének:
7

EN: 137
ZS: 2,3 TZS: 0,3 FH: 2,2
SZH: 25,8 CK: 10,7 SÓ: 0,23

Sajtos rúd
Mandarin

Allergének:
1,3,7

EN: 232
ZS: 8,5 TZS: 4,4 FH: 4,2
SZH: 33 CK: 9,1 SÓ:1,05

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:
1. Glutént 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szűkség 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola

2024. 12. 16.–2024. 12. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	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 Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 229 ZS: 2,3 TZS: 0,9 FH: 8 SZH: 41,5 CK: 9,5 SÓ: 0,95	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 224 ZS: 6,6 TZS: 4,1 FH: 5,2 SZH: 34,1 CK: 9 SÓ: 0,97	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	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:732 ZS: 26,8 TZS: 8,1 FH: 23,6 SZH:89,9 CK:34,1 SÓ: 2,01	Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 645 ZS: 21 TZS: 5,1 FH: 23 SZH: 85,2 CK: 26,8 SÓ: 1,66	Gulyásleves Tejbedara Kakaós szórát Alma Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 636 ZS: 19,4 TZS: 8,9 FH: 23,6 SZH: 88,9 CK: 43,9 SÓ: 1,12	Daragaluska leves Fasírtgolyó Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 438 ZS: 18,1 TZS: 5,9 FH: 20,4 SZH: 47,2 CK: 4,9 SÓ:1,61	Almalé 100%-os Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta Szaloncukor <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12 EN: 793 ZS: 25,6 TZS: 4,2 FH: 19,3 SZH: 118,9 CK: 41 SÓ: 2,29	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Eperkrémleves Parajos penne <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:554 ZS: 14,7 TZS: 4,1 FH: 17,3 SZH:86,6 CK:33,8 SÓ: 0,49	Zöldborsóleves Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN: 575 ZS: 14,7 TZS: 2,3 FH: 25,6 SZH: 83,2 CK: 15,9 SÓ: 1,6	Gulyásleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet Alma Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 931 ZS: 18,5 TZS: 3,9 FH: 26,1 SZH: 137 CK: 24 SÓ: 2,58	Daragaluska leves Csirkepörkölt Galuska Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 562 ZS: 15,2 TZS: 2,6 FH: 28,4 SZH: 75,6 CK: 2,7 SÓ:2,05	Almalé 100%-os Amerikai sajtos tészta Szaloncukor <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 636 ZS: 20,9 TZS: 9,4 FH: 18,3 SZH: 91 CK: 41,3 SÓ: 1,05	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas 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 Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 213 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 6,6 SZH: 25,7 CK: 0,7 SÓ: 1,32	Sajtszelet Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 238 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,7 SZH: 30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,05	Csirkeemell 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	<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 keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:
1. Glutént 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános iskola

2024. 12. 23.–2024. 12. 29.

	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	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Zöldségleves Csikós sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:639 ZS: 30 TZS: 9,1 FH: 22,5 SZH:67,9 CK:3,5 SÓ: 0,92	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Vajas pogácsa Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:210 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 4,9 SZH:38,9 CK:13,8 SÓ: 0,36	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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 keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szézag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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 ételek 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

2024. 12. 30.–2025. 01. 05.

	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 Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 194 ZS: 7,8 TZS: 2,9 FH: 6 SZH: 24,5 CK: 8,1 SÓ: 1,03	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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 Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 222 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 33,8 CK: 7,9 SÓ: 0,91	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Csontleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:500 ZS: 22,7 TZS: 7,3 FH: 20,6 SZH:51,2 CK:10,9 SÓ: 1,83	Paradicsomleves Csirkemell nuggets Párolt rizs Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 672 ZS: 22 TZS: 2,9 FH: 20 SZH: 97,7 CK: 21,2 SÓ: 2,7	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Zöldborsóleves Vadas csirkeragu Makaróni tészta Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 618 ZS: 18,5 TZS: 3,8 FH: 30 SZH: 79,6 CK: 20 SÓ:0,99	Brokkolikrémleves Levesgyöngy Rántott sajtgolyó Pritaminos rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 766 ZS: 38,1 TZS: 12,2 FH: 17,4 SZH: 85,5 CK: 12,8 SÓ: 2,66	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Pizzás csiga <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:157 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 3,5 SZH:19,3 CK:1,9 SÓ: 0,7	Mese fit Detki keksz Mandarin <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 265 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,3 SZH: 39,7 CK: 19,1 SÓ: 0,2	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 228 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,5 SZH: 27,2 CK: 1,1 SÓ:1,29	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,15	 <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 keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:
1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid;
13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti
étlapváltoztatásért 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A **HÚSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.