

Budapest

Általános iskola

2022.04.04.–2022.04.10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé
Fonott kalács

Allergének:
1,3,7

EN:342
ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,3
SZH:55,3 CK:24,3 SÓ: 0,7

Gyümölcsstea
Sajtkrém
Szezám-magos zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,7,11,12

EN: 231
ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 8,3
SZH:35,9 CK: 8,6 SÓ: 0,8

Gyümölcsstea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 253
ZS: 5,5 TZS: 3,3 FH:9,3
SZH:39,7 CK: 8,5 SÓ: 1,2

Tej
Mogyorós krém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,6,7,8

EN: 359
ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8
SZH:52,9 CK: 21,2 SÓ: 1,2

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,12

EN: 241
ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,3
SZH: 38 CK: 7,7 SÓ: 1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Almás szilvakrémleves
Borsos tésztokány
Bulgur
Csemege uborka

Allergének:
1,7,10,12

EN:784
ZS: 26,6 TZS: 7,8 FH: 25,3
SZH:97,4 CK:30,1 SÓ: 1,9

Magyaros gombaleves
Csirkefasírt
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN: 549
ZS: 13,6 TZS: 2,3 FH: 26,9
SZH:72,8 CK: 3,4 SÓ: 2,3

Palócleves
Mákos tészta
Alma

Allergének:
1,7,12

EN: 811
ZS: 28 TZS: 6,8 FH:25,6
SZH:110,6 CK: 45,1 SÓ: 0,1

Kertészleves
Paradicsomos húsgombóc
Főtt burgonya

Allergének:
1,9,12

EN: 474
ZS: 14,7 TZS: 1,2 FH: 21
SZH:61,9 CK: 22,6 SÓ: 2,5

Brokkolikrémleves
Leves gyöngy
Panírozott halrúd
Zöldséges rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN: 876
ZS: 41 TZS: 9,3 FH: 25,9
SZH: 95,2 CK: 12 SÓ: 2,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kifli
Lilahagyma

Allergének:
1,6,10

EN:215
ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9
SZH:23,6 CK:1,5 SÓ: 1,1

Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1

EN: 249
ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8
SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,7

Edami sajt
Margarin
Zsemle

Allergének:
1,7

EN: 258
ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH:12,2
SZH:29,8 CK: 0,6 SÓ: 1,3

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégsaláta

Allergének:
1,6

EN: 239
ZS: 7,4 TZS: 2,5 FH: 8,5
SZH:31,7 CK: 0,5 SÓ: 1,6

Túró desszert
Alma

Allergének:
6,7

EN: 131
ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1
SZH: 20,2 CK: 19,1 SÓ: 0

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.

Budapest

Általános iskola

2022.04.11.–2022.04.17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtos rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 207 ZS: 9,6 TZS: 4,9 FH: 3,9 SZH:26 CK: 7,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Tejfőlös túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 244 ZS: 4 TZS: 2,4 FH:10 SZH:39,2 CK: 7,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH:10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,3</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
---	--	--	---	--	--	--

EBÉD

<p>Lebbencsleves Dijoni csirkeragu Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:632 ZS: 17,7 TZS: 4,4 FH: 26,3 SZH:88,7 CK:15,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pirított napraforgómag Bolognai spagetti Sajt szórat Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 904 ZS: 47,5 TZS: 16,2 FH: 38,1 SZH:78,7 CK: 16,9 SÓ: 2,2</p>	<p>Kolbászos burgonyaleves Szilvatöltelekes gombóc Fahéjas szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 957 ZS: 29,1 TZS: 6,7 FH:21,5 SZH:156,9 CK: 37,3 SÓ: 2,2</p>	<p>Citromos kerti leves Sült virsli Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 648 ZS: 22,8 TZS: 6,5 FH: 25,5 SZH:74,3 CK: 2,3 SÓ: 2,8</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
---	--	--	--	--	--	--

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Bécsi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 238 ZS: 10,3 TZS: 4,1 FH: 7,8 SZH:27,8 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 283 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:34,6 CK: 1,8 SÓ: 1,7</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 174 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH:24 CK: 0,8 SÓ: 0,9</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</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 keresztzennyeződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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.

Budapest

Általános iskola

2022.04.18.–2022.04.24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

ÜNNEPNAP	Tejeskávé Fatörzs kifli	Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 310	EN: 237	EN: 255	EN: 248	EN:	EN:
ZS:	ZS: 6,5	ZS: 4,2	ZS: 5,5	ZS: 5,2	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 3,5	TZS: 1,3	TZS: 0,6	TZS: 1,5	TZS:	TZS:
FH:	FH: 10	FH: 8,9	FH: 10	FH: 7,6	FH:	FH:
CK:	CK: 23,4	CK: 7,6	CK: 8,2	CK: 7,7	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 0,6	SÓ: 1,8	SÓ: 1,3	SÓ: 1	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 49	SZH: 39,4	SZH: 40	SZH: 39,2	SZH:	SZH:

EBÉD

ÜNNEPNAP	Köménymagleves Pírtott zsemlekocka Svéd húsgolyó Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluska leves Tejbedara Kakaós szórát	Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Pusztapörkölt Csemege uborka	Paradicsomleves Páztortarhonya Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 653	EN: 471	EN: 611	EN: 771	EN:	EN:
ZS:	ZS: 18	ZS: 13,8	ZS: 29	ZS: 27,7	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 1,7	TZS: 4,3	TZS: 9,8	TZS: 7,3	TZS:	TZS:
FH:	FH: 31,7	FH: 22	FH: 23,1	FH: 26	FH:	FH:
CK:	CK: 12,6	CK: 35,2	CK: 7,1	CK: 24,2	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 2,4	SÓ: 2,3	SÓ: 2,9	SÓ: 2,5	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 86,7	SZH: 59,5	SZH: 58,9	SZH: 84,4	SZH:	SZH:

UZSONNA

ÜNNEPNAP	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Sajtkrém Zsemle Kaliforniai paprika	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Epres joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 231	EN: 204	EN: 253	EN: 273	EN:	EN:
ZS:	ZS: 6,8	ZS: 4	ZS: 10,1	ZS: 4,9	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 4,1	TZS: 2,2	TZS: 3,6	TZS: 2,9	TZS:	TZS:
FH:	FH: 6,3	FH: 8,1	FH: 7,9	FH: 8,2	FH:	FH:
CK:	CK: 2,4	CK: 1,5	CK: 0,5	CK: 19,1	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 1,1	SÓ: 0,9	SÓ: 1,5	SÓ: 0,7	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 34,6	SZH: 31,5	SZH: 30,9	SZH: 47,5	SZH:	SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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.

ÉTLAP

Budapest

Általános iskola

2022.04.25.–2022.05.01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Csokis gabonagolyó	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Zsemle	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér	Kakaós tej Fonott kalács	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,3	EN: 264 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,1 SZH:38 CK: 7,9 SÓ: 1,4	EN: 232 ZS: 4 TZS: 2,2 FH:7,8 SZH:39,7 CK: 8,5 SÓ: 1,3	EN: 350 ZS: 7,2 TZS: 3,9 FH: 10,7 SZH:56,6 CK: 26,2 SÓ: 0,7	EN: 254 ZS: 5,4 TZS: 2,1 FH: 8,1 SZH: 39,5 CK: 8 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemege uborka	Lencseleves Túrós tészta Porcukor szórát Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Daragaluska leves Paprikásburgonya virslivel Cékla savanyúság Félbarna kenyér	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Sült csirkemell Sajtmártás Petrezselymes rizs		
<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:468 ZS: 18 TZS: 4,7 FH: 18,9 SZH:55,1 CK:11 SÓ: 1,8	EN: 697 ZS: 24,3 TZS: 7,3 FH: 23,4 SZH:94,2 CK: 24,1 SÓ: 1,9	EN: 883 ZS: 20,7 TZS: 7,4 FH:32,6 SZH:134 CK: 35,7 SÓ: 1	EN: 667 ZS: 26,5 TZS: 10,9 FH: 19,6 SZH:77,1 CK: 6,4 SÓ: 4,5	EN: 606 ZS: 18,1 TZS: 5,8 FH: 28,1 SZH: 80,8 CK: 5,2 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém Félbarna kenyér Sárgarépa korong	Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Sertés párizsi Margarin Szezámragos zsemle	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégsaláta csík	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,11	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:256 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:35,1 CK:1,4 SÓ: 1,6	EN: 283 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,7 SZH:33,5 CK: 1,8 SÓ: 1,5	EN: 204 ZS: 7,3 TZS: 1,4 FH:6,6 SZH:27,8 CK: 0,6 SÓ: 1,3	EN: 247 ZS: 7,5 TZS: 2,2 FH: 8,5 SZH:31,7 CK: 0,6 SÓ: 1,6	EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.