

Budapest

Általános iskola

2023.01.30.–2023.02.05.

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>Őszibarack ízű tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 215 ZS: 3,2 TZS: 0,5 FH: 4,7 SZH:39,6 CK: 8,1 SÓ: 1</p>	<p>Erdei gyümölcs ízű tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 242 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH:10,2 SZH:39,6 CK: 8 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 265 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:37,7 CK: 13,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Őszibarack ízű tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 258 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH: 40 CK: 9,4 SÓ: 1</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>Kertészleves Négy sajtos csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:506 ZS: 15,6 TZS: 3,6 FH: 24,3 SZH:66,5 CK:1,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekočka Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 558 ZS: 23,3 TZS: 5,4 FH: 18,5 SZH:65,6 CK: 19,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Hamisgulyás Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 855 ZS: 21,2 TZS: 7,1 FH:17,4 SZH:146,4 CK: 56 SÓ: 1,2</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 597 ZS: 18,9 TZS: 4,2 FH: 32,6 SZH:73,9 CK: 1,2 SÓ: 3,9</p>	<p>Meggyleves Sertéspörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 751 ZS: 23,7 TZS: 6,4 FH: 27,2 SZH: 106 CK: 42 SÓ: 0,2</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>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:247 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 5,9 SZH:31,9 CK:1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Bécsi felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH:8,3 SZH:31,3 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 251 ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH: 8 SZH:32,9 CK: 0,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Piskóta szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 149 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,2 SZH: 24,8 CK: 20,4 SÓ: 0,1</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 lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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 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

2023.02.06.–2023.02.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Kakaós foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:297 ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH: 10,7 SZH:43,4 CK:14,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 324 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Erdei gyümölcs ízű tea Vajkrém Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,8 SZH:38,6 CK: 9 SÓ: 1,1</p>	<p>Őszibarack ízű tea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 3 TZS: 1,7 FH: 8,8 SZH:44,6 CK: 13,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Erdei gyümölcs ízű tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 245 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,1 SZH: 39,4 CK: 8,6 SÓ: 1,6</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>Lebbencsleves Sült virsli Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:795 ZS: 32,7 TZS: 9,9 FH: 33,1 SZH:85,1 CK:6,3 SÓ: 3,5</p>	<p>Fokhagyma krémleves Pírtott zsemlekocka Rozsdás sertésszelet Zöldséges bulgur Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 824 ZS: 41,3 TZS: 11,5 FH: 30,8 SZH:71 CK: 5,7 SÓ: 3,5</p>	<p>Nyírségi gombóclevés Tejbedara Fahéjas porcukor Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 586 ZS: 18,2 TZS: 7,6 FH: 22,5 SZH:75,8 CK: 45,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 302 ZS: 7,4 TZS: 2,2 FH: 12,9 SZH:39,3 CK: 5 SÓ: 0,8</p>	<p>Sütőtök krémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10</p> <p>EN: 955 ZS: 41,8 TZS: 9,7 FH: 26,1 SZH: 112,6 CK: 15,1 SÓ: 2,9</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>Sajtkrém Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:190 ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH: 8,1 SZH:28,3 CK:2 SÓ: 0,8</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 259 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:33,5 CK: 1,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 249 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH: 7,9 SZH:30,7 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 238 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH:31,2 CK: 0,9 SÓ: 1,4</p>	<p>Túró desszert Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 127 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 18,8 CK: 17,7 SÓ: 0</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 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az étel 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.

Budapest

Általános iskola

2023.02.13.–2023.02.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Briós

Őszibarack ízű tea
Sajtos pogácsa

Tejeskávé
Fatörzs kifli

Erdei gyümölcs ízű tea
Sajtkrém
Félbarna kenyér

Őszibarack ízű tea
Majonézes tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,6,7

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,10

Allergének:

Allergének:

EN:267
ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1
SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6

EN: 204
ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8
SZH:31,4 CK: 8,2 SÓ: 0,9

EN: 310
ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:10
SZH:49 CK: 23,4 SÓ: 0,6

EN: 234
ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,8
SZH:40 CK: 8,7 SÓ: 1,3

EN: 262
ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7
SZH: 40 CK: 9,4 SÓ: 1

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Gyümölcsleves
Bácskai rizses hús
Cékla savanyúság

Kakukkfűves
hagymakrémsleves
Pírtott napraforgómag
Bolognai spagetti
Sajt szórat

Fahéjas almaleves
Pincepörkölt
Teljes kiőrlésű kenyér
Csalamádé

Csontleves
Sertés fasírt
Kelkáposzta főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Zöldségleves
Lilahagymás sajtkrémes
sertésszelet
Rizi-bizi

Allergének:
1,7,10,12

Allergének:
1,7,9

Allergének:
1,7,10,12

Allergének:
1,3,9,12

Allergének:
1,7,12

Allergének:

Allergének:

EN:728
ZS: 27,4 TZS: 8,2 FH: 22,9
SZH:95,9 CK:30,4 SÓ: 1,9

EN: 715
ZS: 31 TZS: 11,1 FH: 32,5
SZH:75,6 CK: 9,8 SÓ: 1,2

EN: 677
ZS: 21,4 TZS: 6,3 FH:24,5
SZH:89,8 CK: 19,9 SÓ: 2,2

EN: 529
ZS: 20,5 TZS: 5,1 FH: 23
SZH:60,1 CK: 0,7 SÓ: 3,4

EN: 638
ZS: 29 TZS: 8,3 FH: 33,4
SZH: 59,6 CK: 3,2 SÓ: 1

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Jégcsapretek

Sertés párizsi
Margarin
Félbarna kenyér
Kígyóuborka

Bécsi felvágott
Margarin
Zsemle

Nápolyi szelet
Alma

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:
1

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:250
ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6
SZH:32,5 CK:1,4 SÓ: 1,3

EN: 154
ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 4,2
SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 0,7

EN: 250
ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH:8
SZH:32,8 CK: 0,6 SÓ: 1,8

EN: 237
ZS: 8,4 TZS: 2,9 FH: 8
SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,4

EN: 221
ZS: 11,1 TZS: 5,4 FH: 2,6
SZH: 26,8 CK: 17,5 SÓ: 0

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltást végző munkatársaink! Diétás étkezéstétet 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

2023.02.20.–2023.02.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Őszibarack ízű tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 240 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,2 SZH:39,8 CK: 8,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Karamellás tej Margarin Kífli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 295 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH:10,1 SZH:46,8 CK: 21,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Erdei gyümölcs ízű tea Majonézes tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 251 ZS: 5,5 TZS: 0,6 FH: 10 SZH:38,3 CK: 8,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Őszibarack ízű tea Tojás karika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 250 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,5 SZH: 39,4 CK: 7,9 SÓ: 1</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>Tarhonyaleves Dino szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:684 ZS: 17,1 TZS: 3,9 FH: 24 SZH:103,1 CK:22,7 SÓ: 1,9</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 650 ZS: 24,8 TZS: 5,3 FH: 23,2 SZH:80,4 CK: 9,2 SÓ: 3,6</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 694 ZS: 39,9 TZS: 13,5 FH:24,3 SZH:51,1 CK: 5,6 SÓ: 4,4</p>	<p>Paradicsomleves Kukorica morzsás csirkemell Petrezselymes burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 659 ZS: 23,2 TZS: 2,7 FH: 19 SZH:88,5 CK: 20 SÓ: 3,1</p>	<p>Zöldborsóleves Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 668 ZS: 30,1 TZS: 9,2 FH: 23,9 SZH: 72,2 CK: 2,6 SÓ: 0,9</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 Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 7,8 SZH:30 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 213 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH:9,2 SZH:32,9 CK: 0,5 SÓ: 1,9</p>	<p>Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 154 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 168 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 3,3 SZH: 32 CK: 25 SÓ: 0,2</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 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 érdeklődő 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.

ÉTLAP

Budapest

Általános iskola

2023.02.27.–2023.03.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:299 ZS: 12 TZS: 6,6 FH: 8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Erdei gyümölcs ízű tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 262 ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7 SZH:40 CK: 9,4 SÓ: 1</p>	<p>Őszibarack ízű tea Padlizsánkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 209 ZS: 2,9 TZS: 0,3 FH:4,6 SZH:38,7 CK: 8,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 321 ZS: 7,2 TZS: 4 FH: 10,5 SZH:50,3 CK: 25,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Erdei gyümölcs ízű tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 252 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH: 40,6 CK: 8,6 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tejfölös burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:784 ZS: 35,8 TZS: 10 FH: 23,5 SZH:85,7 CK:17,9 SÓ: 3</p>	<p>Zöldségleves Bakonyi sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 632 ZS: 29,9 TZS: 9,3 FH: 22,4 SZH:65,1 CK: 1,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Májgaluska leves Túrótöltelikes gombóc Vanília tejföl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 902 ZS: 20,8 TZS: 6,5 FH:29 SZH:141,5 CK: 22,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Köménymagleves Pírotott zsemlekokca Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 707 ZS: 22,3 TZS: 5,8 FH: 35,2 SZH:89,6 CK: 8,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Magyaros karfiolleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Barackbefőtt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 574 ZS: 16,3 TZS: 2,2 FH: 32,9 SZH: 73,9 CK: 10,2 SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:225 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 6,2 SZH:32,7 CK:1,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH:8,7 SZH:31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 251 ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH: 8 SZH:32,9 CK: 0,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 kizsoltgást végző munkatársainknál! 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.