

ÉTLAP

Budapest

Általános iskola

2024. 04. 01.–2024. 04. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 305 ZS: 6 SZH: 48,2</p> <p>TZS: 2,7 CK: 22,3</p> <p>FH: 10,5 SÓ: 0,87</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 244 ZS: 8 SZH: 33,7</p> <p>TZS: 2,9 CK: 8</p> <p>FH: 7,7 SÓ: 1,38</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 213 ZS: 4,2 SZH: 34,5</p> <p>TZS: 2,3 CK: 8,7</p> <p>FH: 7,6 SÓ: 0,99</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 224 ZS: 2,9 SZH: 39,5</p> <p>TZS: 1,7 CK: 13,2</p> <p>FH: 8,1 SÓ: 0,73</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p>	<p>Zöldborsóleves Rozsdás mártás Natúr sertés szelet Tört burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 605 ZS: 21,1 SZH: 65</p> <p>TZS: 7 CK: 11</p> <p>FH: 32,4 SÓ: 2,46</p>	<p>Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 699 ZS: 23,9 SZH: 94,5</p> <p>TZS: 6,9 CK: 21,3</p> <p>FH: 23 SÓ: 0,56</p>	<p>Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Kukoricás rizs Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 882 ZS: 39,9 SZH: 98,7</p> <p>TZS: 8,9 CK: 10,1</p> <p>FH: 26 SÓ: 2,74</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Nápolyi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 408 ZS: 13,5 SZH: 50,5</p> <p>TZS: 6 CK: 12</p> <p>FH: 13,9 SÓ: 0,81</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p>	<p>Zöldborsóleves Pásztortarhonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 662 ZS: 24,9 SZH: 75,9</p> <p>TZS: 6,9 CK: 12,2</p> <p>FH: 26,6 SÓ: 1,58</p>	<p>Bakonyi betyárleves Tejberizs Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 693 ZS: 21,4 SZH: 94,3</p> <p>TZS: 10,8 CK: 39,1</p> <p>FH: 23,5 SÓ: 0,75</p>	<p>Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Sertésbrassói Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 772 ZS: 34,4 SZH: 80,7</p> <p>TZS: 11,7 CK: 6,6</p> <p>FH: 26,7 SÓ: 2,5</p>	<p>Tavaszi leves Amerikai sajtos tészta Nápolyi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 633 ZS: 26,9 SZH: 75,1</p> <p>TZS: 12 CK: 16,4</p> <p>FH: 20,2 SÓ: 1,47</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 195 ZS: 4,6 SZH: 27,8</p> <p>TZS: 1,8 CK: 1,1</p> <p>FH: 8,7 SÓ: 1,47</p>	<p>Edami sajt Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 213 ZS: 5,2 SZH: 30,2</p> <p>TZS: 3,2 CK: 0,6</p> <p>FH: 9,8 SÓ: 1,01</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 9,5 SZH: 29,8</p> <p>TZS: 3,5 CK: 0,7</p> <p>FH: 7,8 SÓ: 1,31</p>	<p>Sajtos rúd Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 251 ZS: 9,6 SZH: 35,7</p> <p>TZS: 4,9 CK: 16,9</p> <p>FH: 4,4 SÓ: 1,36</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 keresztaszennyeződéssel 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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Budapest

Általános iskola

2024. 04. 08.–2024. 04. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:52,1 CK:26 SÓ:1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 239 ZS: 4,4 TZS: 1,7 FH: 8,9 SZH: 38,5 CK: 8,8 SÓ: 1,42</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH: 48,8 CK: 23,4 SÓ: 0,63</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 8,3 SZH: 33,9 CK: 7,8 SÓ:1,33</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 240 ZS: 6,5 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 35,3 CK: 8,8 SÓ: 0,97</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 A	<p>Tejfölös zöldbaleves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:651 ZS: 26,6 TZS: 7,7 FH: 24,4 SZH:70,3 CK:9,9 SÓ: 1,33</p>	<p>Bagolyborsó leves Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Sajt szórat Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 712 ZS: 24,3 TZS: 8,9 FH: 26,1 SZH: 91,9 CK: 23,5 SÓ: 2,23</p>	<p>Gyümölcsleves Sajtos csirkeragu Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 598 ZS: 14,5 TZS: 4,2 FH: 29 SZH: 86,2 CK: 27,1 SÓ: 0,83</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertés fasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 735 ZS: 30,5 TZS: 8,2 FH: 34,5 SZH: 76,1 CK: 5,7 SÓ:2,43</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Piskóta kocka Csokoládés öntet Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 667 ZS: 14,9 TZS: 5,7 FH: 16,5 SZH: 109,6 CK: 62,2 SÓ: 0,52</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 B	<p>Tejfölös zöldbaleves Reszelt sertésmáj Párolt rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:682 ZS: 23,7 TZS: 6,7 FH: 32,1 SZH:81,2 CK:10,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Bagolyborsó leves Kukoricapelyhes csirkemell Bulgur Káposztasaláta Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 1026 ZS: 20,3 TZS: 5,1 FH: 48,7 SZH: 144 CK: 21,7 SÓ: 2,23</p>	<p>Gyümölcsleves Fűszeres csirkeszárnyak Petrezselymes burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 687 ZS: 21,4 TZS: 5,5 FH: 36 SZH: 83,3 CK: 36,4 SÓ: 2,48</p>	<p>Csontleves Vadas sertésragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 624 ZS: 26,3 TZS: 7,1 FH: 23,9 SZH: 70,2 CK: 10,3 SÓ:1,09</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Gombapörkölt Galuska Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 605 ZS: 13,6 TZS: 3,2 FH: 16,2 SZH: 98,1 CK: 18,1 SÓ: 0,35</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>Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:227 ZS: 9,6 TZS: 5,6 FH: 5,4 SZH:28,4 CK:1,3 SÓ: 1,05</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 217 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH: 26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,23</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 225 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,4 SZH: 26,6 CK: 0,5 SÓ: 1,45</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 239 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,2 SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ:1,39</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,68</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. Szézámmag; 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános iskola

2024. 04. 15.–2024. 04. 21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Zsemle	Karamellás tej Fahéjas csiga	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 1,13	EN: 211 ZS: 3,7 TZS: 2 FH: 8,8 SZH: 33,9 CK: 8,6 SÓ: 1,01	EN: 255 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH: 42,9 CK: 12,3 SÓ: 0,69	EN: 347 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH: 49,2 CK: 30,7 SÓ:0,47	EN: 224 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 34,3 CK: 7,9 SÓ: 0,86	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Tarhonyaleves Dino szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Húsgaluska leves Tejbedara Kakaós szórát Narancs	Tojásleves Húsgombóc Káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Csemegeuborka	Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:611 ZS: 16,8 TZS: 3,9 FH: 21,5 SZH:88,7 CK:21,1 SÓ: 2,08	EN: 542 ZS: 16,1 TZS: 6,3 FH: 21,8 SZH: 70,5 CK: 46,1 SÓ: 0,92	EN: 478 ZS: 24,7 TZS: 8,1 FH: 20,1 SZH: 39,2 CK: 4,1 SÓ: 4,26	EN: 674 ZS: 27,1 TZS: 7,8 FH: 24,8 SZH: 77,4 CK: 22,7 SÓ:2,57	EN: 904 ZS: 43,3 TZS: 13,1 FH: 23,4 SZH: 100,6 CK: 11,6 SÓ: 1,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Tarhonyaleves Bácsi rizseshús Csemegeuborka Alma	Húsgaluska leves Mákos guba Vaníliás öntet Narancs	Tojásleves Harcspaprikás Galuska	Paradicsomleves Carbonara szósz Spagetti	Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Svájci rakott burgonya Narancs		
<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:740 ZS: 29,7 TZS: 9 FH: 25,4 SZH:89,3 CK:16,1 SÓ: 2,48	EN: 875 ZS: 26,3 TZS: 8,1 FH: 29,5 SZH: 122,8 CK: 65,9 SÓ: 1,9	EN: 615 ZS: 22,4 TZS: 5,7 FH: 28,2 SZH: 70 CK: 1 SÓ: 0,73	EN: 765 ZS: 36,9 TZS: 12,8 FH: 23,9 SZH: 81,7 CK: 26,4 SÓ:2,85	EN: 675 ZS: 29,7 TZS: 14,5 FH: 20,3 SZH: 70,2 CK: 18,1 SÓ: 1,14	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Félbarna kenyér Kigyóuborka	Trappista sajt Margarin Zsemle Lilahagyma	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Habos puding		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:225 ZS: 8,9 TZS: 0 FH: 7,7 SZH:27,1 CK:0,4 SÓ: 1,37	EN: 244 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH: 32,6 CK: 2 SÓ: 1,13	EN: 195 ZS: 4,4 TZS: 1,7 FH: 8,6 SZH: 28,7 CK: 1,1 SÓ: 1,62	EN: 232 ZS: 10 TZS: 3,6 FH: 7,6 SZH: 26,5 CK: 0,4 SÓ:1,43	EN: 168 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 3,3 SZH: 32 CK: 25 SÓ: 0,18	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 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



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

ÉTLAP

Budapest

Általános iskola

2024. 04. 22.–2024. 04. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:253 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:35,8 CK:10,3 SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 246 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 7,3 SZH: 34,8 CK: 8,2 SÓ: 1,59</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 249 ZS: 5,2 TZS: 3,1 FH: 9,1 SZH: 39,1 CK: 9 SÓ: 1,05</p>	<p>Kakaós tej Bríós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 319 ZS: 7,1 TZS: 4 FH: 10,4 SZH: 50,1 CK: 25,5 SÓ:0,62</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskré Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 230 ZS: 5,9 TZS: 1 FH: 6 SZH: 35,3 CK: 8,9 SÓ: 1,15</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 A	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekokca Lecsós sertésragu Tarhonya Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:696 ZS: 27,4 TZS: 8,4 FH: 27,8 SZH:82,4 CK:18,8 SÓ: 1,83</p>	<p>Húsleves Sertéspörkölt Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 454 ZS: 19 TZS: 5,4 FH: 22 SZH: 46 CK: 0,9 SÓ: 1,79</p>	<p>Csirkeraguleves Sárgabarackos gombóc Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 937 ZS: 10 TZS: 2 FH: 26,6 SZH: 134,4 CK: 26,8 SÓ: 1,59</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 634 ZS: 13,4 TZS: 2,3 FH: 35,2 SZH: 92,8 CK: 36,2 SÓ:1,55</p>	<p>Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Piskóta szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 580 ZS: 13,6 TZS: 4,6 FH: 29,8 SZH: 85 CK: 17,5 SÓ: 1,84</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 B	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekokca Sertéssült Kukoricás rizs Cékla savanyúság Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:654 ZS: 17,5 TZS: 5 FH: 34 SZH:86,6 CK:17,6 SÓ: 2,94</p>	<p>Húsleves Főtt sertésszelet Meggymártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 486 ZS: 7,9 TZS: 3,5 FH: 26,5 SZH: 72,2 CK: 34,7 SÓ: 0,84</p>	<p>Csirkeraguleves Hosszúmetélt Reszelt sajt Tejföl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 603 ZS: 25,1 TZS: 11,6 FH: 32,5 SZH: 56,3 CK: 4,7 SÓ: 1,45</p>	<p>Fahéjas almaleves Sertés fasírt Burgonyapüré Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 637 ZS: 18,3 TZS: 6,9 FH: 21,8 SZH: 91,7 CK: 37,5 SÓ:1,44</p>	<p>Citromos kerti leves Rántott gombafejek Petrezselymes rizs Tartármártás Piskóta szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 997 ZS: 38,5 TZS: 10,1 FH: 22,4 SZH: 136,7 CK: 16,9 SÓ: 1,4</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>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:237 ZS: 10 TZS: 5,2 FH: 5,6 SZH:29,6 CK:2,5 SÓ: 1,12</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,9 SZH: 30,7 CK: 0,6 SÓ: 1,09</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 8 TZS: 2,9 FH: 8 SZH: 26,8 CK: 0,6 SÓ: 1,39</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 9,1 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH: 27,7 CK: 0,5 SÓ:1,39</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 293 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 8,1 SZH: 53,8 CK: 25,9 SÓ: 0,66</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Budapest

Általános iskola

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Teavaj Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:434 ZS: 18,5 TZS: 10,5 FH: 11,2 SZH:52,6 CK:26,8 SÓ: 0,82	Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 227 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 5,8 SZH: 39,5 CK: 9,6 SÓ: 1,1	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH: 48,4 CK: 22,3 SÓ:1,13	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 216 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,5 SZH: 32,9 CK: 7,6 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:778 ZS: 27,1 TZS: 8 FH: 25,3 SZH:94,7 CK:32,8 SÓ: 2,09	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Sárgarépás rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 713 ZS: 23,6 TZS: 4,7 FH: 24,3 SZH: 99,1 CK: 14,2 SÓ: 2,34	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves Fodros metélt Mák szórat Körte <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 792 ZS: 24,3 TZS: 4,9 FH: 23,6 SZH: 117,5 CK: 50,2 SÓ:0,27	Magyaros gombaleves Vegetáriánus zöldséggolyó Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 509 ZS: 18,8 TZS: 3 FH: 18,7 SZH: 59 CK: 2,8 SÓ: 2,08	 <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:542 ZS: 14,7 TZS: 3,9 FH: 17,2 SZH:83,8 CK:33,8 SÓ: 0,52	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Sertéspörkölt Galuska Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 746 ZS: 28,5 TZS: 8,6 FH: 28,2 SZH: 91,6 CK: 12,7 SÓ: 1,15	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves Lekváros bukta Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 409 ZS: 13,5 TZS: 4,5 FH: 14,3 SZH: 54,7 CK: 20,3 SÓ:0,46	Magyaros gombaleves Rántott sajtgolyó Zöldséges bulgur Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 718 ZS: 30 TZS: 8,2 FH: 18,4 SZH: 78,5 CK: 9,6 SÓ: 2,38	 <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> 1,6,10 EN:215 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:23,6 CK:1,5 SÓ: 1,11	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 224 ZS: 9,7 TZS: 3,7 FH: 7,2 SZH: 25,6 CK: 0,4 SÓ: 1,37	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 230 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH: 28 CK: 0,5 SÓ:1,34	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:	 <u>Allergének:</u> 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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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



szakmai ajánlásával jött létre.