

Budapest

Általános iskola

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 Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 269 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,7 SZH: 37,8 CK: 8,1 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 216 ZS: 3,5 TZS: 2,1 FH: 9,3 SZH: 35,4 CK: 9,2 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 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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Daragaluska leves Vadas sertésragu Makaróni tészta Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:692 ZS: 27 TZS: 7,2 FH: 25,4 SZH:83,7 CK:23,2 SÓ: 0,96	Karamellás körteleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 594 ZS: 23,8 TZS: 9,8 FH: 16,2 SZH: 74 CK: 32,1 SÓ: 3,48	Paradisomleves Panírozott halrúd Petrezselymes bulgur Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,9 EN: 743 ZS: 21,9 TZS: 2,2 FH: 22,5 SZH: 104,5 CK: 30,4 SÓ: 1,63	Tarhonyaleves Csirkepörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 544 ZS: 23,4 TZS: 7,9 FH: 21,6 SZH: 58,4 CK: 11,2 SÓ:1,81	Sárgaborsó krémleves Színes levesgyöngy Rántott sajtgolyó Pritaminos rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10 EN: 858 ZS: 39,8 TZS: 10,3 FH: 21,2 SZH: 98,4 CK: 10 SÓ: 2,65	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Daragaluska leves Hawaii csirkemell Párolt rizs Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:677 ZS: 19,1 TZS: 5,5 FH: 40,2 SZH:83,3 CK:18,9 SÓ: 1,54	Karamellás körteleves Juhtúrós sztrapacska <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 610 ZS: 23,2 TZS: 13 FH: 24 SZH: 74 CK: 29,4 SÓ: 1,65	Paradisomleves Zöldborsós csirkemáj Tört burgonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 625 ZS: 13,8 TZS: 2,6 FH: 31,4 SZH: 86,8 CK: 29,8 SÓ: 1,69	Tarhonyaleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 604 ZS: 27,6 TZS: 8,6 FH: 26,2 SZH: 57,7 CK: 4 SÓ:1,09	Sárgaborsó krémleves Színes levesgyöngy Bazsalikomos paradicsommártás Orsó tészta Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 724 ZS: 23,7 TZS: 6,4 FH: 27,4 SZH: 95,6 CK: 12 SÓ: 1,18	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika <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 kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 211 ZS: 8 TZS: 2,9 FH: 7,1 SZH: 26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,34	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 Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 188 ZS: 4,4 TZS: 1,5 FH: 8,6 SZH: 27,1 CK: 1 SÓ:1,6	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: 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. 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!



Budapest

Általános iskola

2025. 03. 10.–2025. 03. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea 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 Briós <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	Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10 EN: 225 ZS: 4,6 TZS: 0,7 FH: 9,5 SZH: 34,5 CK: 8,7 SÓ:0,99	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 227 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 34,5 CK: 8,4 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 Zöldséges rizses hús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:699 ZS: 24,4 TZS: 6,4 FH: 22 SZH:96,6 CK:32,9 SÓ: 1,59	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 568 ZS: 14,1 TZS: 2,2 FH: 26,7 SZH: 76,6 CK: 21,8 SÓ: 1,52	Zöldségleves Főtt sertésszelet Meggymártás Pirított dara <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 645 ZS: 19,2 TZS: 10,5 FH: 27,7 SZH: 88,2 CK: 34,5 SÓ: 0,83	Lencsegyulás sertéshússal Túrós derelye Porcukor szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 863 ZS: 17,4 TZS: 5 FH: 33,9 SZH: 139,1 CK: 36 SÓ:2,07	Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Olaszos teljes kiőrlésű penne <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 526 ZS: 14,4 TZS: 5,9 FH: 27,4 SZH: 65,8 CK: 11,2 SÓ: 1,15	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Eperkrémleves Rakott burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN:689 ZS: 26,1 TZS: 10,9 FH: 19,1 SZH:78,4 CK:33,4 SÓ: 2,74	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 677 ZS: 24,4 TZS: 7 FH: 29,5 SZH: 82,9 CK: 11,8 SÓ: 1,81	Zöldségleves Reszelt sajt Tejföl Farfalle <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 565 ZS: 25,8 TZS: 12,3 FH: 23 SZH: 59,7 CK: 5,7 SÓ: 1,16	Lencsegyulás sertéshússal Tejbedara Kakaós szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 568 ZS: 16,4 TZS: 10 FH: 27,2 SZH: 73,1 CK: 34,3 SÓ:0,88	Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Rántott karfiol Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 858 ZS: 37,9 TZS: 8,7 FH: 17,7 SZH: 109,5 CK: 11,4 SÓ: 2,52	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:27,3 CK:1,2 SÓ: 1,26	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN: 245 ZS: 8,9 TZS: 3,2 FH: 8 SZH: 31,2 CK: 0,8 SÓ: 1,24	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 188 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH: 27,6 CK: 1 SÓ: 1,44	Vajkrém Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 194 ZS: 4,5 TZS: 2,6 FH: 5,6 SZH: 31 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: 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. Szézámmag; 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

Budapest

Általános iskola

2025. 03. 17.–2025. 03. 23.

	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	Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 215 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 9,1 SZH: 26,2 CK: 0,6 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 214 ZS: 3,4 TZS: 1,9 FH: 9,5 SZH: 34,5 CK: 9,2 SÓ: 0,81	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 Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 234 ZS: 5,5 TZS: 1,1 FH: 6,5 SZH: 35,9 CK: 9,5 SÓ: 1,04	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Almalé 100%-os Sertéspörkölt Orsó tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,10 EN:711 ZS: 25,3 TZS: 6,2 FH: 25,7 SZH:93,9 CK:32,5 SÓ: 1,64	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	Őszibarack krémleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 784 ZS: 25,5 TZS: 3,4 FH: 19,9 SZH: 116,9 CK: 35,1 SÓ: 2,38	Daragaluska leves Sertés fasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 699 ZS: 23,9 TZS: 6,5 FH: 32 SZH: 79 CK: 9,9 SÓ:2,15	Hamisgulyás Nudli Mák szórát Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 849 ZS: 17,9 TZS: 3,5 FH: 18,5 SZH: 124,1 CK: 38,4 SÓ: 2,14	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Almalé 100%-os Gyros csirkescikok Friss saláta Pirított burgonya Joghurt öntet <u>Allergének:</u> 7,12 EN:794 ZS: 38,9 TZS: 6,1 FH: 30,7 SZH:73,2 CK:28,8 SÓ: 1,09	Zöldborsóleves Hentes sertéstokány Tarhonya <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 631 ZS: 27,9 TZS: 8,1 FH: 29,3 SZH: 63,4 CK: 6,7 SÓ: 1,64	Őszibarack krémleves Dubarry csirkemell Tört burgonya <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 542 ZS: 9,8 TZS: 4,7 FH: 33,4 SZH: 75,3 CK: 28,2 SÓ: 0,81	Daragaluska leves Bakonyi csirkeragu Bulgur Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 611 ZS: 19,7 TZS: 5,4 FH: 27,6 SZH: 70,5 CK: 11 SÓ:1,02	Hamisgulyás Káposztás tészta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 542 ZS: 11 TZS: 1,3 FH: 14,7 SZH: 92,9 CK: 25,5 SÓ: 0,44	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:181 ZS: 4,7 TZS: 2,8 FH: 5,1 SZH:27,7 CK:1,4 SÓ: 0,88	Epres joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 247 ZS: 2,1 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH: 46,5 CK: 19,9 SÓ: 0,63	Gépsonka Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 208 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH: 9,2 SZH: 31,3 CK: 1,3 SÓ: 1,54	Sertéspárizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 235 ZS: 7,9 TZS: 2,7 FH: 8 SZH: 31 CK: 0,7 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 keresztszennyezéssel 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
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola

2025. 03. 24.–2025. 03. 30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:357 ZS: 9,5 TZS: 4,7 FH: 11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ: 0,81	Vaníliás tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 301 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH: 48,1 CK: 21,3 SÓ: 0,88	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 241 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 7,7 SZH: 33,6 CK: 7,8 SÓ: 1,26	Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Jégscapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 224 ZS: 2,3 TZS: 0,9 FH: 8 SZH: 40,8 CK: 9 SÓ:1	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 237 ZS: 2,4 TZS: 1,2 FH: 8,5 SZH: 43,4 CK: 14,2 SÓ: 0,65	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Bácskai rizses hús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:735 ZS: 34 TZS: 10,6 FH: 24,7 SZH:80,6 CK:9 SÓ: 2,11	Lebbencsleves Virslí Babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 687 ZS: 24,4 TZS: 9 FH: 28 SZH: 84,4 CK: 13 SÓ: 2,83	Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 775 ZS: 13,4 TZS: 1,8 FH: 38,1 SZH: 119,1 CK: 29,1 SÓ: 1,13	Nyírségi gombóclevés Darás metélt Eperöntet <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 710 ZS: 22,9 TZS: 6,1 FH: 23,5 SZH: 100,9 CK: 21,9 SÓ:0,62	Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 379 ZS: 10,7 TZS: 4,2 FH: 15,6 SZH: 46,9 CK: 9,8 SÓ: 0,78	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Csirkebrassói Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:692 ZS: 23,8 TZS: 7,6 FH: 29,5 SZH:81,8 CK:8,3 SÓ: 2,51	Lebbencsleves Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 690 ZS: 21,5 TZS: 4,5 FH: 26,5 SZH: 95,9 CK: 23,4 SÓ: 1,09	Paradicsomleves Páztortarhonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 760 ZS: 27,6 TZS: 7,3 FH: 26,3 SZH: 93,5 CK: 32,9 SÓ: 1,34	Nyírségi gombóclevés Tejberizs Fahéjas porcukor <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 665 ZS: 20,8 TZS: 10,3 FH: 23,4 SZH: 96 CK: 40,1 SÓ:0,93	Zöldségleves Amerikai sajtos tészta Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 605 ZS: 23,9 TZS: 10,4 FH: 20,6 SZH: 73,9 CK: 16,8 SÓ: 1,42	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 7,7 SZH:27,6 CK:1,6 SÓ: 1,21	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	Sajtszelet Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 231 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,9 SZH: 30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,09	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 218 ZS: 9,2 TZS: 3,3 FH: 6,6 SZH: 25,7 CK: 0,5 SÓ:1,37	Sajtos rúd Banán <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 401 ZS: 8,5 TZS: 4,4 FH: 6,2 SZH: 72,9 CK: 17,9 SÓ: 1,36	<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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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!



Budapest

Általános iskola

2025. 03. 31.–2025. 04. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	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 zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 233 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,7 SZH: 41,9 CK: 15,7 SÓ: 0,61	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 Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 240 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 8,7 SZH: 33 CK: 8 SÓ:1,05	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 237 ZS: 5,7 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 35,8 CK: 9,4 SÓ: 1,01	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Brokkolikrémes Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:602 ZS: 22,3 TZS: 6,7 FH: 26,2 SZH:67,1 CK:4,1 SÓ: 2,68	Bagolyborsó leves Paradicsomos tonhalas ragu Orsó tészta Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9 EN: 712 ZS: 23,7 TZS: 8,8 FH: 41,8 SZH: 80,6 CK: 10,2 SÓ: 2,25	Gyümölcsleves Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 593 ZS: 11,8 TZS: 4,2 FH: 36,7 SZH: 84,6 CK: 31,6 SÓ: 1,69	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 445 ZS: 19,5 TZS: 5,3 FH: 19 SZH: 45 CK: 15,5 SÓ:1,21	Tejfölös burgonyaleves Szilvatöltelikes gombóc Porcukor szórat Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 751 ZS: 14,5 TZS: 3,1 FH: 15,2 SZH: 133,7 CK: 40,8 SÓ: 1,38	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Brokkolikrémes Pirított zsemlekocka Édes-savanyú csirkecsíkok Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN:601 ZS: 14,9 TZS: 3,2 FH: 26,8 SZH:88,2 CK:16,6 SÓ: 1,74	Bagolyborsó leves Kukorica morzsás csirkemell Bulgur Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 796 ZS: 26,7 TZS: 5,2 FH: 27,5 SZH: 100,6 CK: 12,3 SÓ: 2,94	Gyümölcsleves Reszelt sertésmáj Petrezselymes burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 585 ZS: 13,3 TZS: 4,2 FH: 30,5 SZH: 80,5 CK: 30,9 SÓ: 1,99	Csontleves Parajos penne <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 462 ZS: 15,3 TZS: 3,8 FH: 17,7 SZH: 62,1 CK: 6,4 SÓ:0,98	Tejfölös burgonyaleves Gombapörkölt Galuska Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 568 ZS: 13,6 TZS: 3,2 FH: 16,2 SZH: 90,6 CK: 12,3 SÓ: 0,34	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Libaszí Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:271 ZS: 15,5 TZS: 4,2 FH: 4,1 SZH:26,9 CK:1,1 SÓ: 0,65	Tengeri sós kukoricacsack Mandarin <u>Allergének:</u> EN: 130 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH: 27 CK: 8,4 SÓ: 0,38	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 217 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH: 7,5 SZH: 27,6 CK: 0,4 SÓ: 1,24	Gépsonka Margarin Zsemle Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 207 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH: 9,1 SZH: 31,2 CK: 1,3 SÓ:1,54	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. Szezám; 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 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
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.