

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: 215 ZS: 2,1 TZS: 1,2 FH: 7,5 SZH: 39,9 CK: 13,7 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	Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:587 ZS: 21,9 TZS: 6,5 FH: 25,4 SZH:65,3 CK:3,7 SÓ: 2,6	Bagolyborsó leves Paradicsomos tonhalas ragu Orsó tészta Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9 EN: 682 ZS: 22,5 TZS: 8,3 FH: 40,5 SZH: 77,5 CK: 9,9 SÓ: 2,06	Gyümölcsleves Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 566 ZS: 11,7 TZS: 4,1 FH: 36,4 SZH: 78,4 CK: 26,3 SÓ: 1,75	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 435 ZS: 19,3 TZS: 5,3 FH: 18,7 SZH: 43,3 CK: 15,4 SÓ:1,1	Tejfölös burgonyaleves Szilvatöltelikes gombóc Porcukor szórat Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 723 ZS: 13,2 TZS: 2,6 FH: 14,6 SZH: 130,5 CK: 40,5 SÓ: 1,36	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Édes-savanyú csirkecsíkok Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN:586 ZS: 14,5 TZS: 3 FH: 26 SZH:86,4 CK:16,2 SÓ: 1,66	Bagolyborsó leves Kukorica morzsás csirkemell Bulgur Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 750 ZS: 25,4 TZS: 4,7 FH: 25,9 SZH: 94,2 CK: 9,7 SÓ: 2,64	Gyümölcsleves Reszelt sertésmáj Petrezselymes burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 558 ZS: 13,1 TZS: 4,2 FH: 30,2 SZH: 74,3 CK: 25,6 SÓ: 2,05	Csontleves Parajos penne <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 452 ZS: 15 TZS: 3,8 FH: 17,4 SZH: 60,4 CK: 6,3 SÓ:0,87	Tejfölös burgonyaleves Gombapörkölt Galuska Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 571 ZS: 15,7 TZS: 3,2 FH: 15,6 SZH: 87,4 CK: 12,1 SÓ: 0,31	<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	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka <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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj! Kiszolgáltatást 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

Budapest

Általános iskola

2025. 04. 07.–2025. 04. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyérAllergének:
1,7EN:283
ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4
SZH:47,6 CK:22 SÓ: 0,93Gyümölcsstea
Mediterrán tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyérAllergének:
1,4,6,7,10,12EN: 203
ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,9
SZH: 34 CK: 8,5 SÓ: 0,9Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém
ZsemleAllergének:
1,7EN: 232
ZS: 2,7 TZS: 1,4 FH: 8,4
SZH: 41,4 CK: 12,1 SÓ: 0,66Karamellás tej
Fahéjas csigaAllergének:
1,3,7EN: 353
ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1
SZH: 51,2 CK: 32,7 SÓ: 0,51Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
ParadicsomAllergének:
1,3EN: 224
ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8
SZH: 34,3 CK: 7,9 SÓ: 0,86Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Tarhonyaleves
Sertéspörkölt
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyérAllergének:
1,7,12EN:604
ZS: 20 TZS: 6,7 FH: 31,5
SZH:67,7 CK:15 SÓ: 1,11Húsgaluska leves
Burgonyás tészta
Cékla savanyúságAllergének:
1,3,7,9,10,12EN: 614
ZS: 22,1 TZS: 4,4 FH: 20,8
SZH: 79,9 CK: 10,4 SÓ: 2,38Paradicsomleves
Grillfűszeres sertésszelet, karajból
Pecsényelé
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricávalAllergének:
1,3,9,10,12EN: 617
ZS: 20,3 TZS: 3 FH: 17,9
SZH: 86,5 CK: 17,9 SÓ: 1,51Almalé 100%-os
Sertéshúsgolyó
Tört burgonya
Svéd mártás
Áfonyaszósz
AlmaAllergének:
1,3,6,7,10,12EN: 768
ZS: 23,9 TZS: 5,5 FH: 19,6
SZH: 119,3 CK: 55,6 SÓ: 3,27Vöröslencse krémleves
Leves gyöngy
Rántott sajt
Petrezselymes rizs
TartármártásAllergének:
1,3,7,10,12EN: 912
ZS: 41,5 TZS: 12,4 FH: 26,4
SZH: 97,6 CK: 11,5 SÓ: 2,24Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Tarhonyaleves
Csirkés paella
CsemegeuborkaAllergének:
1,10,12EN:614
ZS: 21,5 TZS: 5,4 FH: 30
SZH:72,6 CK:7,8 SÓ: 2,56Húsgaluska leves
Mákos guba
Meggyes öntetAllergének:
1,3,7,9,12EN: 758
ZS: 25,3 TZS: 8,3 FH: 24,5
SZH: 106,5 CK: 52,9 SÓ: 1,7Paradicsomleves
Carbonara szósz
SpagettiAllergének:
1,3,7,9EN: 730
ZS: 36,2 TZS: 13,9 FH: 22,6
SZH: 76,9 CK: 23,2 SÓ: 2,42Almalé 100%-os
Csirkepaprikás
Galuska
AlmaAllergének:
1,3,7EN: 670
ZS: 17,4 TZS: 5,2 FH: 27,5
SZH: 98 CK: 33,7 SÓ: 0,56Vöröslencse krémleves
Leves gyöngy
Svájci rakott burgonyaAllergének:
1,3,7,10,12EN: 627
ZS: 27,9 TZS: 13,3 FH: 23,2
SZH: 54,4 CK: 4,8 SÓ: 1,18Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas
Kifli
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:223
ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8,5
SZH:28,2 CK:1,9 SÓ: 1,04Sajtszelet
Margarin
Zsemle
RetekAllergének:
1,7EN: 242
ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 10
SZH: 30,9 CK: 0,6 SÓ: 1,09Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
ZöldpaprikaAllergének:
1EN: 179
ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 8,7
SZH: 27,4 CK: 0,9 SÓ: 1,59Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
JégcsapretekAllergének:
1EN: 223
ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,4
SZH: 26,4 CK: 0,5 SÓ: 1,34Kakaós ízű habos puding
MandarinAllergének:
7EN: 204
ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 2,7
SZH: 37,2 CK: 30,8 SÓ: 0,12Allergének: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 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 étkeztetést biztosítunk. A szűkség szerinti étlapváltásért 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.

Budapest

Általános iskola

2025. 04. 14.–2025. 04. 20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Méz Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:303 ZS: 5,9 TZS: 2,8 FH: 11 SZH:52,5 CK:26,9 SÓ: 0,81	Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 210 ZS: 4,4 TZS: 1,6 FH: 8,2 SZH: 34 CK: 8,6 SÓ: 1,54	Kakaós tej Briós <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 321 ZS: 7,6 TZS: 4,2 FH: 11,1 SZH: 51 CK: 22,2 SÓ: 0,65	Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 220 ZS: 2,7 TZS: 1,4 FH: 8,4 SZH: 38,2 CK: 9,1 SÓ:0,73	<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	Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Tarhonyás hús Csalamádé Narancs <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:704 ZS: 26,6 TZS: 7,1 FH: 28,5 SZH:83,5 CK:18,5 SÓ: 1,91	Zöldségleves Dinó szelet Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 459 ZS: 13 TZS: 2,5 FH: 17,9 SZH: 62,8 CK: 3,2 SÓ: 1,58	Fahéjas almaleves Kukorica morzsás csirkemell Rizibizi Káposztasaláta Húsvéti desszert <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN: 827 ZS: 27 TZS: 7,3 FH: 25 SZH: 117,2 CK: 40,1 SÓ: 2,1	Csirkeraguleves Dejós nudli Vaníliás öntet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 836 ZS: 14,8 TZS: 3 FH: 28,5 SZH: 120,1 CK: 36,8 SÓ:2,53	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:
EBÉD B	Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Óvári sertésszelet Zöldséges bulgur Csalamádé Narancs <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:701 ZS: 23 TZS: 8,4 FH: 40,8 SZH:71,8 CK:16,1 SÓ: 2,81	Zöldségleves Párolt csirkemell Meggy mártás Pirított dara <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 570 ZS: 8,7 TZS: 1,9 FH: 34,5 SZH: 87,3 CK: 34,4 SÓ: 1,43	Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Tört burgonya Káposztasaláta Húsvéti desszert <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN: 704 ZS: 23,8 TZS: 10,5 FH: 24,8 SZH: 90,1 CK: 40,4 SÓ: 1,11	Csirkeraguleves Reszelt sajt Tejföl Makaróni tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 618 ZS: 25,1 TZS: 12,3 FH: 32 SZH: 64,9 CK: 15 SÓ:1,25	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:
ÜZSONNA	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:179 ZS: 4,9 TZS: 2,8 FH: 5,3 SZH:27,4 CK:0,9 SÓ: 0,92	Reszelt sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 1 EN: 214 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 8 SZH: 26,7 CK: 0,4 SÓ:1,27	<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. Szezám; 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 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

Budapest

Általános iskola

2025. 04. 21.–2025. 04. 27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI		Gyümölcsstea Körözött Zsemle Zöldpaprika	Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:	EN: 228	EN: 200	EN: 283	EN: 224	EN:	EN:
	ZS:	ZS: 2,6	ZS: 2,4	ZS: 5,6	ZS: 5,1	ZS:	ZS:
	TZS:	TZS: 1,3	TZS: 1,1	TZS: 2,8	TZS: 1,5	TZS:	TZS:
	FH:	FH: 9,1	FH: 7	FH: 10,4	FH: 6,8	FH:	FH:
	CK:	CK: 9,7	CK: 8,7	CK: 22,2	CK: 7,9	CK:	CK:
	SÓ:	SÓ: 0,73	SÓ: 1	SÓ: 0,93	SÓ: 0,86	SÓ:	SÓ:
EBÉD A	ÜNNEPNAP	Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya	Bableves füstölt hússal Túró, Tejföl Hosszúmetélt Porcukor szórát Félbarna kenyér Alma	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Petrezselymes rizs Coleslaw	Daragaluska leves Vegetáriánus zöldséggolyó Burgonyapüré Cékla savanyúság		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:0	EN: 553	EN: 732	EN: 764	EN: 509	EN:	EN:
	ZS:	ZS: 20,3	ZS: 23,5	ZS: 20,6	ZS: 19,1	ZS:	ZS:
	TZS:	TZS: 5	TZS: 7,9	TZS: 4,8	TZS: 3,7	TZS:	TZS:
	FH:	FH: 20	FH: 31,4	FH: 25,8	FH: 18,2	FH:	FH:
	CK:	CK: 26,3	CK: 28,9	CK: 7,8	CK: 8,6	CK:	CK:
	SÓ:	SÓ: 1,16	SÓ: 1,55	SÓ: 1,79	SÓ: 2,98	SÓ:	SÓ:
EBÉD B	ÜNNEPNAP	Zöldborsóleves Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs	Bableves füstölt hússal Tejbedara Kakaós szórát Alma Félbarna kenyér	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Csirkepörkölt Galuska Csalamádé	Daragaluska leves Amerikai sajtos tészta		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:0	EN: 560	EN: 588	EN: 608	EN: 543	EN:	EN:
	ZS:	ZS: 14,3	ZS: 16,4	ZS: 17,7	ZS: 21,2	ZS:	ZS:
	TZS:	TZS: 2,3	TZS: 7	TZS: 4,5	TZS: 8,5	TZS:	TZS:
	FH:	FH: 25	FH: 23,5	FH: 29,8	FH: 19,7	FH:	FH:
	CK:	CK: 15,6	CK: 44,7	CK: 4	CK: 10,6	CK:	CK:
	SÓ:	SÓ: 1,52	SÓ: 2	SÓ: 1,86	SÓ: 1,35	SÓ:	SÓ:
UZSONNA		Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér	Csemege szalámi Margarin Zsemle Kigyóuborka	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek	Kockasajt Kifli		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:	EN: 210	EN: 241	EN: 189	EN: 203	EN:	EN:
	ZS:	ZS: 8	ZS: 9,1	ZS: 3,9	ZS: 6,6	ZS:	ZS:
	TZS:	TZS: 4,6	TZS: 3,2	TZS: 1,2	TZS: 4	TZS:	TZS:
	FH:	FH: 8,7	FH: 7,5	FH: 9	FH: 7	FH:	FH:
	CK:	CK: 0,6	CK: 0,8	CK: 0,5	CK: 2,1	CK:	CK:
	SÓ:	SÓ: 1,05	SÓ: 1,32	SÓ: 1,38	SÓ: 1,15	SÓ:	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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szűkség 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

2025. 04. 28.–2025. 05. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:328 ZS: 14 TZS: 7,8 FH: 8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ: 0,66	Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 232 ZS: 2,1 TZS: 1 FH: 8 SZH: 43,1 CK: 14 SÓ: 0,65	Gyümölcsstea Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 241 ZS: 7,2 TZS: 4 FH: 9,1 SZH: 34 CK: 7,8 SÓ: 1,04	 <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:628 ZS: 29,6 TZS: 9,1 FH: 22,1 SZH:66,7 CK:3 SÓ: 0,84	Édes gyöckrémléves Leves gyöngy Bolognai sertésragu Teljes kiőrlésű spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 811 ZS: 36,4 TZS: 13,1 FH: 38,1 SZH: 77,4 CK: 14 SÓ: 0,92	Meggyleves Kukoricamorzás csirkemell Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 713 ZS: 9,5 TZS: 1,6 FH: 37,1 SZH: 114,8 CK: 28,5 SÓ: 0,92	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP <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	Zöldségleves Csirkemell nuggets Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:411 ZS: 15,2 TZS: 3 FH: 18,5 SZH:49,2 CK:5 SÓ: 1,86	Édes gyöckrémléves Leves gyöngy Sült csirkecomb Pritaminos rizs Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 813 ZS: 44,9 TZS: 7,2 FH: 33,1 SZH: 66,3 CK: 9,8 SÓ: 2,81	Meggyleves Hentes sertéstokány Tarhonya <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 669 ZS: 26,8 TZS: 8,2 FH: 27,3 SZH: 79,1 CK: 26,6 SÓ: 1,29	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP <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	Natúr szendvicskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:176 ZS: 4,3 TZS: 2 FH: 4,7 SZH:27,8 CK:1,4 SÓ: 0,86	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigőyöborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 174 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 8,6 SZH: 26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,6	Tengeri sós kukoricacsack Alma <u>Allergének:</u> EN: 132 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH: 28,3 CK: 10,2 SÓ: 0,38	 <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. Szezám; 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 ételváltoztatásért 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.