

# ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2023. 04. 03.–2023. 04. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:348 ZS: 9,2    TZS: 4,5    FH: 11,1 SZH:52,3    CK:27,6    SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 250 ZS: 3,7    TZS: 2,1    FH: 10,5 SZH:41,3    CK: 9,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsstea 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><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>	<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>Tejfölös zöldbaleves Reszelt sertésmáj Tört burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:524 ZS: 16,7    TZS: 5,7    FH: 31,2 SZH:54,1    CK:2    SÓ: 1,9</p>	<p>Lebbencsleves Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 734 ZS: 27    TZS: 8    FH: 27,1 SZH:93,8    CK: 20    SÓ: 0,7</p>	<p>Csirkeraguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 628 ZS: 15,1    TZS: 1,8    FH: 26,9 SZH:92,7    CK: 20    SÓ: 3,7</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</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>Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:152 ZS: 2,5    TZS: 0,8    FH: 4,2 SZH:27,1    CK:0,4    SÓ: 0,7</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 9,5    TZS: 3,5    FH: 7,8 SZH:29,8    CK: 0,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Sajtkrém Kifli Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 196 ZS: 4,5    TZS: 2,4    FH: 8,1 SZH:29,9    CK: 2    SÓ: 0,8</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>	<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>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Szesám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán előzetes értesítést nem küldünk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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 (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a  
**Magyar Természetvédők Szövetsége**  
Föld Barátok Magyarországa  
szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2023. 04. 10.–2023. 04. 16.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
TÍZÓRAI	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: 238 ZS: 4,2 SZH: 39,4	TZS: 1,2 CK: 7,9	FH: 8,9 SÓ: 1,9	EN: 250 ZS: 3,9 SZH: 40,8	TZS: 1,9 CK: 20,8	FH: 8,9 SÓ: 0,5	EN: 262 ZS: 6,5 SZH: 40	TZS: 1,3 CK: 9,4	FH: 7 SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD	ÜNNEPNAP			TAVASZI SZÜNET			Paradicsomleves Borsos sertéstokány Szarvacska tészta			Zöldségleves Baconös csirkemáj Párolt rizs Csalamádé			Bableves Tejbedara Kakaós szórat Mandarin								
	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: 0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: 719 ZS: 29,1 SZH: 86,2	TZS: 8 CK: 23	FH: 27,2 SÓ: 0,9	EN: 548 ZS: 19 SZH: 66,4	TZS: 4,5 CK: 1,7	FH: 27,2 SÓ: 2,7	EN: 537 ZS: 9,8 SZH: 85,9	TZS: 3,3 CK: 42,6	FH: 19,6 SÓ: 0,4	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
UZSONNA	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: 241 ZS: 8 SZH: 31,2	TZS: 4,2 CK: 0,5	FH: 9,4 SÓ: 1,3	EN: 245 ZS: 7,8 SZH: 33,4	TZS: 2,8 CK: 0,7	FH: 8,5 SÓ: 1,7	EN: 273 ZS: 4,9 SZH: 47,5	TZS: 2,9 CK: 19,1	FH: 8,2 SÓ: 0,7	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételválogatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán előzeteset kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2023. 04. 17.–2023. 04. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:215 ZS: 4,4    TZS: 2,4    FH: 7,8 SZH:34,8    CK:9,4    SÓ: 0,8</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>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 348 ZS: 7,6    TZS: 4,3    FH:10,5 SZH:55,9    CK: 28,3    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 257 ZS: 5,8    TZS: 0,8    FH: 10,2 SZH:39,2    CK: 8,5    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 249 ZS: 5,3    TZS: 1,5    FH: 7,6 SZH: 39,1    CK: 7,9    SÓ: 1</p>		
EBÉD	<p>Húsleves Temesvári sertésragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:697 ZS: 27,9    TZS: 8,7    FH: 25,3 SZH:71    CK:1,1    SÓ: 1,3</p>	<p>Magyaros gombaleves Pritaminos csirkeragu Párolt rizs Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 569 ZS: 17,3    TZS: 2,7    FH: 25,4 SZH:75,7    CK: 6,3    SÓ: 2,3</p>	<p>Fahéjas almaleves Pincepörkölt Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 557 ZS: 20,8    TZS: 6,2    FH:21 SZH:66,5    CK: 22,3    SÓ: 1,5</p>	<p>Frankfurti leves Hosszúmetélt Mák szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 730 ZS: 27,5    TZS: 6,2    FH: 20,5 SZH:96,5    CK: 33,4    SÓ: 1</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 852 ZS: 39,7    TZS: 11,6    FH: 20,4 SZH: 98,1    CK: 11,2    SÓ: 1,3</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas 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>Paprikás szalámi Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 261 ZS: 10,1    TZS: 3,6    FH: 8,2 SZH:32,6    CK: 2    SÓ: 2,1</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 248 ZS: 8,5    TZS: 3,1    FH:8,5 SZH:32,5    CK: 0,8    SÓ: 1,6</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Császárszemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 262 ZS: 12,3    TZS: 6,5    FH: 6,1 SZH:31,5    CK: 2,5    SÓ: 1</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 131 ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH: 2,1 SZH: 20,2    CK: 19,1    SÓ: 0</p>		

Allergiainformációk: 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. Szérum; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételválasztás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán előzetes értesítést kérjük, megértesed közzétesszük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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 (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátja Magyarországon szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2023. 04. 24.–2023. 04. 30.

	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 Vajas pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 197 ZS: 3,4    TZS: 1,6    FH: 4,4 SZH:36,5    CK: 11,4    SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 3,9    TZS: 2,3    FH:9,9 SZH:39,6    CK: 8,1    SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 7    TZS: 3,9    FH: 10,1 SZH:37,7    CK: 13,5    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskré 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>Meggyleves Paprikás burgonya virslivel Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:543 ZS: 18,7    TZS: 6,7    FH: 15,8 SZH:72,2    CK:32,1    SÓ: 3,4</p>	<p>Köménymagleves Pirított kenyérkocka Budapest sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 667 ZS: 29,3    TZS: 7,4    FH: 23,1 SZH:75,3    CK: 2,4    SÓ: 0,7</p>	<p>Kertészleves Gyros csirkecsikok Petrezselymes burgonya Friss saláta Joghurt öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 550 ZS: 22    TZS: 3,7    FH:31,2 SZH:52    CK: 3,8    SÓ: 1,4</p>	<p>Daragaluska leves Zöldséges bulgur Csirkepaprikás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 576 ZS: 16,9    TZS: 3,4    FH: 28 SZH:66    CK: 3,3    SÓ: 0,8</p>	<p>Hamisgulyás Káposztás tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 589 ZS: 10,9    TZS: 1,3    FH: 15,9 SZH: 104,9    CK: 30,7    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 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: 1,3</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 8    TZS: 4,2    FH: 9,4 SZH:31,2    CK: 0,5    SÓ: 1,3</p>	<p>Olasz 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>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 239 ZS: 7,5    TZS: 2,5    FH: 7,8 SZH:32,8    CK: 0,6    SÓ: 1,7</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:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételválogatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán értesítésed kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számtott 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 (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



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