

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2024. 12. 02.–2024. 12. 08.

	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:283 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 203 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,9 SZH:34 CK: 8,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH:9,7 SZH:42,9 CK: 13,4 SÓ: 0,66</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:51,2 CK: 32,7 SÓ: 0,51</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 224 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 34,3 CK: 7,9 SÓ: 0,86</p>	<p>Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 222 ZS: 6,6 TZS: 4,1 FH: 5,5 SZH: 34,6 CK: 9,2 SÓ:0,93</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:533 ZS: 10,8 TZS: 2,5 FH: 27,6 SZH:74,6 CK:14,2 SÓ: 1,81</p>	<p>Húsgaluska leves Meggyes öntet Mákos guba</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 785 ZS: 27,2 TZS: 8,9 FH: 26,2 SZH:107,9 CK: 53,1 SÓ: 1,81</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 709 ZS: 22,6 TZS: 3,9 FH:35,3 SZH:90,2 CK: 21,1 SÓ: 1,37</p>	<p>Tojásleves Sertéshúsgolyó Svéd mártás Tört burgonya Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 693 ZS: 30,3 TZS: 6,3 FH: 22,1 SZH:83,4 CK: 15,9 SÓ: 3,4</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás Mikulás desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 977 ZS: 47,6 TZS: 17,1 FH: 26,2 SZH: 108,5 CK: 21,1 SÓ: 2,04</p>	<p>Almalé 100%-os Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7</p> <p>EN: 659 ZS: 17,9 TZS: 6,2 FH: 37,1 SZH: 87,3 CK: 30,8 SÓ: 1,35</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:223 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH:28,2 CK:1,9 SÓ: 1,04</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 244 ZS: 7,8 TZS: 4,4 FH: 9,8 SZH:31,2 CK: 1,2 SÓ: 1,05</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 179 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH:8,7 SZH:27,4 CK: 0,9 SÓ: 1,59</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,2 SZH:26,7 CK: 1 SÓ: 1,29</p>	<p>Habos puding Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 204 ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 2,7 SZH: 37,2 CK: 30,8 SÓ: 0,12</p>	<p>Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 178 ZS: 6,4 TZS: 3,9 FH: 6,5 SZH: 22 CK: 1,3 SÓ: 1,23</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2024. 12. 09.–2024. 12. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:240 ZS: 3,9    TZS: 2,1    FH: 9,7 SZH:41    CK:21    SÓ: 0,52</p>	<p>Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 210 ZS: 4,4    TZS: 1,6    FH: 8,2 SZH:34    CK: 8,6    SÓ: 1,54</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 7,7    TZS: 4    FH:10,1 SZH:56,8    CK: 28,2    SÓ: 0,67</p>	<p>Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 3,5    TZS: 1,9    FH: 9,8 SZH:38,6    CK: 9,4    SÓ: 0,76</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 229 ZS: 5,4    TZS: 1,1    FH: 6,5 SZH: 35,9    CK: 9,7    SÓ: 0,99</p>	<p>Tej Méz Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 317 ZS: 5,4    TZS: 2,6    FH: 11 SZH: 55,6    CK: 26,5    SÓ:0,93</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Tarhonyás hús Csalamádé Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:719 ZS: 27    TZS: 7,3    FH: 29 SZH:85,7    CK:18,8    SÓ: 3,01</p>	<p>Zöldségleves Virsli Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 502 ZS: 22,1    TZS: 7,6    FH: 15,8 SZH:55,7    CK: 3,4    SÓ: 2,2</p>	<p>Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 764 ZS: 24,2    TZS: 7,4    FH:24,8 SZH:108,2    CK: 41    SÓ: 1,16</p>	<p>Csirkeraguleves Fahéjas porcukor Tejbedara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 427 ZS: 10    TZS: 5,4    FH: 23,1 SZH:68,8    CK: 36,7    SÓ: 1,07</p>	<p>Hamisgulyás Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 471 ZS: 6,2    TZS: 0,8    FH: 27,8 SZH: 74,2    CK: 8,1    SÓ: 1,24</p>	<p>Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 700 ZS: 29,2    TZS: 8,2    FH: 21,7 SZH: 85,6    CK: 28,4    SÓ: 1,84</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:205 ZS: 7,2    TZS: 3,9    FH: 5,8 SZH:27,5    CK:1    SÓ: 0,96</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 244 ZS: 7,9    TZS: 4,4    FH: 9,8 SZH:31,2    CK: 1,2    SÓ: 1,05</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 216 ZS: 7,9    TZS: 2,9    FH:7,4 SZH:27,4    CK: 0,4    SÓ: 1,24</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 214 ZS: 7,7    TZS: 2,8    FH: 8 SZH:26,7    CK: 0,4    SÓ: 1,27</p>	<p>Sajtos ízű kukoricasnack Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 137 ZS: 2,3    TZS: 0,3    FH: 2,2 SZH: 25,8    CK: 10,7    SÓ: 0,23</p>	<p>Sajtos rúd Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 232 ZS: 8,5    TZS: 4,4    FH: 4,2 SZH: 33    CK: 9,1    SÓ: 1,05</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyöződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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 elnézést 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2024. 12. 16.–2024. 12. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Margarin Foszlós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:367 ZS: 11,2    TZS: 5,1    FH: 11,2 SZH:52,5    CK:26,7    SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 229 ZS: 2,3    TZS: 0,9    FH: 8 SZH:41,5    CK: 9,5    SÓ: 0,95	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 Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 224 ZS: 5,1    TZS: 1,5    FH: 6,8 SZH: 34,3    CK: 7,9    SÓ: 0,86	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:732 ZS: 26,8    TZS: 8,1    FH: 23,6 SZH:89,9    CK:34,1    SÓ: 2,01	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	Gulyásleves Mák szórát Hosszúmetélt Alma Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 767 ZS: 24,6    TZS: 5    FH:25,6 SZH:108,1    CK: 29,7    SÓ: 0,65	Daragaluska leves Sertésfasírt Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 438 ZS: 18,1    TZS: 5,9    FH: 20,4 SZH:47,2    CK: 4,9    SÓ: 1,61	Zöldségreggeli Leves gyöngy Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw Szaloncukor  <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,12 EN: 827 ZS: 30,3    TZS: 6,5    FH: 23,4 SZH: 111,8    CK: 21,3    SÓ: 2,56	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma  <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS: 7,9    TZS: 2,8    FH: 7,8 SZH:22,8    CK:1,5    SÓ: 1,11	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 213 ZS: 9,2    TZS: 3,4    FH: 6,6 SZH:25,7    CK: 0,7    SÓ: 1,32	Sajtszelet Margarin Zsemle Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 238 ZS: 7,9    TZS: 4,4    FH:9,7 SZH:30,3    CK: 0,6    SÓ: 1,05	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 190 ZS: 3,8    TZS: 1,2    FH: 8,8 SZH:28,6    CK: 1    SÓ: 1,34	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: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2024. 12. 23.–2024. 12. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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 keresztyszennyeződéssel 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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.