

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2024. 01. 29.–2024. 02. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:250 ZS: 3,9    TZS: 1,9    FH: 8,9 SZH:40,8    CK:20,8    SÓ: 0,52</p>	<p>Gyümölcsstea 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>Gyümölcsstea Magyaros túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 242 ZS: 3,8    TZS: 1,7    FH:10,2 SZH:38,5    CK: 8,3    SÓ: 0,84</p>	<p>Kakaós tej Briós</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>Gyümölcsstea 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	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Chilis bab Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:620 ZS: 22    TZS: 5,7    FH: 32 SZH:72,5    CK:17,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Húsleves Főtt sertésszelet Meggymártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 611 ZS: 12,3    TZS: 4,2    FH: 28,9 SZH:92,3    CK: 34,7    SÓ: 0,88</p>	<p>Csirkeraguleves Reszelt sajt Tejföl Hosszúmetélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 612 ZS: 25,2    TZS: 11,6    FH:33,9 SZH:57    CK: 4,7    SÓ: 1,47</p>	<p>Fahéjas almaleves Stefánia vagdalt Burgonyapüré Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 692 ZS: 23,4    TZS: 7,7    FH: 22,9 SZH:92    CK: 37,1    SÓ: 1,48</p>	<p>Citromos kerti leves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás Piskóta szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 952 ZS: 48,6    TZS: 14,9    FH: 21,5 SZH: 105,1    CK: 21,2    SÓ: 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>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:237 ZS: 10,1    TZS: 5,2    FH: 5,6 SZH:29,2    CK:1,2    SÓ: 1,17</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 7,3    TZS: 4    FH: 9,4 SZH:27,5    CK: 0,4    SÓ: 1,04</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</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>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 7,3    TZS: 2,5    FH: 7,2 SZH:30,6    CK: 1,8    SÓ: 1,43</p>	<p>Natúr joghurt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 264 ZS: 5,4    TZS: 3,1    FH: 9,3 SZH: 42,2    CK: 16,8    SÓ: 0,54</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 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsárgalást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2024. 02. 05.–2024. 02. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tejeskávé Teavaj Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:434 ZS:18,5    TZS:10,5    FH:11,2 SZH:52,6    CK:26,8    SÓ:0,82</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:227 ZS:4,1    TZS:2,3    FH:5,8 SZH:39,5    CK:9,6    SÓ:1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:217 ZS:3,6    TZS:2,1    FH:9,5 SZH:34,5    CK:7,9    SÓ:0,84</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:299 ZS:5,4    TZS:2,4    FH:9,5 SZH:48,4    CK:22,3    SÓ:1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:218 ZS:5,1    TZS:1,5    FH:6,5 SZH:33,1    CK:7,9    SÓ:0,86</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Eperkrémleves Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,12</p> <p>EN:616 ZS:11,8    TZS:1,9    FH:32 SZH:95,6    CK:36,9    SÓ:1,22</p>	<p>Kertészleves Pulykapörkölt Zöldborsófőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:368 ZS:7,7    TZS:1,3    FH:27,8 SZH:45,5    CK:11,9    SÓ:0,85</p>	<p>Gulyásleves Fánk Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN:463 ZS:19,8    TZS:6,5    FH:16,1 SZH:51,4    CK:15,7    SÓ:0,72</p>	<p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Párolt rizs Édes-savanyú csirkecsikok</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN:633 ZS:17,4    TZS:4,5    FH:26,1 SZH:91,5    CK:20,3    SÓ:2</p>	<p>Magyaros gombaleves Tejbedara Kakaós szórát Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:496 ZS:7,2    TZS:3    FH:16,5 SZH:84,6    CK:33,4    SÓ:1,72</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:215 ZS:9,2    TZS:0,2    FH:7,9 SZH:23,6    CK:1,5    SÓ:1,11</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:224 ZS:9,7    TZS:3,7    FH:7,2 SZH:25,6    CK:0,4    SÓ:1,37</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:235 ZS:7,7    TZS:4    FH:9,3 SZH:30,3    CK:0,7    SÓ:1,13</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:219 ZS:8    TZS:2,7    FH:7,5 SZH:27,9    CK:0,4    SÓ:1,28</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:1,15</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2024. 02. 12.–2024. 02. 18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,52</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:189 ZS:3,1 TZS:0,4 FH:4 SZH:34,5 CK:8,1 SÓ:1</p>	<p>Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:236 ZS:2,9 TZS:1,7 FH:8,7 SZH:41,9 CK:14,7 SÓ:0,88</p>	<p>Tej Méz Teavaj Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:374 ZS:12,7 TZS:7,8 FH:9,5 SZH:52,3 CK:26,1 SÓ:1,05</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	<p>Daragaluska leves Rántott párizsi Lencsefőzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:779 ZS:29,1 TZS:6,4 FH:28,4 SZH:95,8 CK:15,9 SÓ:2,47</p>	<p>Görög gyümölcsleves Hentes sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:736 ZS:27,9 TZS:8,9 FH:24,6 SZH:95,1 CK:31,3 SÓ:1,3</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pírtott napraforgómag Parasztos sertéssült Hagymás tört burgonya Párolt káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:823 ZS:41,7 TZS:9,9 FH:29 SZH:76 CK:11,5 SÓ:0,93</p>	<p>Tavaszi leves Bácskai rizseshús Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:644 ZS:28,5 TZS:8,1 FH:22,9 SZH:72,4 CK:7,9 SÓ:2,34</p>	<p>Lebbencsleves Hosszúmetélt Dejő szórat Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:742 ZS:17 TZS:2,5 FH:19,5 SZH:125,3 CK:51,1 SÓ:0,73</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:230 ZS:9,7 TZS:5,6 FH:5,3 SZH:28,9 CK:1,3 SÓ:1,2</p>	<p>Pulykasonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:204 ZS:4,3 TZS:1,2 FH:9,2 SZH:30,5 CK:0,8 SÓ:1,51</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:216 ZS:7,3 TZS:4 FH:9,4 SZH:27,5 CK:0,4 SÓ:1,04</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:207 ZS:8,1 TZS:2,9 FH:8 SZH:24,2 CK:1,8 SÓ:1,28</p>	<p>Sajtos pogácsa Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:219 ZS:6,5 TZS:3,4 FH:4,5 SZH:33,8 CK:10,6 SÓ:0,9</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 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. Szezámmag; 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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2024. 02. 19.–2024. 02. 25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:300 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH:48,6    CK:22,5    SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 4,8    TZS: 2,1    FH: 8,3 SZH:39,2    CK: 8,9    SÓ: 0,88</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 214 ZS: 3,6    TZS: 2    FH:8,9 SZH:34,9    CK: 8,6    SÓ: 0,91</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 347 ZS: 7,6    TZS: 4,3    FH: 10,4 SZH:55,7    CK: 28,2    SÓ: 0,64</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 230 ZS: 5,1    TZS: 1,5    FH: 6,8 SZH: 35,9    CK: 9,1    SÓ: 0,86</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>Zöldségleves Sertéspörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:470 ZS: 23,2    TZS: 6,9    FH: 22,4 SZH:38,9    CK:2,4    SÓ: 1,1</p>	<p>Köménymaglevés Pírtott zsemlekocka Gyros csirkecsíkok Pírtott burgonya Friss saláta Joghurt öntet Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 702 ZS: 30,6    TZS: 4,7    FH: 32 SZH:68,6    CK: 13,2    SÓ: 1,35</p>	<p>Karamellás körteleves Csirkés paella Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 692 ZS: 21,7    TZS: 5,8    FH:28,1 SZH:94,5    CK: 36,8    SÓ: 2,49</p>	<p>Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Vadas sertésragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 707 ZS: 30    TZS: 9,3    FH: 25,7 SZH:80,4    CK: 12,8    SÓ: 0,83</p>	<p>Paradicsomleves Rántott brokkoli Pritaminos rizs Remoulade mártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 922 ZS: 33    TZS: 5,4    FH: 21,6 SZH: 130,2    CK: 25,3    SÓ: 1,89</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>Kenőmájás Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:239 ZS: 9,5    TZS: 0,3    FH: 8,7 SZH:28,6    CK:1,1    SÓ: 1,04</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 207 ZS: 7,4    TZS: 2,5    FH: 6,8 SZH:26,8    CK: 0,5    SÓ: 1,53</p>	<p>Libaszír Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 310 ZS: 15,2    TZS: 4    FH:4,2 SZH:36,2    CK: 10,2    SÓ: 0,86</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 10    TZS: 3,6    FH: 7,6 SZH:26,7    CK: 0,4    SÓ: 1,38</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. 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 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.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2024. 02. 26.–2024. 03. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:256 ZS: 4,6    TZS: 2,1    FH: 8,2 SZH:41,6    CK:23,6    SÓ: 0,32</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 278 ZS: 10,3    TZS: 4,1    FH: 8,3 SZH:37,9    CK: 9,3    SÓ: 1,29</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 224 ZS: 2,6    TZS: 1,5    FH:8 SZH:40,4    CK: 13,2    SÓ: 0,88</p>	<p>Vaníliás 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:50,5    CK: 30,7    SÓ: 0,48</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskré Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 236 ZS: 6,3    TZS: 1,2    FH: 6,4 SZH: 35,3    CK: 8,9    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>Csontleves Stroganoff sertéstkány Párolt rizs Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:677 ZS: 28,7    TZS: 8,5    FH: 22,6 SZH:80,7    CK:8,9    SÓ: 1,29</p>	<p>Fahéjas almaleves Barbecue sertéssült Főtt burgonya Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 654 ZS: 19,4    TZS: 5,1    FH: 30,3 SZH:82,1    CK: 33    SÓ: 1,74</p>	<p>Citromos kerti leves Félbarna kenyér Paradicsomos húsos káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 530 ZS: 23    TZS: 6,4    FH:21,1 SZH:55,9    CK: 12,3    SÓ: 1,56</p>	<p>Édesburgonya krémleves Pírott napraforgómag Marhapörkölt Bulgur Ecetes almapiaprika Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 928 ZS: 39,7    TZS: 8,6    FH: 30,1 SZH:93,7    CK: 18,4    SÓ: 2,14</p>	<p>Lencseleves Túrós bukta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 569 ZS: 12,3    TZS: 4,9    FH: 19 SZH: 92,6    CK: 15,9    SÓ: 1,3</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 Zöldpaprika Teljes kiőrlésű zsemle</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 Kígyúborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 7,8    TZS: 4,2    FH: 8,7 SZH:26,1    CK: 0,4    SÓ: 1,19</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyúborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 216 ZS: 7,9    TZS: 2,7    FH:7,5 SZH:27,5    CK: 0,4    SÓ: 1,29</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 225 ZS: 8,6    TZS: 3    FH: 7,7 SZH:27,9    CK: 1,9    SÓ: 2,04</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 6,6    TZS: 4    FH: 7,6 SZH: 37,7    CK: 11,9    SÓ: 1,16</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 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről 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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.