

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.06.06.–2022.06.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

		Tejeskávé Fatörzs kifli	Tea Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 310	EN: 256	EN: 325	EN: 267	EN:	EN:	EN:
ZS:	ZS: 6,5	ZS: 5,5	ZS: 5,4	ZS: 7	ZS:	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 3,5	TZS: 0,6	TZS: 2,4	TZS: 1,4	TZS:	TZS:	TZS:
FH:	FH: 10	FH: 10	FH: 10,3	FH: 7,6	FH:	FH:	FH:
CK:	CK: 23,4	CK: 8,2	CK: 22,3	CK: 9,2	CK:	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 0,6	SÓ: 1,3	SÓ: 1,3	SÓ: 1,1	SÓ:	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 49	SZH: 40	SZH: 53,6	SZH: 39,8	SZH:	SZH:	SZH:

EBÉD

<b>ÜNNEPNAP</b>		Csontleves Magyaros burgonyafőzelék Sertés fasírtgolyó Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros zöldbableves Fánk	Paradicsomleves Amerikai sajtos térsza	Kertészleves Reszelt sertésmáj Párolt rizs Csalamádé		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0	EN: 578	EN: 442	EN: 482	EN: 480	EN:	EN:	EN:
ZS:	ZS: 16,6	ZS: 18,3	ZS: 12,4	ZS: 14,1	ZS:	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 3,9	TZS: 6,3	TZS: 5	TZS: 2,8	TZS:	TZS:	TZS:
FH:	FH: 20,6	FH: 10,2	FH: 17,2	FH: 25,5	FH:	FH:	FH:
CK:	CK: 2,1	CK: 5,7	CK: 24,3	CK: 1,8	CK:	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 2,9	SÓ: 1,2	SÓ: 1	SÓ: 1,9	SÓ:	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 80,3	SZH: 57,5	SZH: 74,2	SZH: 61,6	SZH:	SZH:	SZH:

UZSONNA

		Vajkrém Zsemle Retek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Müzli szelet Alma		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 242	EN: 239	EN: 250	EN: 128	EN:	EN:	EN:
ZS:	ZS: 9,5	ZS: 8,2	ZS: 7,6	ZS: 1,9	ZS:	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 5,4	TZS: 2,7	TZS: 2,2	TZS: 0,8	TZS:	TZS:	TZS:
FH:	FH: 5,9	FH: 8,1	FH: 8,7	FH: 1,7	FH:	FH:	FH:
CK:	CK: 1,6	CK: 0,5	CK: 0,6	CK: 18,4	CK:	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 1,2	SÓ: 1,5	SÓ: 1,6	SÓ: 0,1	SÓ:	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 31,3	SZH: 31,6	SZH: 32,3	SZH: 25,2	SZH:	SZH:	SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Csillagfürt; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.06.13.–2022.06.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<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>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 244 ZS: 4,3    TZS: 2,4    FH: 8,3 SZH:41,1    CK: 8,5    SÓ: 1,2</p>	<p>Karamellás tej Margarin Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 280 ZS: 6,7    TZS: 2,9    FH:9,6 SZH:40,9    CK: 20,4    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>	<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>Tarhonyaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:589 ZS: 24,3    TZS: 7,3    FH: 20,4 SZH:69,6    CK:5,5    SÓ: 1,7</p>	<p>Húsgaluska leves Tejbedara Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 400 ZS: 10,1    TZS: 2,9    FH: 17,6 SZH:57,6    CK: 35,7    SÓ: 1,7</p>	<p>Limonádé Stroganoff sertéstopkány Copfocska tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 528 ZS: 21,1    TZS: 5,3    FH:21 SZH:62,8    CK: 14,8    SÓ: 0,4</p>	<p><b>NYÁRI SZÜNET</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><b>NYÁRI SZÜNET</b></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>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH: 8,5 SZH:31,3    CK:0,5    SÓ: 1,4</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 9,8    TZS: 3,4    FH: 7,8 SZH:30    CK: 0,7    SÓ: 1,3</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>	<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>
---	--	--	--	--	--	--

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.06.20.–2022.06.26.

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

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:  
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 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022.06.27.–2022.07.03.

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

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:  
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 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

