

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Teavaj Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:434 ZS: 18,5 TZS: 10,5 FH: 11,2 SZH:52,6 CK:26,8 SÓ: 0,82	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 230 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 5,9 SZH:40 CK: 10,1 SÓ: 1,1	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 1,13	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 218 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,5 SZH: 33,1 CK: 7,9 SÓ: 0,86	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves Temesvári sertésragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:729 ZS: 28,7 TZS: 9,5 FH: 21,8 SZH:94,3 CK:30,2 SÓ: 0,59	Brokkolikrémleves Pírtott napraforgómag Pulykapörkölt Sárgaborsófőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 731 ZS: 26,8 TZS: 4,9 FH: 40 SZH:71,9 CK: 5,1 SÓ: 1,89	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves Tejbedara Félbarna kenyér Fahéjas porcukor Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 674 ZS: 15,3 TZS: 5,6 FH: 24,2 SZH:102 CK: 45,2 SÓ: 1,47	Magyaros gombaleves Parajos penne Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 598 ZS: 16,6 TZS: 3,7 FH: 21,8 SZH: 87,3 CK: 7 SÓ: 1,74	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:215 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:23,6 CK:1,5 SÓ: 1,11	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 226 ZS: 9,2 TZS: 3,3 FH: 6,9 SZH:27,4 CK: 2 SÓ: 1,97	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 222 ZS: 8 TZS: 2,7 FH: 7,6 SZH:28,4 CK: 1 SÓ: 1,28	Kockasajt Kifli Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 246 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,6 SZH: 37,7 CK: 11,9 SÓ: 1,16	 <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 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. Szezámmag; 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 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 **HÜSMENTES PÉTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2024. 05. 06.–2024. 05. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:328 ZS: 14 TZS: 7,8 FH: 8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ: 0,66</p>	<p>Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 252 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 9,5 SZH:45,2 CK: 16 SÓ: 0,66</p>	<p>Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 252 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH:7,1 SZH:33,5 CK: 7,9 SÓ: 1,44</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: 228 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 6,7 SZH: 35,9 CK: 9,3 SÓ: 1,01</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 Kelkáposztafőzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:504 ZS: 17,9 TZS: 3,1 FH: 15,2 SZH:67,9 CK:11,2 SÓ: 2,37</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Színes levesgyöngy Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 845 ZS: 38,4 TZS: 7,5 FH: 25,3 SZH:98,3 CK: 8,9 SÓ: 2,22</p>	<p>Görög gyümölcsleves Hentes sertéstokány Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 732 ZS: 27,4 TZS: 8,5 FH:25,9 SZH:87 CK: 32,1 SÓ: 1,33</p>	<p>Tavaszi leves Sertéssült Hagymás tört burgonya Párolt káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 661 ZS: 27,8 TZS: 11,5 FH: 29,1 SZH:67,3 CK: 13,3 SÓ: 0,97</p>	<p>Lebbencsleves Rántott karfiol Pritaminos rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 733 ZS: 29,8 TZS: 5,7 FH: 15,5 SZH: 97 CK: 11,9 SÓ: 2,35</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>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:205 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,6 SZH:29,1 CK:1,1 SÓ: 1,02</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 185 ZS: 4,4 TZS: 1,4 FH: 8,6 SZH:26,3 CK: 0,5 SÓ: 1,57</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH:10 SZH:31,2 CK: 1,2 SÓ: 1,09</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 191 ZS: 7,2 TZS: 2,6 FH: 8,3 SZH:21,8 CK: 0,4 SÓ: 1,29</p>	<p>Sajtos pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 209 ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 4 SZH: 32,3 CK: 10,2 SÓ: 1,11</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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2024. 05. 13.–2024. 05. 19.

	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: 251 ZS: 5 TZS: 2,4 FH: 8,1 SZH:40,9 CK: 10,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 231 ZS: 3,6 TZS: 1,8 FH:9,4 SZH:38,2 CK: 8,9 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 Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 221 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 33,6 CK: 7,9 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 Temesvári sertésragu Bulgur Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:760 ZS: 32,1 TZS: 11 FH: 26,2 SZH:81,5 CK:8,9 SÓ: 1,37</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Gyros csirkecsikok Főtt burgonya Friss saláta Joghurt öntet Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 724 ZS: 34 TZS: 4,6 FH: 27,5 SZH:68,3 CK: 15,9 SÓ: 2,17</p>	<p>Karamellás körteleves Csirkés paella Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 726 ZS: 21,6 TZS: 5,8 FH:28,7 SZH:102,1 CK: 44,8 SÓ: 1,38</p>	<p>Édes gyökérkrémleves Pirított napraforgómag Vadas sertésragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 765 ZS: 36,6 TZS: 8,9 FH: 28,5 SZH:78,6 CK: 13,4 SÓ: 0,79</p>	<p>Paradicsomleves Babfőzelék Rántott sajtgolyó Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 711 ZS: 15,1 TZS: 5,2 FH: 27,3 SZH: 111,9 CK: 23,1 SÓ: 3,06</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>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,7 SZH:26,2 CK: 0,5 SÓ: 1,38</p>	<p>Libaszír Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 310 ZS: 15,5 TZS: 4,1 FH:4,3 SZH:35,3 CK: 10,2 SÓ: 0,71</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,5 SZH:27,2 CK: 1,1 SÓ: 1,29</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 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. 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.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2024. 05. 20.–2024. 05. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<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 SHZ: 41,6 CK: 23,6 SÓ: 0,32</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 221 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 8,1 SHZ: 39,4 CK: 14,1 SÓ: 0,71</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 358 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SHZ: 52,6 CK: 32,7 SÓ: 0,52</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 224 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 6,5 SHZ: 35,9 CK: 9,4 SÓ: 1,04</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<p>Fahéjas almaleves Panírozott halrúd Petrezselymes burgonya Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 729 ZS: 22,9 TZS: 2,9 FH: 22,2 SHZ: 102,3 CK: 34,7 SÓ: 2,18</p>	<p>Citromos kerti leves Sertésfasírt Párolt rizs Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 618 ZS: 24,4 TZS: 6,5 FH: 20,3 SHZ: 78,7 CK: 8,3 SÓ: 2,35</p>	<p>Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Marhapörkölt Tarhonya Ecetes almapiprika Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 748 ZS: 32,2 TZS: 9,2 FH: 26,8 SHZ: 82,6 CK: 18 SÓ: 2,17</p>	<p>Lencseleves Lekváros táska Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 609 ZS: 19,3 TZS: 8,1 FH: 17 SHZ: 88,9 CK: 22,6 SÓ: 1,26</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 7,7 TZS: 4,2 FH: 8,8 SHZ: 27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,13</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 7,8 TZS: 2,6 FH: 7,3 SHZ: 27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,54</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 230 ZS: 9 TZS: 3,3 FH: 8,1 SHZ: 27,6 CK: 1 SÓ: 1,38</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SHZ: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,15</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételpről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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), SHZ (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. 05. 27.–2024. 06. 02.

	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: 0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 226 ZS: 3,2 TZS: 1,7 FH: 9,8 SZH:38,2 CK: 10,5 SÓ: 0,96</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 237 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH:7,1 SZH:37,3 CK: 8,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 297 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,3 CK: 21,6 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH: 33,7 CK: 7,8 SÓ: 1,23</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>Tejfőlés zöldbaleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:747 ZS: 43,9 TZS: 6,5 FH: 33,3 SZH:47,6 CK:2,1 SÓ: 2,41</p>	<p>Hamisgulyás Mézes mustáros csirke ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 629 ZS: 19,5 TZS: 3,1 FH: 25,3 SZH:86,5 CK: 13,7 SÓ: 0,69</p>	<p>Csirkeraguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 572 ZS: 15 TZS: 1,8 FH:24,9 SZH:81,1 CK: 9,7 SÓ: 2,53</p>	<p>Tojásleves Sertéspörkölt Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 770 ZS: 34,1 TZS: 8,4 FH: 33,8 SZH:77,7 CK: 12,8 SÓ: 1,11</p>	<p>Meggyleves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 832 ZS: 33,3 TZS: 10,4 FH: 19,5 SZH: 114 CK: 37,8 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 Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:225 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:26,2 CK:0,4 SÓ: 1,22</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 6,7 SZH:26,7 CK: 0,5 SÓ: 1,27</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 7,4 TZS: 4 FH:9,3 SZH:28 CK: 0,4 SÓ: 1,19</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 196 ZS: 4,4 TZS: 1,5 FH: 8,8 SZH:29 CK: 1,5 SÓ: 1,49</p>	<p>Habos puding Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 206 ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 2,7 SZH: 38,5 CK: 32,6 SÓ: 0,13</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. Szezámmag; 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 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.