

2023. 10. 02.–2023. 10. 08.

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a láktőz); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Széamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az éttelek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklőző kiszolgálást végző munkatársainknál diétás étkezést biztosítunk. A szűkező szerinti ételfelhatalástól előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jellemzős megágyazása: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsír; g/adag), FH (fehérje; a/adag), SZH (szénhidrát; a/adag), CK (ukor; a/adag), SÓ (só; a/adag) *A csillaagjal jelölt ételek fénypénke receptje honlapunkon (www.hunhuast.hu) meátekinthető.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 10. 09.–2023. 10. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:305 ZS: 6 TZS: 2,7 FH: 10,5 SZH:84,2 CK:22,3 SÓ: 0,87	Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 268 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:38 CK: 7,8 SÓ: 1,39	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 249 ZS: 4 TZS: 2,3 FH:10,2 SZH:40,2 CK: 7,8 SÓ: 0,98	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 324 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,3	Gyümölcsstea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 261 ZS: 6,6 TZS: 1,3 FH: 7,3 SZH: 39,7 CK: 8,6 SÓ: 1,11	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Sütőtök krémleves Pirított zsemlekocka Tarhonyás hús Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN:617 ZS: 20 TZS: 6,2 FH: 23,7 SZH:84,1 CK:15,4 SÓ: 1,65	Kertészleves Rántott párizsi Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 619 ZS: 21,3 TZS: 4,5 FH: 16,5 SZH:83,7 CK: 2,5 SÓ: 2,01	Gyümölcsleves Panírozott halrúd Párolt rizs Amerikai káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 744 ZS: 24,9 TZS: 3,5 FH:18,6 SZH:109,2 CK: 33,5 SÓ: 1,75	Daragaluska leves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 602 ZS: 17,8 TZS: 3,9 FH: 30,4 SZH:77,3 CK: 1 SÓ: 3,24	Hamisgulyás Dejós nudli Vaníliás öntet Szőlő <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 747 ZS: 13,8 TZS: 2 FH: 19,8 SZH: 127 CK: 44,6 SÓ: 2,27	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:304 ZS: 15,6 TZS: 4,2 FH: 4,8 SZH:33,4 CK:1,7 SÓ: 0,84	Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 238 ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 9 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,5	Sajtos pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 174 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH:3,8 SZH:24 CK: 0,8 SÓ: 0,9	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 251 ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH: 8 SZH:32,9 CK: 0,6 SÓ: 1,81	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,15	<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 kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást 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 Alsó Tagozat

2023. 10. 16.–2023. 10. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:299 ZS: 12 TZS: 6,6 FH: 8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ: 0,45	Tejeskávé Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 349 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,2 SZH:52,4 CK: 26,7 SÓ: 0,82	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 268 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH:8,4 SZH:38,5 CK: 7,8 SÓ: 1,52	Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 239 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH:39,8 CK: 8,4 SÓ: 1,08	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 247 ZS: 3 TZS: 1,7 FH: 8,8 SZH: 44,3 CK: 13 SÓ: 0,87	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Lebbencsleves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:604 ZS: 16,2 TZS: 4,5 FH: 21,4 SZH:69,7 CK:3,3 SÓ: 2,21	Zöldborsóleves Pásztortarhonya Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 651 ZS: 21,1 TZS: 5,8 FH: 22,4 SZH:72 CK: 8,1 SÓ: 2,23	Bakonyi betyárleves Tejbedara Fahéjas szórát Körte <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 606 ZS: 18,5 TZS: 8,3 FH:21,8 SZH:80,1 CK: 56 SÓ: 0,8	Paszternák krémleves Leves gyöngy Barbecue csirkeragu Kukoricás rizs <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 641 ZS: 17,3 TZS: 5,2 FH: 23,9 SZH:79,4 CK: 4,9 SÓ: 2,48	Tavaszi leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 633 ZS: 8,7 TZS: 2,8 FH: 10,8 SZH: 55,4 CK: 14 SÓ: 0,72	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Félbarna kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:254 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH:33 CK:0,5 SÓ: 1,53	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 221 ZS: 4,8 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH:32,9 CK: 1,2 SÓ: 1,61	Trappista sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 268 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,33	Csemege szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 243 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,31	Sajtos kifli Szilva <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 184 ZS: 1,5 TZS: 0,8 FH: 4,3 SZH: 37 CK: 13,8 SÓ: 0,55	<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 kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyezéssel 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. 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 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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 10. 23.–2023. 10. 29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI		Kakaós tej Briós	Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Kígyóuborka	Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Zsemle	Gyümölcsstea Majonézes 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>
	EN:	EN: 319	EN: 244	EN: 222	EN: 258	EN:	EN:
	ZS:	ZS: 7,1	ZS: 3,4	ZS: 3,6	ZS: 6,5	ZS:	ZS:
	TZS:	TZS: 4	TZS: 2	TZS: 2	TZS: 1,3	TZS:	TZS:
	FH:	FH: 10,4	FH: 10,4	FH: 7,5	FH: 7	FH:	FH:
	CK:	CK: 25,5	CK: 7,7	CK: 8,6	CK: 8,6	CK:	CK:
	SÓ:	SÓ: 0,62	SÓ: 1,16	SÓ: 0,86	SÓ: 1,1	SÓ:	SÓ:
EBÉD	ÜNNEPNAP	Fejtett bableves Parajos csirkehúsos penne Sajt szórat	Tejfölös zöldbableves Pusztapörkölt Csemege uborka Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Sült virsli Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Tejfölös burgonyaleves Sárgabarackos gombóc Porcukor szórat		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:0	EN: 717	EN: 639	EN: 722	EN: 736	EN:	EN:
	ZS:	ZS: 31,7	ZS: 24,1	ZS: 24,3	ZS: 13,9	ZS:	ZS:
	TZS:	TZS: 9,2	TZS: 7,6	TZS: 6,8	TZS: 3,6	TZS:	TZS:
	FH:	FH: 45	FH: 24,2	FH: 29,3	FH: 16,9	FH:	FH:
	CK:	CK: 5,6	CK: 4,7	CK: 16,9	CK: 27,7	CK:	CK:
	SÓ:	SÓ: 2,37	SÓ: 2,96	SÓ: 3,12	SÓ: 1,24	SÓ:	SÓ:
UZSONNA		Trappista sajt Margarin Zsemle	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Nápolyi Körte		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:	EN: 265	EN: 191	EN: 249	EN: 254	EN:	EN:
	ZS:	ZS: 10,2	ZS: 4,5	ZS: 8,5	ZS: 11,1	ZS:	ZS:
	TZS:	TZS: 5,7	TZS: 1,8	TZS: 2,9	TZS: 5,4	TZS:	TZS:
	FH:	FH: 11,3	FH: 8,4	FH: 8,3	FH: 2,6	FH:	FH:
	CK:	CK: 0,7	CK: 1,1	CK: 0,5	CK: 25,5	CK:	CK:
	SÓ:	SÓ: 1,33	SÓ: 1,37	SÓ: 1,76	SÓ: 0,01	SÓ:	SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételallergén 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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 10. 30.–2023. 11. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	ŐSZI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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 kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfű; 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 **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.