

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 04. 01.–2024. 04. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 305 ZS: 6 TZS: 2,7 FH: 10,5 SZH: 48,2 CK: 22,3 SÓ: 0,87</p>	<p>Gyümölcsstea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 250 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,5 SZH: 32,8 CK: 7,5 SÓ: 1,21</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 231 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH: 38,4 CK: 8,7 SÓ: 0,94</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 222 ZS: 2,9 TZS: 1,7 FH: 8,1 SZH: 39,2 CK: 12,9 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>
EBÉD	<p><b>ÜNNEPNAP</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Zöldborsóleves Pásztortarhonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 634 ZS: 21 TZS: 5,8 FH: 22,3 SZH: 58,1 CK: 6,5 SÓ: 2</p>	<p>Bakonyi betyárleves Tejberizs Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 693 ZS: 21,4 TZS: 10,8 FH: 23,5 SZH: 94,3 CK: 39,1 SÓ: 0,75</p>	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Hentes sertéstokány Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 656 ZS: 25 TZS: 7,7 FH: 24,9 SZH: 70,4 CK: 2,9 SÓ: 1,43</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Tejszelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 708 ZS: 14,1 TZS: 7,1 FH: 14,3 SZH: 49,1 CK: 12,8 SÓ: 0,95</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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>Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 231 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,9 SZH: 30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,09</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 189 ZS: 4,6 TZS: 1,8 FH: 8,3 SZH: 26,9 CK: 1,1 SÓ: 1,47</p>	<p>Sajtos pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 217 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 4,3 SZH: 33,8 CK: 10,6 SÓ: 0,91</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 keresztzennyezéssel 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 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 Alsó Tagozat

2024. 04. 08.–2024. 04. 14.

	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 Gépsonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 217 ZS: 4,3    TZS: 1,7    FH: 8,2 SZH:34,9    CK: 8,2    SÓ: 1,62</p>	<p>Kakaós tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 317 ZS: 6,6    TZS: 3,6    FH:10,2 SZH:50,1    CK: 25,4    SÓ: 0,62</p>	<p>Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 253 ZS: 8,5    TZS: 3    FH: 7,8 SZH:35    CK: 7,5    SÓ: 1,39</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 238 ZS: 6,5    TZS: 1,2    FH: 6,7 SZH: 35    CK: 8,6    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>Tejfölös zöldbaleves Pusztapörkölt Csemegeuborka Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:685 ZS: 23,8    TZS: 7,5    FH: 22,6 SZH:62    CK:4,6    SÓ: 2</p>	<p>Meggyleves Kukorica morzsás csirkemell csíkok Rizibizsi Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 734 ZS: 26,3    TZS: 4    FH: 20,7 SZH:108,8    CK: 34    SÓ: 1,22</p>	<p>Csontleves Fűszeres sertésborda Paradicsommártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 606 ZS: 7,1    TZS: 0,8    FH:6,1 SZH:52,1    CK: 19,6    SÓ: 1,19</p>	<p>Bagolyborsó leves Snidlinges-sajtkrémes csirketokány Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 635 ZS: 19    TZS: 5,8    FH: 30,3 SZH:70,4    CK: 1,8    SÓ: 1,56</p>	<p>Magyaros burgonyaleves Túrótöltelkes gombóc Vaníliás tejföl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 747 ZS: 18,9    TZS: 5,5    FH: 21,4 SZH: 139,4    CK: 20,2    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 Sajtos stangli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:402 ZS: 13    TZS: 7,8    FH: 11,3 SZH:59,9    CK:4,1    SÓ: 1,45</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 217 ZS: 7,8    TZS: 4,2    FH: 8,7 SZH:26,3    CK: 0,4    SÓ: 1,23</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 8    TZS: 2,7    FH:7,4 SZH:26,5    CK: 0,4    SÓ: 1,39</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>Pizzás csiga Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 200 ZS: 7,2    TZS: 3,8    FH: 4 SZH: 29,1    CK: 11,7    SÓ: 0,71</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. 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 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 Alsó Tagozat

2024. 04. 15.–2024. 04. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Lekváros táska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:286 ZS: 10,7    TZS: 5,7    FH: 8,9 SZH:34,8    CK:19,6    SÓ: 0,48</p>	<p>Gyümölcs tea Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 248 ZS: 7,7    TZS: 4,2    FH: 8,8 SZH:34,4    CK: 7,5    SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 235 ZS: 4,9    TZS: 1,4    FH:7,1 SZH:37,1    CK: 7,9    SÓ: 0,8</p>	<p>Tejeskávé Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 349 ZS: 11,5    TZS: 6,3    FH: 8,2 SZH:49,3    CK: 29,7    SÓ: 0,48</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 236 ZS: 3,7    TZS: 2,3    FH: 9,2 SZH: 39,5    CK: 11,7    SÓ: 0,64</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>Tojásleves Bakonyi sertésragu Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:649 ZS: 30,4    TZS: 8,4    FH: 21,2 SZH:68,8    CK:11,2    SÓ: 0,6</p>	<p>Babgulyás Tejbedara Kakaós szórát Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 660 ZS: 15,9    TZS: 5,9    FH: 29 SZH:93,2    CK: 33,3    SÓ: 1,14</p>	<p>Tarhonyaleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 636 ZS: 23,6    TZS: 9    FH:21 SZH:42,2    CK: 3,9    SÓ: 1,62</p>	<p>Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 603 ZS: 23,6    TZS: 6,6    FH: 21,4 SZH:71,5    CK: 22,1    SÓ: 2</p>	<p>Daragaluska leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 611 ZS: 7,9    TZS: 2,1    FH: 19 SZH: 60,2    CK: 12    SÓ: 1,24</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>Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 202 ZS: 5,5    TZS: 0,6    FH: 9,3 SZH:27,9    CK: 1,3    SÓ: 1,08</p>	<p>Gépsonka Margarin Sajtos stangli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 372 ZS: 7,9    TZS: 4,1    FH:14,7 SZH:60,3    CK: 3,9    SÓ: 1,77</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 232 ZS: 10    TZS: 3,6    FH: 7,6 SZH:26,5    CK: 0,4    SÓ: 1,43</p>	<p>Sajtos pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 217 ZS: 6,5    TZS: 3,4    FH: 4,3 SZH: 33,8    CK: 10,6    SÓ: 0,91</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. 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. 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



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 04. 22.–2024. 04. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:305 ZS: 9,2    TZS: 4,5    FH: 11,1 SZH:41,4    CK:16,6    SÓ: 0,74</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Ketchup Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 287 ZS: 9,4    TZS: 3    FH: 9,3 SZH:39,3    CK: 11,5    SÓ: 2,35</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 235 ZS: 3,4    TZS: 2    FH:10,1 SZH:38,5    CK: 7,9    SÓ: 0,78</p>	<p>Briós Kakaós tej</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 tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 228 ZS: 5,9    TZS: 1    FH: 6 SZH: 35,1    CK: 8,6    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>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Lecsós csirkeragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:633 ZS: 16,2    TZS: 4    FH: 25,7 SZH:73,9    CK:5,8    SÓ: 1,7</p>	<p>Zöldborsóleves Dino szelet Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 632 ZS: 17,2    TZS: 2,8    FH: 17,1 SZH:71,8    CK: 2,2    SÓ: 1,78</p>	<p>Bakonyi betyárleves Sajtos-tejfölös tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 707 ZS: 33,7    TZS: 15,4    FH:29 SZH:63,6    CK: 15    SÓ: 1,17</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 682 ZS: 8,1    TZS: 1,3    FH: 33,5 SZH:113,9    CK: 34,1    SÓ: 0,94</p>	<p>Burgonyagombóc leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 634 ZS: 11,5    TZS: 5,7    FH: 27 SZH: 77    CK: 14,7    SÓ: 1,79</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 Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:237 ZS: 10    TZS: 5,2    FH: 5,6 SZH:29,6    CK:2,5    SÓ: 1,12</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 7,2    TZS: 3,8    FH: 9,9 SZH:30,7    CK: 0,6    SÓ: 1,09</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</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>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 9,1    TZS: 3,4    FH: 7,5 SZH:27,7    CK: 0,5    SÓ: 1,39</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:    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. 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 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	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>Gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 226 ZS: 4    TZS: 2,2    FH: 7,8 SZH:37,7    CK: 8,7    SÓ: 0,89</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Tej Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 274 ZS: 9,5    TZS: 5,2    FH: 9,6 SZH:33,2    CK: 10    SÓ: 1,17</p>	<p>Tejeskávé Croissant</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 343 ZS: 15,2    TZS: 8    FH: 9,1 SZH: 38,5    CK: 20,7    SÓ: 1,33</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>Kukorica daragaluska leves Ázsiai csirkehúsos tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12</p> <p>EN:745 ZS: 7,6    TZS: 1,4    FH: 24,7 SZH:69    CK:14,1    SÓ: 1,33</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Párolt rizs Majonézes tavaszi saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 708 ZS: 25,1    TZS: 5,5    FH: 23,1 SZH:94,5    CK: 6,3    SÓ: 1,59</p>	<p><b>ÜNNEPNAP</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Gulyásleves Mákos nudli Erdei Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 693 ZS: 22,6    TZS: 4,4    FH: 23,2 SZH:120,3    CK: 38,4    SÓ: 2</p>	<p>Lebbencsleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 660 ZS: 10,2    TZS: 3,7    FH: 14,1 SZH: 45,4    CK: 5,8    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>
UZSONNA	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</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>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 230 ZS: 9,7    TZS: 3,7    FH: 7,6 SZH:26,5    CK: 0,4    SÓ: 1,37</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 222 ZS: 9,6    TZS: 5,6    FH: 5,2 SZH:27    CK: 1,3    SÓ: 1,16</p>	<p>Kifli Gyümölcs joghurt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 7,5 SZH: 44    CK: 16,1    SÓ: 0,65</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. 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. Puhatestűek. 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.