

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:328 ZS: 14 TZS: 7,8 FH: 8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ: 0,66</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 232 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 7,6 SZH:39 CK: 9,5 SÓ: 1,13</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tej Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 266 ZS: 9,5 TZS: 5 FH: 9,2 SZH:31,7 CK: 9,6 SÓ: 1,37</p>	<p>Tejeskávé Magvas 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 tésztával Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12</p> <p>EN:648 ZS: 7,6 TZS: 1,4 FH: 24,6 SZH:69,5 CK:16,3 SÓ: 1,37</p>	<p>Zöldborsó krémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Párolt rizs Majonézes tavaszi saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 695 ZS: 24,9 TZS: 5,2 FH: 23,9 SZH:90,9 CK: 8 SÓ: 1,5</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Gulyásleves Mákos nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 738 ZS: 22,6 TZS: 4,4 FH: 23,2 SZH:121,1 CK: 39,5 SÓ: 1,99</p>	<p>Lebbencsleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 668 ZS: 10,6 TZS: 3,7 FH: 15,9 SZH: 43,6 CK: 4,1 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:209 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 8,3 SZH:26,6 CK:0,5 SÓ: 1,39</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 227 ZS: 9,3 TZS: 3,3 FH: 7 SZH:27,2 CK: 1 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: 197 ZS: 6,6 TZS: 4,1 FH: 5,5 SZH:27,2 CK: 1,6 SÓ: 0,98</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 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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. 05. 06.–2024. 05. 12.

	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: 0,59</p>	<p>Gyümölcsstea Meggyes joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 236 ZS: 4 TZS: 1,7 FH: 8,9 SZH:41,9 CK: 21,2 SÓ: 0,75</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér Mustár</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 288 ZS: 10,1 TZS: 4 FH:10,5 SZH:36,5 CK: 9 SÓ: 2,15</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 7,5 TZS: 4 FH: 10,2 SZH:57,1 CK: 28,2 SÓ: 0,67</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 226 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 6,7 SZH: 35,6 CK: 9,1 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>Zöldborsóleves Hentes sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:683 ZS: 24,9 TZS: 7 FH: 22,7 SZH:64,8 CK:4,1 SÓ: 1,45</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Leves gyöngy Bolognai Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 663 ZS: 29,9 TZS: 11,1 FH: 29,7 SZH:66,8 CK: 11,9 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsleves Kukorica morzsás csirkemell csíkok Petrezselymes burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 635 ZS: 15,2 TZS: 2 FH:17,8 SZH:90,5 CK: 28,7 SÓ: 0,53</p>	<p>Tavaszi leves Dino szelet Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 621 ZS: 21,2 TZS: 4,2 FH: 24,3 SZH:73,7 CK: 2 SÓ: 0,27</p>	<p>Lebbencsleves Tejberizs Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 668 ZS: 11,6 TZS: 6 FH: 16,5 SZH: 98,3 CK: 36,2 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>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:202 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,6 SZH:28,1 CK:2,1 SÓ: 0,97</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 208 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH: 9,2 SZH:31,3 CK: 1,3 SÓ: 1,54</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH:10 SZH:31,2 CK: 1,2 SÓ: 1,09</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 210 ZS: 6,9 TZS: 2,4 FH: 8,2 SZH:27,7 CK: 0,5 SÓ: 1,58</p>	<p>Sajtos pogácsa Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 227 ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 4,3 SZH: 35,3 CK: 12,4 SÓ: 2,15</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 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 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.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 05. 13.–2024. 05. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:318 ZS: 14 TZS: 8 FH: 9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 231 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH:35 CK: 9,3 SÓ: 1,15</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 228 ZS: 3 TZS: 0,3 FH:10 SZH:38,4 CK: 8,7 SÓ: 0,94</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:48,8 CK: 23,4 SÓ: 0,63</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 220 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 33,5 CK: 7,6 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>
EBÉD	<p>Daragaluska leves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN:640 ZS: 24,6 TZS: 8,8 FH: 21,1 SZH:54,9 CK:23,7 SÓ: 1,11</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Paprikás burgonya virslivel Csemegeuborka Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 616 ZS: 20,5 TZS: 6,9 FH: 16,4 SZH:61,4 CK: 4,7 SÓ: 1,57</p>	<p>Magyaros gombaleves Rántott csirkemell Párolt rizs Majonézos tavaszi saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 706 ZS: 16,7 TZS: 3 FH:35 SZH:102,2 CK: 6,3 SÓ: 1,32</p>	<p>Csontleves Vadas sertésragu Spagetti Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 600 ZS: 22,9 TZS: 6 FH: 21,8 SZH:75,3 CK: 19,5 SÓ: 0,94</p>	<p>Paradicsomleves Mákos nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 647 ZS: 18,3 TZS: 2,7 FH: 18 SZH: 148,4 CK: 68 SÓ: 2,17</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>Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:212 ZS: 4,9 TZS: 2,4 FH: 7,7 SZH:32,1 CK:2,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,1 SZH:26,1 CK: 0,5 SÓ: 1,44</p>	<p>Barackos joghurt Bagett</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 274 ZS: 5 TZS: 2,7 FH:9,4 SZH:46,9 CK: 15,2 SÓ: 0,99</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>Sajtos rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 234 ZS: 8,5 TZS: 4,4 FH: 4,1 SZH: 34,3 CK: 10,9 SÓ: 1,06</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>

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 étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó 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:</p>	<p>Tej Mézes maci gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 243 ZS: 3,7 TZS: 2,2 FH: 8,9 SHZ: 43,4 CK: 21,8 SÓ: 0,48</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 219 ZS: 4,6 TZS: 1 FH: 6,4 SHZ: 35,2 CK: 8,5 SÓ: 0,91</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 Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 221 ZS: 4,5 TZS: 2,6 FH: 7,4 SHZ: 36,2 CK: 9,8 SÓ: 1,18</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ:</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SHZ:</p>	<p>Fahéjas almaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 626 ZS: 23,4 TZS: 7,3 FH: 19,8 SHZ: 82,2 CK: 30,9 SÓ: 1,63</p>	<p>Gulyásleves Sajtos-tejfölös tészta Félbarna kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 773 ZS: 30,3 TZS: 12,4 FH: 32,2 SHZ: 88,8 CK: 17,3 SÓ: 2,41</p>	<p>Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Parasztos csirkeragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 602 ZS: 23,3 TZS: 6,2 FH: 23 SHZ: 66,1 CK: 6,7 SÓ: 1,01</p>	<p>Lencseleves Piskóta kocka Csokoládés öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 607 ZS: 12 TZS: 4 FH: 21,3 SHZ: 99 CK: 46,9 SÓ: 0,64</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ:</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>Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 225 ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 7,3 SHZ: 27,5 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 235 ZS: 8,9 TZS: 3,3 FH: 8 SHZ: 28,9 CK: 1,7 SÓ: 1,38</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,6 SHZ: 37,7 CK: 11,9 SÓ: 1,16</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ:</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 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), SHZ (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. 05. 27.–2024. 06. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:357 ZS: 9,3 TZS: 4,6 FH: 11,4 SZH:53,8 CK:28,6 SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 216 ZS: 3,2 TZS: 1,7 FH: 9,8 SZH:35,8 CK: 8,9 SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 218 ZS: 5 TZS: 1,5 FH:6,6 SZH:33,9 CK: 7,6 SÓ: 0,76</p>	<p>Tej Lekváros bukta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 227 ZS: 5,8 TZS: 3,3 FH: 10,2 SZH:33,3 CK: 12,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 244 ZS: 7,3 TZS: 3,8 FH: 9,3 SZH: 33,9 CK: 7,5 SÓ: 1,12</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>Zöldborsóleves Sertéspörkölt Tarhonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:633 ZS: 21,5 TZS: 5,1 FH: 23,5 SZH:59,6 CK:8,1 SÓ: 1,78</p>	<p>Magyaros burgonyaleves Csirke nuggets Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 603 ZS: 17,7 TZS: 5,2 FH: 15,2 SZH:67,8 CK: 10,6 SÓ: 2,58</p>	<p>Tárkonyos csirkeraguleves Káposztás tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 614 ZS: 18,4 TZS: 3,2 FH:20,9 SZH:87,6 CK: 32,7 SÓ: 0,66</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10</p> <p>EN: 645 ZS: 31,8 TZS: 5,4 FH: 19,7 SZH:69 CK: 7,2 SÓ: 1,91</p>	<p>Fejtett bableves Tejbedara Kakaós szórát Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 619 ZS: 9,8 TZS: 3,2 FH: 17,9 SZH: 83,2 CK: 34,9 SÓ: 1,14</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>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:221 ZS: 7,9 TZS: 4,2 FH: 8,8 SZH:27 CK:1 SÓ: 1,18</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 238 ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 7,2 SZH:29,9 CK: 0,8 SÓ: 1,31</p>	<p>Sajtos kifli Kockasajt Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 197 ZS: 7,3 TZS: 4,5 FH:6,7 SZH:25,7 CK: 1,7 SÓ: 1,17</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>Gyümölcs joghurt Kifli</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 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.