

BUDAPEST

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 04. 03.–2023. 04. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:298 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,2 SZH:47,1 CK:20,4 SÓ: 0,9	Gyümölcs tea Körözött Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 240 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,1 SZH:40,4 CK: 7,7 SÓ: 1,1	Gyümölcs tea Tormás sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 230 ZS: 4,1 TZS: 1,5 FH:7,6 SZH:38,8 CK: 8,2 SÓ: 1,4	 <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	Tejfőlés zöldbaleves Tavaszi rizseshús Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7 EN:603 ZS: 23,5 TZS: 6,9 FH: 23,6 SZH:69,1 CK:12,9 SÓ: 0,2	Lebbencsleves Csirke nuggets Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Húsvéti desszert <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12 EN: 649 ZS: 23,1 TZS: 9,1 FH: 20,7 SZH:84,2 CK: 18,8 SÓ: 2,8	Babgulyás Mákos metélt Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 751 ZS: 23,9 TZS: 5 FH:28,7 SZH:103,5 CK: 41,1 SÓ: 0,1	TAVASZI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <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	Margarin 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: 0,8	Csemege szalámi Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 248 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 8,2 SZH:30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,4	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH:7 SZH:27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2	 <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 kerütek 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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. 04. 10.–2023. 04. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Tej Teavaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 374 ZS: 13,4 SZH: 48,6</p> <p>TZS: 8,2 CK: 22,4</p> <p>FH: 10,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 272 ZS: 9,4 SZH: 39,8</p> <p>TZS: 5,4 CK: 8,5</p> <p>FH: 5,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 260 ZS: 6,5 SZH: 39,7</p> <p>TZS: 1,3 CK: 9,1</p> <p>FH: 7 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Paradicsomleves Kukoricamorzsás csirkefalatkák Rizi-bizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 659 ZS: 22,8 SZH: 92,7</p> <p>TZS: 2,9 CK: 19,8</p> <p>FH: 20 SÓ: 1,7</p>	<p>Zöldségleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 667 ZS: 23,1 SZH: 69,7</p> <p>TZS: 8,3 CK: 3,6</p> <p>FH: 20,6 SÓ: 3,1</p>	<p>Zöldséges bableves Sajtos-tejfölös tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 693 ZS: 25,5 SZH: 82,9</p> <p>TZS: 10,5 CK: 15,8</p> <p>FH: 26,8 SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 274 ZS: 10,6 SZH: 31,3</p> <p>TZS: 5,9 CK: 0,5</p> <p>FH: 11,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 4,5 SZH: 34</p> <p>TZS: 1,7 CK: 1,2</p> <p>FH: 9,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9</p> <p>TZS: 4 CK: 2,1</p> <p>FH: 7 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: 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 vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/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. 04. 17.–2023. 04. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcs tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,10,12 EN:255 ZS: 9,1 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:34,3 CK:7,5 SÓ: 1,1	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,4	Tejeskávé Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:10 SZH:49 CK: 23,4 SÓ: 0,6	Gyümölcs tea Majonéz tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12 EN: 255 ZS: 5,8 TZS: 0,8 FH: 10,2 SZH:38,9 CK: 8,2 SÓ: 1,1	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 241 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,3 SZH: 38 CK: 7,7 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Csontleves finommetélttel Vadas sertésragu Szarvacska tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:608 ZS: 22,9 TZS: 6,3 FH: 22,9 SZH:85,2 CK:9,3 SÓ: 0,9	Csurgatott tojásleves Dínó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 683 ZS: 21,1 TZS: 3,8 FH: 25,4 SZH:93,4 CK: 23,2 SÓ: 1,7	Fahéjas almaleves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 606 ZS: 23,2 TZS: 7,2 FH:20,8 SZH:73,1 CK: 21,7 SÓ: 1,6	Frankfurti leves Szilvalekváros derelye Fahéjas szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 616 ZS: 32 TZS: 5,1 FH: 24,7 SZH:117,5 CK: 15 SÓ: 2,3	Snidlinges burgonyakrémeles Vegetáriánus bolognai Spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12 EN: 620 ZS: 16,2 TZS: 5,7 FH: 28 SZH: 89 CK: 11,9 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:199 ZS: 9 TZS: 4,8 FH: 2,6 SZH:26,5 CK:7,5 SÓ: 0,3	Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 261 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8,1 SZH:33,7 CK: 2 SÓ: 2,3	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 248 ZS: 8,5 TZS: 3,1 FH:8,5 SZH:32,5 CK: 0,8 SÓ: 1,6	Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 247 ZS: 9,8 TZS: 5,1 FH: 6,1 SZH:31,5 CK: 1,5 SÓ: 1,1	Sajtós stangli Alma <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 356 ZS: 3,9 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH: 69,2 CK: 14,3 SÓ: 1	<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 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. Csillagfűtű; 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

2023. 04. 24.–2023. 04. 30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 195 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 4,4 SZH:36,2 CK: 11,1 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 258 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH:9,8 SZH:43,2 CK: 11,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK: 13,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Petrepszelvényes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 256 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH: 39,7 CK: 9,1 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>
EBÉD	<p>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:675 ZS: 21,6 TZS: 6 FH: 17,5 SZH:91 CK:3,9 SÓ: 3,2</p>	<p>Daragaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 604 ZS: 12,3 TZS: 5,7 FH: 14,6 SZH:69,5 CK: 12,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Meggylevés Csirkés paella Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 687 ZS: 17,1 TZS: 4,3 FH:23,6 SZH:103,7 CK: 35 SÓ: 1,9</p>	<p>Tavaszi leves Sajtos zöldségvagdalt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 725 ZS: 27,5 TZS: 7,4 FH: 37,7 SZH:104,2 CK: 17,3 SÓ: 3,2</p>	<p>Hamisgulyás Tejbedara Kakaós szórát Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 628 ZS: 7,2 TZS: 3 FH: 16,6 SZH: 99,7 CK: 33 SÓ: 1,3</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>Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:244 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:31,6 CK:1,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 250 ZS: 9,4 TZS: 3,4 FH: 8,1 SZH:31,7 CK: 0,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH:8,3 SZH:31,3 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 274 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,7</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: 1,2</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>

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.