

Budapest

Általános iskola – Felső tagozat

2022.06.06.–2022.06.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI		Tej Csokis gabonagolyó  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 256 ZS: 4,6    TZS: 2,1    FH: 8,2 SZH: 41,6    CK: 23,6    SÓ: 0,3	Tea Csemege szalámi Margarin Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 299 ZS: 10,9    TZS: 3,3    FH: 10,7 SZH: 37,5    CK: 10,3    SÓ: 2	Tea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 228 ZS: 3,6    TZS: 2    FH: 7,5 SZH: 39,8    CK: 8,4    SÓ: 1,2	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 260 ZS: 5,4    TZS: 2,1    FH: 8,2 SZH: 40,7    CK: 8    SÓ: 1,1		
EBÉD	<b>ÜNNEPNAP</b>	Meggy leves Zöldséges rizseshús Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 705 ZS: 24,8    TZS: 6,5    FH: 22,6 SZH: 96,6    CK: 32,4    SÓ: 2,6	Kakukkfűves hagymakrémeles Kenyérkocka Bolognai spagetti Reszelt sajt Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 782 ZS: 30,9    TZS: 11    FH: 33,6 SZH: 90,3    CK: 20,9    SÓ: 2,4	Csontleves Szezámagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,11,12 EN: 833 ZS: 30,2    TZS: 8,2    FH: 36,6 SZH: 97,9    CK: 17,1    SÓ: 3,3	Almalé 100%-os Sajtkrémes sertésborda Rizibizi  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 716 ZS: 27,7    TZS: 7,8    FH: 32,9 SZH: 82,3    CK: 25,3    SÓ: 1,4		
UZSONNA	Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 298 ZS: 15,7    TZS: 4,2    FH: 4,9 SZH: 31,5    CK: 0,4    SÓ: 0,8	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 275 ZS: 10,6    TZS: 5,9    FH: 11,8 SZH: 31,4    CK: 0,5    SÓ: 1,6	Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 244 ZS: 7,3    TZS: 2    FH: 8,5 SZH: 31,4    CK: 0,8    SÓ: 1,4	Mese fit Detki keksz Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8 EN: 269 ZS: 8,9    TZS: 4,1    FH: 4,4 SZH: 41    CK: 20,9    SÓ: 0,2			

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú 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 vizsgálást 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

**HUNGAST**

*Kérlek még!*

Budapest

Általános iskola – Felső tagozat

2022.06.13.–2022.06.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 245 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH:41,5 CK: 9,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 305 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH:8,1 SZH:38,2 CK: 19,7 SÓ: 0,4</p>				
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Fűszeres csirke csíkok Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:698 ZS: 15,9 TZS: 3,5 FH: 34,4 SZH:99,5 CK:23,7 SÓ: 1,7</p>	<p>Húsgaluska leves Gránátos kocka Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 700 ZS: 24,8 TZS: 5,3 FH: 23,8 SZH:91,6 CK: 20,4 SÓ: 3,6</p>	<p>Narancslé 100%-os Kukoricapelyhes csirkemell Petrezselymes rizs Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 779 ZS: 18,9 TZS: 2,6 FH:34,6 SZH:113,5 CK: 1,9 SÓ: 2,8</p>	NYÁRI SZÜNET	NYÁRI SZÜNET		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:244 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH:30,4 CK:0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Szezámagos zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 246 ZS: 11,5 TZS: 3,9 FH: 7,9 SZH:27,3 CK: 0,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 3,1 TZS: 0,7 FH:9,8 SZH:33 CK: 0,4 SÓ: 1,5</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. Szezám; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

	Budapest		Általános iskola – Felső tagozat			2022.06.20.–2022.06.26.	
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI							
EBÉD	NYÁRI SZÜNET	NYÁRI SZÜNET	NYÁRI SZÜNET	NYÁRI SZÜNET	NYÁRI SZÜNET		
UZSONNA							

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. Szezám; 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

	Budapest		Általános iskola – Felső tagozat			2022.06.27.–2022.07.03.	
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI							
EBÉD	NYÁRI SZÜNET	NYÁRI SZÜNET	NYÁRI SZÜNET	NYÁRI SZÜNET	NYÁRI SZÜNET		
UZSONNA							

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. Szezám; 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

