

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 03. 03.–2025. 03. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szerelmes levél</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: 0,55</p>	<p>Gyümölcs tea Reszelt sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 267 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,7 SZH:37,5 CK: 7,8 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 213 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH:7,9 SZH:38 CK: 11,5 SÓ: 0,61</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 Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 205 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 5,1 SZH: 34,1 CK: 8,3 SÓ: 0,93</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 Eszterházy sertésragu Szarvacskaszerű tészta Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:622 ZS: 22,9 TZS: 6,3 FH: 23,6 SZH:77,9 CK:20,2 SÓ: 0,52</p>	<p>Karamellás körteleves Paprikás burgonya virslivel Félbarna kenyér Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 554 ZS: 20 TZS: 8,2 FH: 16 SZH:73,3 CK: 24,7 SÓ: 3,32</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott parajos halporció Petrezselymes bulgur Majonézes tavaszi saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10</p> <p>EN: 739 ZS: 26,3 TZS: 3,5 FH:22 SZH:95,7 CK: 21,9 SÓ: 1,93</p>	<p>Tarhonyaleves Sertéspörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 486 ZS: 20,2 TZS: 6,9 FH: 18,7 SZH:54,3 CK: 10,8 SÓ: 1,68</p>	<p>Sárgaborsó krémleves Színes levesgyöngy Sajtos zöldségvagdalt Sajtmártás Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 659 ZS: 22,5 TZS: 5,8 FH: 23,4 SZH: 86,9 CK: 6,5 SÓ: 1,58</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 Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:160 ZS: 2,5 TZS: 1,1 FH: 7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 211 ZS: 8 TZS: 2,9 FH: 7,1 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,34</p>	<p>Piskóta szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 142 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH:2,1 SZH:23,4 CK: 19 SÓ: 0,13</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 207 ZS: 7,2 TZS: 4,2 FH: 9,2 SZH:26,1 CK: 0,6 SÓ: 1,12</p>	<p>Piros gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 8,5 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 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 ételről érdeklődj kizsoltgáást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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

2025. 03. 10.–2025. 03. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:194 ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 3,4 SZH:29,6 CK:7,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Mézes macskó</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 243 ZS: 3,7 TZS: 2,2 FH: 8,9 SZH:43,4 CK: 21,8 SÓ: 0,48</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 7,7 TZS: 4 FH:10,1 SZH:56,8 CK: 28,2 SÓ: 0,67</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 226 ZS: 4,6 TZS: 0,7 FH: 9,8 SZH:34,7 CK: 8,5 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 225 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 34,3 CK: 8,1 SÓ: 0,86</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>Gyümölcsleves Zöldséges rizseshús Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:584 ZS: 20,5 TZS: 5,4 FH: 18,4 SZH:80,6 CK:26,9 SÓ: 1,36</p>	<p>Tojásleves Virslis Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 570 ZS: 22,1 TZS: 7,2 FH: 24,7 SZH:61,6 CK: 21,3 SÓ: 1,93</p>	<p>Zöldségleves cérnametéllel Főtt hús Meggymártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 444 ZS: 13 TZS: 8,7 FH:21,8 SZH:56,9 CK: 27,6 SÓ: 0,66</p>	<p>Lencsegyúvás sertéshússal Túrós derelye Vaníliás tejföl Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 935 ZS: 22 TZS: 8,1 FH: 34,7 SZH:146,3 CK: 32,6 SÓ: 2,43</p>	<p>Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Olaszos durum penne Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 587 ZS: 20,6 TZS: 7,2 FH: 20 SZH: 78,9 CK: 15,3 SÓ: 1,35</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 Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:27,3 CK:1,2 SÓ: 1,26</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 245 ZS: 8,9 TZS: 3,2 FH: 8 SZH:31,2 CK: 0,8 SÓ: 1,24</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 188 ZS: 4 TZS: 1,2 FH:8,7 SZH:27,6 CK: 1 SÓ: 1,44</p>	<p>Vajkrém Császárszemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 209 ZS: 6,9 TZS: 4 FH: 5,6 SZH:31 CK: 2,1 SÓ: 0,79</p>	<p>Tejszelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 160 ZS: 6,6 TZS: 4,9 FH: 2,4 SZH: 22 CK: 17,2 SÓ: 0,19</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. 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

2025. 03. 17.–2025. 03. 23.

	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>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:201 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:34,3 CK:8,6 SÓ:0,79</p>	<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 Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:218 ZS:4,4 TZS:1,9 FH:6,8 SZH:34,7 CK:8,4 SÓ:0,87</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>Zöldborsókréml leves Leves gyöngy Sertéspörkölt Orsó tészta Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:668 ZS:25,7 TZS:7,4 FH:28,9 SZH:77,6 CK:9,3 SÓ:1,62</p>	<p>Húsleves csigatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:570 ZS:17,9 TZS:4,8 FH:20,3 SZH:77,8 CK:20,6 SÓ:1,83</p>	<p>Őszibarack kréml leves Panírozott halporció Petrezselymes rizs Coleslaw</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN:729 ZS:25,3 TZS:3,2 FH:19,9 SZH:103,8 CK:26,5 SÓ:2,21</p>	<p>Reszelt tészta leves Virslí Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN:702 ZS:27,6 TZS:8,2 FH:26,7 SZH:76 CK:13,9 SÓ:2,77</p>	<p>Hamisgulyás Mákos nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:808 ZS:16,5 TZS:3,3 FH:17,5 SZH:118,2 CK:35,9 SÓ:2,11</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:181 ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:27,7 CK:1,7 SÓ:0,88</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:210 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,4 SZH:26,8 CK:0,6 SÓ:1,34</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóborka</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 Császárszemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:250 ZS:9,6 TZS:5,4 FH:9,9 SZH:31 CK:1,6 SÓ:1,07</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:246 ZS:6,6 TZS:4 FH:7,6 SZH:37,7 CK:11,9 SÓ:1,16</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. Puhatestűk. 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), 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

2025. 03. 24.–2025. 03. 30.

	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: 9,5 TZS: 4,7 FH: 11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ: 0,81</p>	<p>Vaníliás tej Lekváros bukta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 341 ZS: 7,4 TZS: 3 FH: 9,9 SZH:55,5 CK: 29,7 SÓ: 0,58</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 242 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH:8 SZH:33,8 CK: 7,5 SÓ: 1,27</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 227 ZS: 2,3 TZS: 0,9 FH: 8,1 SZH:41,2 CK: 9,2 SÓ: 0,95</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 220 ZS: 1,9 TZS: 0,9 FH: 7,5 SZH: 41,5 CK: 12,4 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>
EBÉD	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:618 ZS: 28,7 TZS: 9 FH: 20,7 SZH:67,5 CK:7,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Lebbencsleves Sertés fasírtgolyó Babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 599 ZS: 13,2 TZS: 4,6 FH: 30,6 SZH:85 CK: 13 SÓ: 2,01</p>	<p>Paradicsomleves Kukorica morzsás csirkemell csík Rizibizi Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 692 ZS: 22,6 TZS: 2,9 FH:22,9 SZH:96,7 CK: 21,7 SÓ: 2,89</p>	<p>Palóclevés Darás metélt Baracköntet Porcukor szórát Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 753 ZS: 19,7 TZS: 5,2 FH: 22,7 SZH:119,8 CK: 30,8 SÓ: 0,94</p>	<p>Húsgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 481 ZS: 16,5 TZS: 5,1 FH: 23,7 SZH: 50,8 CK: 4,4 SÓ: 1,17</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>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 7,7 SZH:27,6 CK:1,6 SÓ: 1,21</p>	<p>Pulykasonka Margarin Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 185 ZS: 3,5 TZS: 1 FH: 9,2 SZH:28,4 CK: 1,6 SÓ: 1,42</p>	<p>Pizzás csiga Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 198 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH:4,1 SZH:27,8 CK: 9,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 9,2 TZS: 3,3 FH: 6,6 SZH:25,7 CK: 0,5 SÓ: 1,37</p>	<p>Pogácsa Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 376 ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 6 SZH: 70,9 CK: 17,2 SÓ: 1,41</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. 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

2025. 03. 31.–2025. 04. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:246 ZS: 4,6 TZS: 2,3 FH: 9 SZH:41,8 CK:23,8 SÓ: 0,32</p>	<p>Gyümölcsstea Citrusos túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 213 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH: 7,9 SZH:38 CK: 11,5 SÓ: 0,61</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>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Császárszemle Saláta csík</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 250 ZS: 6,8 TZS: 2,7 FH: 9,1 SZH:38,3 CK: 9,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 235 ZS: 5,7 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH: 35,5 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>Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Pusztapörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:507 ZS: 14,2 TZS: 8,2 FH: 23,1 SZH:64,7 CK:3,4 SÓ: 3,14</p>	<p>Kassai burgonyaleves Szilvátólételes gombóc Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 869 ZS: 30 TZS: 8,8 FH: 19,8 SZH:125,2 CK: 30,1 SÓ: 2,38</p>	<p>Gyümölcsleves Panírozott halrúd Pritaminos rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 625 ZS: 24,6 TZS: 5 FH:15,7 SZH:84,1 CK: 28,1 SÓ: 1,44</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 435 ZS: 19,3 TZS: 5,3 FH: 18,7 SZH:43,3 CK: 15,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Bagolyborsó leves Piskóta kocka Csokoládés öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 618 ZS: 14,6 TZS: 6,9 FH: 18,5 SZH: 99,7 CK: 55,4 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>Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:171 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 4,8 SZH:27,2 CK:1,5 SÓ: 0,83</p>	<p>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 266 ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH:52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK: 0,4 SÓ: 1,24</p>	<p>Fahéjas csiga Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 253 ZS: 8,5 TZS: 4,5 FH: 2,9 SZH:40,8 CK: 22,3 SÓ: 0,25</p>	<p>Tengeri sós kukoricacsnek Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 130 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH: 27 CK: 8,4 SÓ: 0,38</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. 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. 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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.