

Budapest

Középiskola A-B menü

2021.02.01.–2021.02.07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:
	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: SÓ:
<b>EBÉD A</b>	Reszelt tésztaleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	Paradicsomleves Kukoricás csirkeragu Bulgur Narancs  <u>Allergének:</u> 1,3,9	Babgulyás sertéshússal Szilvátöltelikes gombóc Fahéjas szórát Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9	Csontleves Eszterházy sertés ragu Copfocska tészta Müzli szelet  <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,9,10,12	Tejfőlös karfiolleves Rántott csirkemell Póréhagymás rizs Csemege uborka  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:611 ZS: 26,8 SZH:59,2	EN: 997 ZS: 26,3 SZH: 136	EN: 1365 ZS: 36 SZH: 246,6	EN: 841 ZS: 35,9 SZH: 96,7	EN: 957 ZS: 24,3 SZH: 136	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
	TZS: 5,6 CK:9,4	TZS: 3,4 CK: 39	TZS: 5,7 CK: 71	TZS: 9,1 CK: 13,8	TZS: 5 CK: 5,9	TZS: CK:	TZS: CK:
	FH: 22 SÓ: 1,2	FH: 36,4 SÓ: 2,2	FH: 48,8 SÓ: 2,8	FH: 30,3 SÓ:2,9	FH: 44,6 SÓ: 4,7	FH: SÓ:	FH: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Reszelt tésztaleves Erdélyi rakott káposzta  <u>Allergének:</u> 1,7,9	Paradicsomleves Sertéssült Parasztos burgonya Cékla édesítőszerrel Narancs  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	Babgulyás sertéshússal Túrós buktá Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9	Csontleves Bácskai rizses hús Káposztasaláta Müzli szelet  <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,9,10,12	Tejfőlös karfiolleves Sertéspörkölt Galuska Csemege uborka  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:579 ZS: 34,8 SZH:38	EN: 1020 ZS: 48,7 SZH: 108,2	EN: 883 ZS: 27,2 SZH: 119,7	EN: 826 ZS: 36,7 SZH: 94,4	EN: 934 ZS: 39,9 SZH: 104,5	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
	TZS: 11,9 CK:7,2	TZS: 12,3 CK: 42,2	TZS: 9,7 CK: 15,1	TZS: 8,9 CK: 10,1	TZS: 10,6 CK: 5,6	TZS: CK:	TZS: CK:
	FH: 21,4 SÓ: 6,3	FH: 33,7 SÓ: 3,7	FH: 35,2 SÓ: 1,6	FH: 27,3 SÓ:2,4	FH: 34 SÓ: 4,3	FH: SÓ:	FH: SÓ:
<b>UZZONNA</b>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: CK:
	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: SÓ:

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
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.

# ÉTLAP

Budapest

Középiskola A-B menü

2021.02.08.–2021.02.14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:							
EN:				EN:				EN:				EN:				EN:				EN:				EN:			
ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:	
SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:	
Hagyma krémleves Kenyérkocka Pincepörkölt Házi csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér				Daragaluska leves Szezámmagos sertés fasírt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér				Csirke raguleves Káposztás kocka Mandarin				Kertészleves Mustáros sertés szelet Tört burgonya Csemege uborka édesítőszerrel				Gyümölcsleves Panírozott halrudacska Kukoricás rizs Káposztasaláta											
Allergének: 1,7,12				Allergének: 1,3,7,9,11				Allergének: 1,3,9				Allergének: 1,3,9,10,12				Allergének: 1,4,7,12											
EN:943				EN: 964				EN: 783				EN: 770				EN: 970				EN:				EN:			
ZS: 36	TZS: 9,5	FH: 32,1		ZS: 41,2	TZS: 9,7	FH: 34,9		ZS: 20,3	TZS: 2,8	FH: 33,9		ZS: 40,5	TZS: 9,1	FH: 30,5		ZS: 27,1	TZS: 4,9	FH: 30,5		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:	
SZH:114,4	CK:10,9	SÓ: 2,9		SZH: 107,1	CK: 9,6	SÓ: 4,3		SZH: 114,7	CK: 27,1	SÓ: 1,9		SZH: 66,3	CK: 2	SÓ:3,9		SZH: 148,8	CK: 38,7	SÓ: 2,9		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:	
Hagyma krémleves Kenyérkocka Bakonnyi sertésragu Szarvacskas tészta				Daragaluska leves Magyaros csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka édesítőszerrel				Csirke raguleves Csokoládé ízű gombóc Porcukor szórát Mandarin				Kertészleves Sertés aprópecsenye Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér				Gyümölcsleves Sertésszelet párizsiasan Póréhagymás rizs Káposztasaláta											
Allergének: 1,7				Allergének: 1,3,9,10,12				Allergének: 1,3,6,9				Allergének: 1,3,7,9				Allergének: 1,3,7,12											
EN:849				EN: 710				EN: 1238				EN: 964				EN: 1487				EN:				EN:			
ZS: 37,2	TZS: 11	FH: 32,2		ZS: 27,9	TZS: 5,6	FH: 33		ZS: 21,8	TZS: 2,1	FH: 40,9		ZS: 37,7	TZS: 9,4	FH: 41,2		ZS: 79,9	TZS: 15,3	FH: 34,2		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:	
SZH:93,1	CK:5,3	SÓ: 3,2		SZH: 74,2	CK: 1,9	SÓ: 4,9		SZH: 209	CK: 49,4	SÓ: 2,6		SZH: 111,2	CK: 6,6	SÓ:3,7		SZH: 155,8	CK: 37,5	SÓ: 2,1		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:	
Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:				Allergének:							
EN:				EN:				EN:				EN:				EN:				EN:				EN:			
ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:		ZS:	TZS:	FH:	
SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:		SZH:	CK:	SÓ:	

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Budapest

Középiskola A-B menü

2021.02.15.–2021.02.21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:
FH:	SÓ:	FH:	SÓ:	FH:	SÓ:	FH:	SÓ:	FH:	SÓ:	FH:	SÓ:	FH:	SÓ:
Almalé 100%-os Bolognai spagetti Reszelt sajt Mandarin		Vajás galuska leves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér		Bakonyi betyárleves sertéshússal Morzsás nudli Gyümölcs öntet Alma		Tarhonya leves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel		Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Cékla					
Allergének: 1,7,9		Allergének: 1,3,7,9		Allergének: 1,7,9,12		Allergének: 1,10,12		Allergének: 1,3,7,9,10,12					
EN:816		EN: 700		EN: 1138		EN: 813		EN: 968		EN:		EN:	
ZS: 35,2	TZS: 11,8	ZS: 31,5	TZS: 9,7	ZS: 29,8	TZS: 8,1	ZS: 26,6	TZS: 5	ZS: 27,7	TZS: 7,4	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
FH: 31,6	FH: 30,6	FH: 30,6	FH: 30,6	FH: 30,2	FH: 30,2	FH: 35,2	FH: 35,2	FH: 45	FH: 45	FH:	FH:	FH:	FH:
SZH:91,5	CK:48	SZH: 68,7	CK: 6,3	SZH: 155,9	CK: 47,4	SZH: 105	CK: 2,8	SZH: 127,8	CK: 7,3	SZH:	CK:	SZH:	CK:
SÓ: 3,2	SÓ: 3,2	SÓ: 3,4	SÓ: 3,4	SÓ: 2,4	SÓ: 2,4	SÓ: 3	SÓ: 3	SÓ: 4	SÓ: 4	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:
Almalé 100%-os Szárnyas paella Vegyes saláta Mandarin		Vajás galuska leves Rozsdás mártás Natúr sertés szelet Tört burgonya Csalamádé		Bakonyi betyárleves sertéshússal Tejfölös, túros metélt Alma		Tarhonya leves Köményes sertéssült Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér		Zöldség krémleves Leves gyöngy Csirkepörkölt Galuska Csemege uborka					
Allergének: 1,7,9		Allergének: 1,3,7,9,10,12		Allergének: 1,7,9		Allergének: 1,12		Allergének: 1,3,7,9,10					
EN:733		EN: 939		EN: 917		EN: 884		EN: 922		EN:		EN:	
ZS: 17,7	TZS: 2,7	ZS: 54,4	TZS: 16	ZS: 37,3	TZS: 16,5	ZS: 39,6	TZS: 10	ZS: 34,5	TZS: 9	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
FH: 28,7	FH: 28,7	FH: 31,6	FH: 31,6	FH: 45,4	FH: 45,4	FH: 33,3	FH: 33,3	FH: 38,3	FH: 38,3	FH:	FH:	FH:	FH:
SZH:112	CK:45,6	SZH: 75,6	CK: 6,7	SZH: 90,5	CK: 17,2	SZH: 93,3	CK: 17,2	SZH: 111,8	CK: 5,7	SZH:	CK:	SZH:	CK:
SÓ: 1,4	SÓ: 1,4	SÓ: 4,7	SÓ: 4,7	SÓ: 1,5	SÓ: 1,5	SÓ: 3,4	SÓ: 3,4	SÓ: 4,7	SÓ: 4,7	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:
Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:	SZH:	CK:
FH:	SÓ:	FH:	SÓ:	FH:	SÓ:	FH:	SÓ:	FH:	SÓ:	FH:	SÓ:	FH:	SÓ:

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

Budapest

Középiskola A-B menü

2021.02.22.–2021.02.28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SH:	CK:	SH:	CK:	SH:	CK:	SH:	CK:	SH:	CK:	SH:	CK:	SH:	CK:
Tárkonyos zöldség leves Csikós sertés tokány Párolt rizs Házi csalamádé		Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Édes fűszeres körtés szelet		Legényfogó leves Mákos metélt Narancs		Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag		Szilvaleves Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás					
Allergének: 1,3,7,9,12		Allergének: 1,3,7,12		Allergének: 1,7,9,10,12		Allergének: 1,3,9,12		Allergének: 1,3,4,7,10,12					
EN:987		EN: 1012		EN: 922		EN: 695		EN: 990		EN:		EN:	
ZS: 46	TZS: 13,2	ZS: 38,7	TZS: 9,6	ZS: 26,1	TZS: 6,5	ZS: 28,8	TZS: 6,9	ZS: 37	TZS: 7,5	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SH:107,4	CK:12,4	SH: 122,8	CK: 23,7	SH: 134,7	CK: 53,6	SH: 80,7	CK: 19,9	SH: 134,3	CK: 41,7	SH:	CK:	SH:	CK:
Tárkonyos zöldség leves Füstölt főtt tarja Lencsefőzelék Félbarna kenyér		Lebbencsleves Sertésszelet lillahagymás sajtkrémmel Zöldséges rizs Édes fűszeres körtés szelet		Legényfogó leves Pizzás csiga Narancs		Csontleves Hentes sertés tokány Tarhonya		Szilvaleves Gyros csirkecsikok Pirított burgonya Friss saláta Joghurt öntet					
Allergének: 1,3,7,9,10,12		Allergének: 1,3,7,12		Allergének: 1,7,9,10,12		Allergének: 1,3,6,9,10		Allergének: 1,7,12					
EN:911		EN: 1152		EN: 821		EN: 807		EN: 880		EN:		EN:	
ZS: 37,2	TZS: 14,1	ZS: 53,6	TZS: 15,3	ZS: 37,7	TZS: 16,4	ZS: 37,9	TZS: 9,6	ZS: 31,8	TZS: 6,6	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SH:109,2	CK:10,4	SH: 123,3	CK: 20,8	SH: 87,2	CK: 19,4	SH: 83,3	CK: 6,5	SH: 105,4	CK: 38,9	SH:	CK:	SH:	CK:
Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:		EN:	
ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:	ZS:	TZS:
SH:	CK:	SH:	CK:	SH:	CK:	SH:	CK:	SH:	CK:	SH:	CK:	SH:	CK:

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. 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 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.