

ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola Felső tagozat

2021.09.06.–2021.09.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:213 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 7,8 SZH:34,6 CK:9,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 359 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH:52,9 CK: 21,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 348 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH:10,5 SZH:55,9 CK: 28,3 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 242 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,8 SZH:39,2 CK: 7,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 247 ZS: 5,3 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,9 CK: 7,7 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	---	--	---	---	---

EBÉD

<p>Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:576 ZS: 21,9 TZS: 7 FH: 23,1 SZH:69,4 CK:20,4 SÓ: 1</p>	<p>Minestrone leves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 671 ZS: 23,2 TZS: 3,7 FH: 24,6 SZH:86,7 CK: 11,9 SÓ: 2,7</p>	<p>Almalé 100%-os Bácskai rizses hús Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 608 ZS: 24,9 TZS: 7,7 FH:20,7 SZH:73,2 CK: 25,4 SÓ: 1,8</p>	<p>Frankfurti leves Szilvalekváros derelye Fahéjas szórat Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 1159 ZS: 30,9 TZS: 4,7 FH: 26,4 SZH:184,2 CK: 50,8 SÓ: 2,3</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémléves Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,12</p> <p>EN: 673 ZS: 21,6 TZS: 7,3 FH: 47,5 SZH: 71,3 CK: 7,7 SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	---	---	--	--	---	---

UZSONNA

<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:258 ZS: 9,4 TZS: 0,2 FH: 8,9 SZH:32,6 CK:0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Szezámagos zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 250 ZS: 11,5 TZS: 3,9 FH: 8,3 SZH:28 CK: 0,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 243 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH:8,7 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Edami sajt Margarin Császárszemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 276 ZS: 12 TZS: 6,8 FH: 12,5 SZH:30,3 CK: 1,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 119 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,9 SZH: 17,4 CK: 16,3 SÓ: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 étkezéstet 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.

Budapest

Általános Iskola Felső tagozat

2021.09.13.–2021.09.19.

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>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12</p> <p>EN: 273 ZS: 8,7 TZS: 3,9 FH:9,1 SZH:38,3 CK: 7,7 SÓ: 1</p>	<p>Tej Lekváros táská</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: 0,5</p>	<p>Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 242 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	---	--	--	---	---

EBÉD

<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:697 ZS: 19,6 TZS: 2,9 FH: 28 SZH:99,9 CK:16,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 620 ZS: 17,2 TZS: 4,7 FH: 22,8 SZH:89,2 CK: 22,6 SÓ: 2,9</p>	<p>Gulyásleves sertéshússal Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,12</p> <p>EN: 955 ZS: 31,2 TZS: 10,6 FH:27,2 SZH:138,3 CK: 48,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt tarja Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 628 ZS: 21,3 TZS: 8,1 FH: 33,4 SZH:80,2 CK: 0,5 SÓ: 3,4</p>	<p>Görög gyümölcsleves Sertéspörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 750 ZS: 26,5 TZS: 6,8 FH: 26,6 SZH: 100,1 CK: 40,4 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	---	--	--	---	---

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Szezámagos zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 203 ZS: 4,7 TZS: 1,1 FH: 9,9 SZH:27,9 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 240 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH:32,9 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Müzli szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 116 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,5 SZH: 22,4 CK: 15,6 SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 étkezéstet 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.

Budapest

Általános Iskola Felső tagozat

2021.09.20.–2021.09.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Teavaj Foszlós kalács	Zabkása Kakaós szórat	Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Szezámagos zsemle	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:362 ZS:15,4 SZH:41,5 TZS:8,5 FH:11,1 SÓ:0,8 CK:16,7	EN:421 ZS:7,3 SZH:66,8 TZS:2,7 FH:14,6 SÓ:0,3 CK:36,8	EN:292 ZS:11,9 SZH:34,3 TZS:6,2 FH:11,4 SÓ:1,2 CK:7,8	EN:252 ZS:3,2 SZH:44,6 TZS:1,8 FH:9,1 SÓ:0,9 CK:13,4	EN:231 ZS:4,5 SZH:38,8 TZS:1,2 FH:9 SÓ:1,6 CK:7,7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Káposztasaláta	Bakonyi betyárleves sertéshúss Darás metélt Eper öntet	Májgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Kakaós kevert sütemény	Édes gyöckrémléves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:629 ZS:30 SZH:60,8 TZS:10 FH:23,1 SÓ:4,9 CK:12,8	EN:784 ZS:40,7 SZH:69,6 TZS:11,3 FH:29 SÓ:3,3 CK:11,7	EN:732 ZS:24,7 SZH:100,6 TZS:7,1 FH:23,6 SÓ:0,3 CK:27,2	EN:629 ZS:22 SZH:75,5 TZS:4,5 FH:24,6 SÓ:0,9 CK:21	EN:821 ZS:26,3 SZH:110,1 TZS:7,1 FH:32 SÓ:3 CK:7,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Kifli Zöldpaprika	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Zala felvágott Margarin Zsemle Retek	Sajtos rúd Körte		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:190 ZS:4,5 SZH:28,3 TZS:2,4 FH:8,1 SÓ:0,8 CK:2	EN:259 ZS:9,3 SZH:33,5 TZS:0,2 FH:8,6 SÓ:1,4 CK:1,7	EN:253 ZS:9,8 SZH:31,2 TZS:3,7 FH:8,2 SÓ:1,5 CK:0,5	EN:240 ZS:7 SZH:31,5 TZS:1,9 FH:8,5 SÓ:1,4 CK:0,8	EN:262 ZS:9,6 SZH:38,1 TZS:4,9 FH:4,5 SÓ:1,4 CK:19,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: 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. Rákkfélék; 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 munkatársaink! Diétás étkezéstet 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

Általános Iskola Felső tagozat

2021.09.27.–2021.10.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Gabonagolyó	Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér	Vaníliás tej Fatörzs kifli	Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,4	EN: 308 ZS: 10,3 TZS: 2,8 FH: 11 SZH:41,5 CK: 8,9 SÓ: 2,3	EN: 315 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:9,9 SZH:50,5 CK: 24,3 SÓ: 0,6	EN: 228 ZS: 3,6 TZS: 2 FH: 7,5 SZH:39,7 CK: 8,4 SÓ: 1,2	EN: 242 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Meggyleves Szárnyas paella Csemege uborka édesítőszerrel	Kakukkfűves hagymakrémleves Kenyérkocka Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt Szilva	Tejfölös zöldbableves Pincepörkölt Házi csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Szezámmagos sertés fasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Pestos zöldségleves Sertésszelet lilahagymás sajt Rizibízi		
<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,11	<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:554 ZS: 10,6 TZS: 2,3 FH: 26 SZH:86,9 CK:31,8 SÓ: 1,8	EN: 765 ZS: 32,5 TZS: 11,1 FH: 31,1 SZH:84,8 CK: 28,9 SÓ: 3,4	EN: 746 ZS: 31,7 TZS: 8,3 FH:26,1 SZH:80,1 CK: 8,7 SÓ: 1,8	EN: 911 ZS: 32,4 TZS: 7,9 FH: 39,3 SZH:109,3 CK: 7,9 SÓ: 4,1	EN: 754 ZS: 33,8 TZS: 8,9 FH: 36,8 SZH: 74,5 CK: 2,6 SÓ: 1,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Trappista sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Olasz felvágott Margarin Császárszemesle Saláta levél	Mese fit Detki keksz Narancs		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:250 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:32,5 CK:1,4 SÓ: 1,3	EN: 252 ZS: 10,3 TZS: 5,9 FH: 11,1 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,8	EN: 239 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:8 SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7	EN: 255 ZS: 9,7 TZS: 3,4 FH: 8,4 SZH:30,8 CK: 1,7 SÓ: 1,4	EN: 285 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,6 SZH: 43,9 CK: 23,9 SÓ: 0,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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 étkezéstet 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.