

# ÉTLAP

Budapest

Normál Választható Szabadszedés Általános iskola alsó

2024. 01. 01.–2024. 01. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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:	<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 A	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <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:
EBÉD B	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <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	<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:	<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 kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Normál Választható Szabadszedés Általános iskola alsó

2024. 01. 08.–2024. 01. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:305 ZS: 9,2    TZS: 4,5    FH: 11,1 SZH:41,4    CK:16,6    SÓ: 0,74</p>	<p>Kakaós tej Margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 329 ZS: 6,3    TZS: 3,1    FH: 10,6 SZH: 53,4    CK: 22,5    SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 270 ZS: 8,1    TZS: 2,9    FH: 8,4 SZH: 38,8    CK: 8,1    SÓ: 1,52</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 239 ZS: 4,3    TZS: 2,4    FH: 8,3 SZH: 39,6    CK: 8,7    SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcs tea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 249 ZS: 3    TZS: 1,7    FH: 8,8 SZH: 44,6    CK: 13,3    SÓ: 0,87</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Lebbencsleves Hentes sertéstokány Párolt rizs Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:704 ZS: 27    TZS: 8,5    FH: 23 SZH:89,1    CK:21,8    SÓ: 1,57</p>	<p>Zöldborsóleves Pásztortarhonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 528 ZS: 21    TZS: 5,8    FH: 22,3 SZH: 56,5    CK: 4,1    SÓ: 2,23</p>	<p>Bakonyi betyárleves Mákos fészek Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 986 ZS: 45,4    TZS: 7,9    FH: 28,3 SZH: 109,2    CK: 54,2    SÓ: 0,54</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Tavaszi szárnyas rizses hús Csemegeuborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 551 ZS: 18,2    TZS: 4,7    FH: 24,1 SZH: 71,3    CK: 4,1    SÓ: 2,8</p>	<p>Tavaszi leves Amerikai sajtos tészta Tejszelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 566 ZS: 24,2    TZS: 11,7    FH: 18,1 SZH: 66,7    CK: 15,6    SÓ: 1,44</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>Lebbencsleves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:588 ZS: 16,2    TZS: 4,5    FH: 22,1 SZH:82,9    CK:22,5    SÓ: 2,22</p>	<p>Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 510 ZS: 18,9    TZS: 6,2    FH: 29 SZH: 50,2    CK: 3,2    SÓ: 3,05</p>	<p>Bakonyi betyárleves Tejbedara Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 523 ZS: 18,5    TZS: 8,3    FH: 21,1 SZH: 60,9    CK: 36,8    SÓ: 0,79</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Panírozott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 832 ZS: 37,9    TZS: 8,2    FH: 24,7 SZH: 92,8    CK: 8,3    SÓ: 2,73</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér Tejszelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 540 ZS: 14,4    TZS: 7,1    FH: 18,1 SZH: 76,1    CK: 13,2    SÓ: 1,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:239 ZS: 9,5    TZS: 0,3    FH: 8,4 SZH:29,5    CK:2,4    SÓ: 1,04</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 197 ZS: 4,5    TZS: 1,8    FH: 8,8 SZH: 28,8    CK: 1,1    SÓ: 1,37</p>	<p>Edami sajt Margarin Császárszsemle Kigyóuborka</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: 1,23</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 9,5    TZS: 3,5    FH: 7,8 SZH: 29,8    CK: 0,7    SÓ: 1,31</p>	<p>Sajtos rúd Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 224 ZS: 9,6    TZS: 4,9    FH: 4,6 SZH: 28,7    CK: 9,9    SÓ: 1,35</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Normál Választható Szabadszedés Általános iskola alsó

2024. 01. 15.–2024. 01. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:256 ZS: 4,6    TZS: 2,1    FH: 8,2 SZH:41,6    CK:23,6    SÓ: 0,32</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 235 ZS: 4    TZS: 1,2    FH: 9 SZH: 38,7    CK: 7,9    SÓ: 1,58</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 Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 301 ZS: 10,2    TZS: 5,7    FH: 11,3 SZH: 39,2    CK: 7,9    SÓ:1,7</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 266 ZS: 6,6    TZS: 1,3    FH: 7,4 SZH: 40,4    CK: 8,9    SÓ: 1,11</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Csontleves Vadas sertésragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:551 ZS: 22,6    TZS: 6    FH: 20,9 SZH:63,7    CK:8,8    SÓ: 1,03</p>	<p>Gyümölcsleves Paprikás burgonya virslivel Csemegeuborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 461 ZS: 15,4    TZS: 5,4    FH: 13,5 SZH: 61,9    CK: 27,3    SÓ: 2,95</p>	<p>Tejfőlös zöldbaleves Húsos paella Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 605 ZS: 31,5    TZS: 9,3    FH: 22,3 SZH: 54,5    CK: 3,9    SÓ: 2,05</p>	<p>Bagolyborsó leves Édes-savanyú csirkecsíkok Bulgur Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 751 ZS: 19    TZS: 5    FH: 30,6 SZH: 98    CK: 26,6    SÓ:2,26</p>	<p>Tejfőlös burgonyaleves Meggýtöltelikes nudli Fahéjas porcukor Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 946 ZS: 24,5    TZS: 7,8    FH: 19,5 SZH: 156    CK: 33,8    SÓ: 2,65</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>Csontleves Sertéspörkölt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:728 ZS: 26,8    TZS: 7,7    FH: 34,2 SZH:81,6    CK:6    SÓ: 2,12</p>	<p>Gyümölcsleves Lilahagymás sajtkrémes csirkemell Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 598 ZS: 15,2    TZS: 5,4    FH: 34,1 SZH: 79,7    CK: 28,7    SÓ: 0,8</p>	<p>Tejfőlös zöldbaleves Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 590 ZS: 23,5    TZS: 6,9    FH: 22,3 SZH: 64,3    CK: 2,4    SÓ: 2,33</p>	<p>Bagolyborsó leves Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 780 ZS: 32,6    TZS: 11,8    FH: 34 SZH: 82,5    CK: 20,4    SÓ:2,03</p>	<p>Tejfőlös burgonyaleves Piskóta kocka Csokoládés öntet Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 645 ZS: 14,9    TZS: 5,7    FH: 16,8 SZH: 103,8    CK: 55,2    SÓ: 0,52</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:206 ZS: 9,6    TZS: 5,6    FH: 5,3 SZH:22,5    CK:1,2    SÓ: 1,05</p>	<p>Trappista sajt Margarin Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 284 ZS: 12,7    TZS: 7,1    FH: 11,7 SZH: 30,5    CK: 1,7    SÓ: 1,34</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 244 ZS: 9,1    TZS: 3,2    FH: 8 SZH: 30,8    CK: 0,8    SÓ: 1,39</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 223 ZS: 8,5    TZS: 3    FH: 7,7 SZH: 27,5    CK: 0,4    SÓ:1,35</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9    TZS: 2,9    FH: 8,5 SZH: 47,5    CK: 19,1    SÓ: 0,68</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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsólgálást 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

Budapest

Normál Választható Szabadszedés Általános iskola alsó

2024. 01. 22.–2024. 01. 28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:329 ZS: 6,1 TZS: 3 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:23,2 SÓ:0,94</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 237 ZS: 3,5 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH: 40,1 CK: 8,7 SÓ: 1,33</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 261 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH: 44,9 CK: 12,1 SÓ: 1,06</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 347 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH: 49,2 CK: 30,7 SÓ:0,47</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 250 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,5 SZH: 39,4 CK: 7,9 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 A

<p>Paradicsomleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:639 ZS: 27,5 TZS: 7,2 FH: 20,3 SZH:76,2 CK:21,5 SÓ: 2,18</p>	<p>Tarhonyaleves Szárnyas fasírtgolyó Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 664 ZS: 22,9 TZS: 5,3 FH: 21,4 SZH: 88,3 CK: 25,8 SÓ: 3,56</p>	<p>Húsgaluska leves Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 492 ZS: 17 TZS: 6,6 FH: 21,8 SZH: 57,7 CK: 33,3 SÓ: 0,91</p>	<p>Tojásleves Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7</p> <p>EN: 574 ZS: 21,3 TZS: 5,5 FH: 33,4 SZH: 61,8 CK: 7,5 SÓ:1,52</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Svájci rakott burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 630 ZS: 30,4 TZS: 14,9 FH: 19,9 SZH: 59,3 CK: 5,3 SÓ: 1,15</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>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

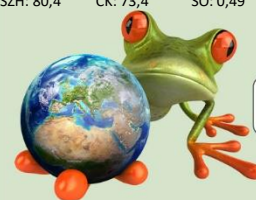
EBÉD B

<p>Paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Csemegeuborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:595 ZS: 23,6 TZS: 6,6 FH: 21,4 SZH:69,2 CK:20 SÓ: 2,26</p>	<p>Tarhonyaleves Sertéspörkölt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 664 ZS: 18 TZS: 5,9 FH: 27,5 SZH: 92,8 CK: 22,9 SÓ: 1,65</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 560 ZS: 22,8 TZS: 5 FH: 22 SZH: 65,4 CK: 6,1 SÓ: 1,57</p>	<p>Tojásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 687 ZS: 39,1 TZS: 13,2 FH: 24,2 SZH: 51,2 CK: 5,6 SÓ:4,58</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 856 ZS: 40,6 TZS: 12,6 FH: 23,1 SZH: 95,9 CK: 10,7 SÓ: 1,64</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 zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:227 ZS: 9,1 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ: 1,12</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 277 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH: 32,3 CK: 0,7 SÓ: 1,38</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 190 ZS: 4,4 TZS: 1,4 FH: 8,7 SZH: 27,7 CK: 0,5 SÓ: 1,46</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 10 TZS: 3,6 FH: 7,6 SZH: 21,6 CK: 0,3 SÓ:1,33</p>	<p>Habos puding Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 378 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 5,9 SZH: 80,4 CK: 73,4 SÓ: 0,49</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 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 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Normál Választható Szabadszedés Általános iskola alsó

2024. 01. 29.–2024. 02. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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: 0,52</p>	<p>Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 272 ZS: 8,1    TZS: 2,9    FH: 8 SZH: 40,1    CK: 8,2    SÓ: 1,76</p>	<p>Gyümölcs tea Magyaros túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 248 ZS: 4,1    TZS: 1,9    FH: 10,4 SZH: 39,4    CK: 8,1    SÓ: 1,03</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 319 ZS: 7,1    TZS: 4    FH: 10,4 SZH: 50,1    CK: 25,5    SÓ:0,62</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 256 ZS: 6    TZS: 1    FH: 6,7 SZH: 40,6    CK: 9    SÓ: 1,32</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 A	<p>Húsleves zöldséggel Ananászos csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN:490 ZS: 13,5    TZS: 2,1    FH: 19,9 SZH:71,9    CK:9,7    SÓ: 1,88</p>	<p>Csirkeraguleves Túrós csusza tejföllel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 577 ZS: 19,2    TZS: 9,1    FH: 32 SZH: 63,3    CK: 2,2    SÓ: 1,76</p>	<p>Fahéjas almaleves Szárnyas fasírtgolyó Burgonyapüré Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 581 ZS: 17,9    TZS: 5,9    FH: 18,1 SZH: 82    CK: 36,3    SÓ: 2,07</p>	<p>Köménymaglevés Pírtott zsemlekokca Kukoricapelyhes csirkemell Párolt rizs Cékla savanyúság édesítőszerral Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 760 ZS: 16,9    TZS: 2,4    FH: 35,2 SZH: 116    CK: 14,4    SÓ:1,54</p>	<p>Citromos kerti leves Rántott gomba Petrezselymes burgonya Tartármártás Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 719 ZS: 33,7    TZS: 9,4    FH: 15,4 SZH: 79,5    CK: 15,1    SÓ: 1,15</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 B	<p>Húsleves zöldséggel Sertéspörkölt Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:504 ZS: 18,9    TZS: 4,8    FH: 22,1 SZH:57,7    CK:1    SÓ: 2,31</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 684 ZS: 9    TZS: 0,9    FH: 26,5 SZH: 98,3    CK: 11,2    SÓ: 2,51</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 585 ZS: 12,1    TZS: 2,1    FH: 31,9 SZH: 86,6    CK: 34,9    SÓ: 1,39</p>	<p>Köménymaglevés Pírtott zsemlekokca Lecsós virsli Tarhonya Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 664 ZS: 31,1    TZS: 7,5    FH: 19,6 SZH: 73,7    CK: 16    SÓ:2,75</p>	<p>Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 564 ZS: 12,1    TZS: 5,2    FH: 27,3 SZH: 83,1    CK: 15,3    SÓ: 1,84</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>Vajkrém napraforgómaggal Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 9,9    TZS: 5,1    FH: 6,2 SZH:33,4    CK:1,5    SÓ: 1,12</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 9,6    TZS: 5,6    FH: 12 SZH: 27,5    CK: 0,4    SÓ: 1,22</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 236 ZS: 7,9    TZS: 2,8    FH: 8,6 SZH: 31    CK: 0,9    SÓ: 1,33</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 9,1    TZS: 3,4    FH: 7,5 SZH: 27,7    CK: 0,5    SÓ:1,39</p>	<p>Natúr joghurt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 270 ZS: 5,4    TZS: 3,1    FH: 9,4 SZH: 43,6    CK: 18,2    SÓ: 0,54</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 keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktóz); 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 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.