

# ÉTLAP

Budapest

Normál Választható Szabadszedés Általános iskola felső

2024. 01. 01.–2024. 01. 07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZZONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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 felső

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:781 ZS: 31    TZS: 9,8    FH: 26,4 SZH:95,8    CK:22,2    SÓ: 1,77</p>	<p>Zöldborsóleves Pásztortarhonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 620 ZS: 24,8    TZS: 6,9    FH: 26,2 SZH: 65,8    CK: 4,7    SÓ: 2,55</p>	<p>Bakonyi betyárleves Mákos fészek Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 1111 ZS: 51,3    TZS: 8,2    FH: 31,1 SZH: 123,7    CK: 60,5    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: 633 ZS: 20,8    TZS: 5,1    FH: 28,3 SZH: 81,7    CK: 4,4    SÓ: 3,26</p>	<p>Tavaszi leves Amerikai sajtos tészta Tejszelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 647 ZS: 27,4    TZS: 13,1    FH: 21 SZH: 76,3    CK: 17,2    SÓ: 1,61</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: 562 ZS: 21    TZS: 7    FH: 32 SZH: 54,9    CK: 3,6    SÓ: 3,43</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: 894 ZS: 41,2    TZS: 9    FH: 25,7 SZH: 99    CK: 9,2    SÓ: 2,89</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: 550 ZS: 14,5    TZS: 7,1    FH: 18,4 SZH: 78,2    CK: 13,2    SÓ: 1,81</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 kizsoltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

Budapest

Normál Választható Szabadszedés Általános iskola felső

2024. 01. 15.–2024. 01. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Csokis gabonagyógyó</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:    TZS:    FH:    SÓ: ZS:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH:    SÓ: ZS:    CK:    SÓ:</p>
EBÉD A	<p>Csontleves Vadas sertésragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:628 ZS: 26,3    TZS: 7,1    FH: 24 SZH:70,9    CK:10,3    SÓ: 1,11</p>	<p>Gyümölcsleves Paprikás burgonya virslivel Csemegeuborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 526 ZS: 18,4    TZS: 6,4    FH: 15,9 SZH: 68,2    CK: 27,5    SÓ: 3,49</p>	<p>Tejfőlös zöldbaleves Húsos paella Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 704 ZS: 36,5    TZS: 10,7    FH: 26,3 SZH: 63,8    CK: 4,4    SÓ: 2,39</p>	<p>Bagolyborsó leves Édes-savanyú csirkecsíkok Bulgur Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 823 ZS: 20,6    TZS: 5,3    FH: 34,2 SZH: 107,4    CK: 29,5    SÓ:2,5</p>	<p>Tejfőlös burgonyaleves Meggýtöltelekes 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:    TZS:    FH:    SÓ: ZS:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH:    SÓ: ZS:    CK:    SÓ:</p>
EBÉD B	<p>Csontleves Sertéspörkölt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:764 ZS: 29,5    TZS: 8,5    FH: 36,5 SZH:82,3    CK:6,1    SÓ: 2,14</p>	<p>Gyümölcsleves Lilahagymás sajtkrémes csirkemell Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 653 ZS: 17    TZS: 6,1    FH: 38 SZH: 85,3    CK: 29    SÓ: 0,9</p>	<p>Tejfőlös zöldbaleves Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 661 ZS: 26,8    TZS: 7,8    FH: 25,5 SZH: 70,5    CK: 2,6    SÓ: 2,58</p>	<p>Bagolyborsó leves Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 867 ZS: 37,2    TZS: 13,6    FH: 38,5 SZH: 89,2    CK: 21,8    SÓ:2,25</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:    TZS:    FH:    SÓ: ZS:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH:    SÓ: ZS:    CK:    SÓ:</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:    TZS:    FH:    SÓ: ZS:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH:    SÓ: ZS:    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. 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



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Normál Választható Szabadszedés Általános iskola felső

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:735 ZS: 32 TZS: 8,6 FH: 23,9 SZH:86,2 CK:22 SÓ: 2,47</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: 656 ZS: 24,1 TZS: 6,5 FH: 39,2 SZH: 70,3 CK: 8,8 SÓ:1,8</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:664 ZS: 27,1 TZS: 7,8 FH: 24,8 SZH:74,7 CK:20,2 SÓ: 2,57</p>	<p>Tarhonyaleves Sertéspörkölt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 711 ZS: 21,3 TZS: 6,9 FH: 30,3 SZH: 93,9 CK: 23 SÓ: 1,68</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 634 ZS: 24,9 TZS: 5,3 FH: 24,1 SZH: 76,9 CK: 7,1 SÓ: 1,77</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: 920 ZS: 44,1 TZS: 13,5 FH: 23,9 SZH: 102,5 CK: 11,7 SÓ: 1,72</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Normál Választható Szabadszedés Általános iskola felső

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:548 ZS: 15,1 TZS: 2,4 FH: 23,1 SZH:79,9 CK:11,6 SÓ: 2,08</p>	<p>Csirkeraguleves Túrós csusza tejföllel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 630 ZS: 21,2 TZS: 10,2 FH: 34 SZH: 69,4 CK: 2,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Fahéjas almaleves Szárnyas fasírtgolyó Burgonyapüré Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 620 ZS: 18,5 TZS: 6,2 FH: 19 SZH: 88,9 CK: 38,1 SÓ: 2,16</p>	<p>Köménymagleves Pírtott zsemlekokca Kukoricapelyhes csirkemell Párolt rizs Cékla savanyúság édesítőszerral Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 832 ZS: 18,2 TZS: 2,6 FH: 39,2 SZH: 127,3 CK: 15,1 SÓ:1,73</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: 820 ZS: 38,8 TZS: 10,3 FH: 17,6 SZH: 89,9 CK: 16,3 SÓ: 1,37</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:551 ZS: 22,3 TZS: 5,9 FH: 25 SZH:58,8 CK:1,1 SÓ: 2,34</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 692 ZS: 9 TZS: 0,9 FH: 26,5 SZH: 100,2 CK: 12,8 SÓ: 2,52</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 638 ZS: 13,4 TZS: 2,3 FH: 35,2 SZH: 93,6 CK: 36,5 SÓ: 1,55</p>	<p>Köménymagleves Pírtott zsemlekokca Lecsós virsli Tarhonya Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 743 ZS: 35,6 TZS: 8,8 FH: 22,3 SZH: 80,4 CK: 16,9 SÓ:3,24</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: 617 ZS: 12,7 TZS: 5,3 FH: 31,3 SZH: 91,1 CK: 16,4 SÓ: 2,03</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. Szézámmag; 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 elnézésekért 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarországi szakmai ajánlásával jött létre.