

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

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>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 246 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 7,3 SZH:34,8 CK: 8,2 SÓ: 1,59</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 242 ZS: 3,8 TZS: 1,7 FH:10,2 SZH:38,5 CK: 8,3 SÓ: 0,84</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>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 230 ZS: 5,9 TZS: 1 FH: 6 SZH: 35,3 CK: 8,9 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	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Chilis bab Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:541 ZS: 19,3 TZS: 4,8 FH: 27 SZH:63,8 CK:16,4 SÓ: 1,04</p>	<p>Húsleves Főtt sertésszelet Meggymártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 534 ZS: 10,9 TZS: 3,7 FH: 25,7 SZH:80 CK: 27,8 SÓ: 0,84</p>	<p>Csirkeraguleves Sajtos tejföltés tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 558 ZS: 22,6 TZS: 10,3 FH:31,7 SZH:52,1 CK: 4,2 SÓ: 1,35</p>	<p>Fahéjas almaleves Stefánia vagdalt Burgonyapüré Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 653 ZS: 22,8 TZS: 7,4 FH: 21,9 SZH:85,1 CK: 35,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Citromos kerti leves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás Piskóta szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 888 ZS: 45,1 TZS: 14,1 FH: 20,7 SZH: 98,5 CK: 20,3 SÓ: 1,91</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 Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:237 ZS: 10,1 TZS: 5,2 FH: 5,6 SZH:29,2 CK:1,2 SÓ: 1,17</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 7,3 TZS: 4 FH: 9,4 SZH:27,5 CK: 0,4 SÓ: 1,04</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 8 TZS: 2,9 FH:8 SZH:26,8 CK: 0,6 SÓ: 1,39</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 7,2 SZH:30,6 CK: 1,8 SÓ: 1,43</p>	<p>Natúr joghurt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 264 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 9,3 SZH: 42,2 CK: 16,8 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 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűtűk; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kizsólgáást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért 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

2024. 02. 05.–2024. 02. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Teavaj Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:434 ZS:18,5 TZS:10,5 FH:11,2 SZH:52,6 CK:26,8 SÓ:0,82	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:227 ZS:4,1 TZS:2,3 FH:5,8 SZH:39,5 CK:9,6 SÓ:1,1	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:217 ZS:3,6 TZS:2,1 FH:9,5 SZH:34,5 CK:7,9 SÓ:0,84	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:299 ZS:5,4 TZS:2,4 FH:9,5 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ:1,13	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN:218 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,5 SZH:33,1 CK:7,9 SÓ:0,86	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Eperkrémleves Paradicsomos tonhalas ragu Penne tészta <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,12 EN:550 ZS:10,3 TZS:1,7 FH:27,3 SZH:87,1 CK:35,7 SÓ:1,03	Kertészleves Pulykapörkölt Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:540 ZS:6,6 TZS:1,1 FH:24,4 SZH:44,4 CK:11,9 SÓ:0,79	Gulyásleves Fánk Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN:463 ZS:19,8 TZS:6,5 FH:16,1 SZH:51,4 CK:15,7 SÓ:0,72	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12 EN:568 ZS:15,8 TZS:4,2 FH:22,8 SZH:82,1 CK:17,3 SÓ:1,75	Magyaros gombaleves Tejbedara Kakaós szórát Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:496 ZS:7,2 TZS:3 FH:16,5 SZH:84,6 CK:33,4 SÓ:1,72	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:215 ZS:9,2 TZS:0,2 FH:7,9 SZH:23,6 CK:1,5 SÓ:1,11	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:224 ZS:9,7 TZS:3,7 FH:7,2 SZH:25,6 CK:0,4 SÓ:1,37	Trappista sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:235 ZS:7,7 TZS:4 FH:9,3 SZH:30,3 CK:0,7 SÓ:1,13	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:219 ZS:8 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,9 CK:0,4 SÓ:1,28	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

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. Szezámmag; 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 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

2024. 02. 12.–2024. 02. 18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,52</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:189 ZS:3,1 TZS:0,4 FH:4 SZH:34,5 CK:8,1 SÓ:1</p>	<p>Gyümölcs tea Áfonyás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:236 ZS:2,9 TZS:1,7 FH:8,7 SZH:41,9 CK:14,7 SÓ:0,88</p>	<p>Tej Méz Teavaj Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:374 ZS:12,7 TZS:7,8 FH:9,5 SZH:52,3 CK:26,1 SÓ:1,05</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:240 ZS:6,5 TZS:1,2 FH:6,7 SZH:35,3 CK:8,8 SÓ:0,97</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>Daragaluska leves Rántott párizsi Lencsefőzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:779 ZS:29,1 TZS:6,4 FH:28,4 SZH:95,8 CK:15,9 SÓ:2,47</p>	<p>Görög gyümölcsleves Hentes sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:659 ZS:23,9 TZS:7,6 FH:21,2 SZH:88,4 CK:31 SÓ:1,1</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pírtott napraforgómag Parasztos sertéssült Hagymás tört burgonya Párolt káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:745 ZS:37,6 TZS:8,8 FH:26 SZH:69,3 CK:10,5 SÓ:0,84</p>	<p>Tavaszi leves Bácskai rizesshús Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:545 ZS:24 TZS:6,8 FH:19,3 SZH:61,5 CK:6,8 SÓ:2,05</p>	<p>Lebbencsleves Dejós metélt Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:692 ZS:15,7 TZS:2,4 FH:18,1 SZH:117,1 CK:48,3 SÓ:0,72</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>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:230 ZS:9,7 TZS:5,6 FH:5,3 SZH:28,9 CK:1,3 SÓ:1,2</p>	<p>Pulykasonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:204 ZS:4,3 TZS:1,2 FH:9,2 SZH:30,5 CK:0,8 SÓ:1,51</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:216 ZS:7,3 TZS:4 FH:9,4 SZH:27,5 CK:0,4 SÓ:1,04</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:207 ZS:8,1 TZS:2,9 FH:8 SZH:24,2 CK:1,8 SÓ:1,28</p>	<p>Sajtos pogácsa Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:219 ZS:6,5 TZS:3,4 FH:4,5 SZH:33,8 CK:10,6 SÓ:0,9</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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 02. 19.–2024. 02. 25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:300 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,6 CK:22,5 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 4,8 TZS: 2,1 FH: 8,3 SZH:39,2 CK: 8,9 SÓ: 0,88</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 214 ZS: 3,6 TZS: 2 FH:8,9 SZH:34,9 CK: 8,6 SÓ: 0,91</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 347 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH: 10,4 SZH:55,7 CK: 28,2 SÓ: 0,64</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 230 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 35,9 CK: 9,1 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>Zöldségleves Sertéspörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:424 ZS: 19,9 TZS: 5,9 FH: 19,5 SZH:37,8 CK:2,3 SÓ: 1,07</p>	<p>Köménymaglevés Pírtott zsemlekocka Gyros csirkecsikok Pírtott burgonya Friss saláta Joghurt öntet Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 641 ZS: 27,8 TZS: 4,3 FH: 28,4 SZH:63,8 CK: 13 SÓ: 1,24</p>	<p>Karamellás körteleves Csirkés paella Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 603 ZS: 18,4 TZS: 5 FH:23,7 SZH:84,3 CK: 35,6 SÓ: 2,12</p>	<p>Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Vadas sertésragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 630 ZS: 26,2 TZS: 8,2 FH: 22,5 SZH:73,1 CK: 11,3 SÓ: 0,75</p>	<p>Paradicsomleves Rántott brokkoli Pritaminos rizs Remoulade mártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 800 ZS: 28,4 TZS: 4,6 FH: 18,3 SZH: 114 CK: 24,3 SÓ: 1,67</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 Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:239 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,7 SZH:28,6 CK:1,1 SÓ: 1,04</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 207 ZS: 7,4 TZS: 2,5 FH: 6,8 SZH:26,8 CK: 0,5 SÓ: 1,53</p>	<p>Libaszír Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 310 ZS: 15,2 TZS: 4 FH:4,2 SZH:36,2 CK: 10,2 SÓ: 0,86</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 10 TZS: 3,6 FH: 7,6 SZH:26,7 CK: 0,4 SÓ: 1,38</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: 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért 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

2024. 02. 26.–2024. 03. 03.

	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 Zala felvágott Margarin Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 278 ZS: 10,3 TZS: 4,1 FH: 8,3 SZH:37,9 CK: 9,3 SÓ: 1,29</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 224 ZS: 2,6 TZS: 1,5 FH:8 SZH:40,4 CK: 13,2 SÓ: 0,88</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:50,5 CK: 30,7 SÓ: 0,48</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 236 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,4 SZH: 35,3 CK: 8,9 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	<p>Csontleves Stroganoff sertéstkány Párolt rizs Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:604 ZS: 25 TZS: 7,5 FH: 19,6 SZH:74 CK:8,5 SÓ: 1,18</p>	<p>Fahéjas almaleves Barbecue sertéssült Főtt burgonya Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 601 ZS: 17,6 TZS: 4,7 FH: 27,5 SZH:76,6 CK: 32 SÓ: 1,57</p>	<p>Citromos kerti leves Paradicsomos húsos káposzta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 530 ZS: 23 TZS: 6,4 FH:21,1 SZH:55,9 CK: 12,3 SÓ: 1,56</p>	<p>Édesburgonya krémleves Pírtott napraforgómag Marhapörkölt Bulgur Ecetes almapiaprika Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 841 ZS: 35,6 TZS: 7,4 FH: 26,3 SZH:86,8 CK: 18,2 SÓ: 1,88</p>	<p>Lencseleves Túrós bukta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 569 ZS: 12,3 TZS: 4,9 FH: 19 SZH: 92,6 CK: 15,9 SÓ: 1,3</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 Zöldpaprika Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:227 ZS: 9,6 TZS: 5,6 FH: 5,4 SZH:28,4 CK:1,3 SÓ: 1,05</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyúborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,19</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyúborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 216 ZS: 7,9 TZS: 2,7 FH:7,5 SZH:27,5 CK: 0,4 SÓ: 1,29</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 225 ZS: 8,6 TZS: 3 FH: 7,7 SZH:27,9 CK: 1,9 SÓ: 2,04</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 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.