

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 09. 30.–2024. 10. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:283 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 203 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,9 SZH:34 CK: 8,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH:9,7 SZH:42,9 CK: 13,4 SÓ: 0,66</p>	<p>Karamellás 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:51,2 CK: 32,7 SÓ: 0,51</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 224 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 34,3 CK: 7,9 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>Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:532 ZS: 10,4 TZS: 2,2 FH: 27,6 SZH:74,6 CK:14,2 SÓ: 1,79</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 566 ZS: 21,9 TZS: 4,7 FH: 20,5 SZH:69 CK: 9,2 SÓ: 2,16</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 653 ZS: 20,8 TZS: 3,6 FH:32 SZH:83,8 CK: 21 SÓ: 1,37</p>	<p>Tojásleves Svéd húsgolyó Sajtmártás Burgonyapüré Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 684 ZS: 28,6 TZS: 6,4 FH: 24,9 SZH:80,1 CK: 19,3 SÓ: 1,99</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 775 ZS: 36,6 TZS: 11,9 FH: 24,4 SZH: 85,2 CK: 12,5 SÓ: 2,18</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 Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:223 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH:28,2 CK:1,9 SÓ: 1,04</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,7 SZH:32,2 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 179 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH:8,7 SZH:27,4 CK: 0,9 SÓ: 1,59</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,5 SZH:27,2 CK: 1,1 SÓ: 1,29</p>	<p>Habos puding Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 289 ZS: 5,1 TZS: 3,7 FH: 5,7 SZH: 54 CK: 22,8 SÓ: 0,79</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 keresztyszennyeződéssel 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 étlapról érdeklődj vizsgálást 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 10. 07.–2024. 10. 13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Dzsungel gabonaphely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:240 ZS: 3,9    TZS: 2,1    FH: 9,7 SZH:41    CK:21    SÓ: 0,52</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 210 ZS: 4,4    TZS: 1,6    FH: 8,2 SZH:34    CK: 8,6    SÓ: 1,54</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 7,7    TZS: 4    FH:10,1 SZH:56,8    CK: 28,2    SÓ: 0,67</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 3,5    TZS: 1,9    FH: 9,8 SZH:38,6    CK: 9,4    SÓ: 0,76</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 229 ZS: 5,4    TZS: 1,1    FH: 6,5 SZH: 35,9    CK: 9,7    SÓ: 0,99</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>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Tarhonyás hús Csalamádé Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:643 ZS: 22,8    TZS: 6,3    FH: 24,6 SZH:81,5    CK:24,1    SÓ: 1,73</p>	<p>Zöldségleves Sült virsli Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 453 ZS: 17,3    TZS: 5,6    FH: 14,6 SZH:55,3    CK: 3,4    SÓ: 1,94</p>	<p>Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 625 ZS: 20,8    TZS: 6,3    FH:20,5 SZH:86,7    CK: 28    SÓ: 0,55</p>	<p>Csirkeraguleves Túrós metélt Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 529 ZS: 16,3    TZS: 6,1    FH: 29,9 SZH:65,1    CK: 17,2    SÓ: 0,61</p>	<p>Hamisgulyás Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Túró rudi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 543 ZS: 11    TZS: 5,4    FH: 27,9 SZH: 80,8    CK: 19,5    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>
UZSONNA	<p>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:211 ZS: 7,2    TZS: 3,9    FH: 5,9 SZH:28,4    CK:1,6    SÓ: 0,96</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 244 ZS: 7,9    TZS: 4,4    FH: 9,8 SZH:31,2    CK: 1,2    SÓ: 1,05</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 220 ZS: 8    TZS: 2,9    FH:7,5 SZH:28,3    CK: 0,4    SÓ: 1,24</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 214 ZS: 7,7    TZS: 2,8    FH: 8 SZH:26,7    CK: 0,4    SÓ: 1,27</p>	<p>Natúr joghurt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 258 ZS: 5,4    TZS: 2,9    FH: 9,6 SZH: 40,5    CK: 14,5    SÓ: 0,69</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 keresztzennyeződéssel 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. Szezám; 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 10. 14.–2024. 10. 20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tejeskávé Teavaj Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:437 ZS: 17,8    TZS: 10,5    FH: 10,7 SZH:54,1    CK:24,6    SÓ: 0,71</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 230 ZS: 4,1    TZS: 2,3    FH: 5,9 SZH:40    CK: 10,1    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 3,4    TZS: 1,9    FH:9,5 SZH:34,5    CK: 9,2    SÓ: 0,81</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 283 ZS: 5,6    TZS: 2,8    FH: 10,4 SZH:47,6    CK: 22,2    SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 218 ZS: 5,1    TZS: 1,5    FH: 6,5 SZH: 33,1    CK: 7,9    SÓ: 0,86</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:646 ZS: 22,3    TZS: 6,6    FH: 19,9 SZH:83,4    CK:33,1    SÓ: 1,71</p>	<p>Zöldborsóleves Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12</p> <p>EN: 589 ZS: 13,4    TZS: 2,2    FH: 24,6 SZH:89,8    CK: 13,8    SÓ: 1,83</p>	<p>Gulyásleves Mákos nudli Alma Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 958 ZS: 22,9    TZS: 4,5    FH:25,7 SZH:132,4    CK: 38,1    SÓ: 2,34</p>	<p>Zöldségkrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 724 ZS: 28,7    TZS: 5,3    FH: 21,1 SZH:92,4    CK: 11,3    SÓ: 2,29</p>	<p>Daragaluska leves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 469 ZS: 18,2    TZS: 7,1    FH: 16,8 SZH: 57,4    CK: 8,6    SÓ: 1,25</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:208 ZS: 7,9    TZS: 2,8    FH: 8 SZH:24,6    CK:2,3    SÓ: 1,11</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 9,2    TZS: 3,4    FH: 6,6 SZH:25,7    CK: 0,7    SÓ: 1,32</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 7,9    TZS: 4,4    FH:9,7 SZH:30,3    CK: 0,6    SÓ: 1,05</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 190 ZS: 3,9    TZS: 1,2    FH: 8,8 SZH:28,6    CK: 1    SÓ: 1,34</p>	<p>Kockasajt Kifli Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 261 ZS: 6,6    TZS: 4    FH: 7,7 SZH: 41    CK: 15,2    SÓ: 1,16</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 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. 10. 21.–2024. 10. 27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:328 ZS:14 TZS:7,8 FH:8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ:0,66</p>	<p>Gyümölcs tea Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:252 ZS:2,8 TZS:1,5 FH:9,5 SZH:45,2 CK:16 SÓ:0,66</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tej Méz Teavaj Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:359 ZS:12,9 TZS:8,2 FH:10,4 SZH:51,6 CK:26,5 SÓ:0,85</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:237 ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,7 SZH:35,8 CK:9,4 SÓ:1,01</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 Csikós sertéstokány Párolt rizs Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:611 ZS:25,2 TZS:7,5 FH:19,6 SZH:74,2 CK:16,2 SÓ:0,84</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:669 ZS:29,4 TZS:11 FH:28,7 SZH:70,8 CK:12,2 SÓ:0,88</p>	<p><b>ÜNNEPNAP</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Csontleves Fasírtgolyó Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:708 ZS:27,3 TZS:7,7 FH:34,9 SZH:72,3 CK:1,8 SÓ:2,48</p>	<p>Lebbencsleves Piskóta kocka Csokoládés öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:550 ZS:11,8 TZS:4,1 FH:15,4 SZH:91,9 CK:45,5 SÓ:0,78</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 Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:202 ZS:6,7 TZS:4,1 FH:5,6 SZH:28,1 CK:2,1 SÓ:0,97</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:174 ZS:3,2 TZS:0,9 FH:8,6 SZH:26,5 CK:0,4 SÓ:1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Zala felvágott Margarin Kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:231 ZS:8 TZS:2,9 FH:8,5 SZH:30 CK:2,4 SÓ:1,09</p>	<p>Sajtos pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:209 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:4 SZH:32,3 CK:10,2 SÓ:1,11</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 keresztyszennyeződéssel 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. Csillagfűt; 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) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.



# ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 10. 28.–2024. 11. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>	<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>	<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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>ŐSZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ŐSZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ŐSZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ŐSZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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><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>	<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>	<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>	<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 keresztszennyeződéssel 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 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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.