

# ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 10. 30.–2023. 11. 05.

|         | hétfő  | kedd  | szerda   | csütörtök   | péntek  | szombat  | vasárnap   |
|---------|--|---|--|---|---|--|--|
| TÍZÓRAI | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p>                     | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p>                      | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p>                   | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p>                      | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p>                      | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| EBÉD    | <p>ŐSZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p>ŐSZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p>ŐSZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p>ŐSZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p>                     | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p>                      | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p>                   | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p>                      | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p>                      | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgáást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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

2023. 11. 06.–2023. 11. 12.

|         | hétfő  | kedd   | szerda  | csütörtök  | péntek  | szombat  | vasárnap   |
|---------|--|--|---|--|---|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Gyümölcs tea<br/>Soproni felvágott<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:272<br/>ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8<br/>SZH:40,1 CK:8,2 SÓ: 1,76</p>               | <p>Tej<br/>Margarin<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 253<br/>ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1<br/>SZH:35,8 CK: 10,3 SÓ: 0,81</p>  | <p>Gyümölcs tea<br/>Körözött<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 237<br/>ZS: 3,4 TZS: 2 FH:10,1<br/>SZH:38,7 CK: 8,2 SÓ: 0,78</p>                                 | <p>Vaníliás tej<br/>Briós</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7</p> <p>EN: 315<br/>ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1<br/>SZH:50 CK: 24,5 SÓ: 0,63</p>  | <p>Gyümölcs tea<br/>Padlizsánkrém<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,10</p> <p>EN: 215<br/>ZS: 2,9 TZS: 0,3 FH: 4,6<br/>SZH: 40,7 CK: 8,1 SÓ: 1,32</p>   | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| EBÉD    | <p>Húsleves<br/>Sertéspörkölt<br/>Kelkáposztafőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,12</p> <p>EN:479<br/>ZS: 16,6 TZS: 4,6 FH: 21,8<br/>SZH:57 CK:1 SÓ: 2,05</p> | <p>Tojásleves<br/>Lecsós virsli<br/>Párolt rizs<br/>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3</p> <p>EN: 671<br/>ZS: 32,5 TZS: 7,9 FH: 17,6<br/>SZH:74,1 CK: 13,8 SÓ: 2,63</p>              | <p>Csirkeraguleves<br/>Piskóta kocka<br/>Csokoládés öntet</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN: 560<br/>ZS: 11 TZS: 4 FH:27,2<br/>SZH:85,5 CK: 44,5 SÓ: 0,88</p>        | <p>Fahéjas almaleves<br/>Rántott csirkemell<br/>Burgonyapüré<br/>Lilakosza saláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,12</p> <p>EN: 710<br/>ZS: 10,3 TZS: 3,4 FH: 34,6<br/>SZH:114,8 CK: 36 SÓ: 1,11</p> | <p>Citromos kerti leves<br/>Túrótöltelikes gombóc</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9,12</p> <p>EN: 739<br/>ZS: 15,6 TZS: 2,9 FH: 19,7<br/>SZH: 126,1 CK: 14,2 SÓ: 2,04</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Sajtkrém<br/>Zsemle<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:204<br/>ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2<br/>SZH:31,5 CK:1,5 SÓ: 0,89</p>   | <p>Vajkrém napraforgómaggal<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 262<br/>ZS: 10,2 TZS: 5,3 FH: 6,3<br/>SZH:34,3 CK: 1,3 SÓ: 1,31</p> | <p>Zala felvágott<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 243<br/>ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH:8,7<br/>SZH:31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,53</p> | <p>Baromfi párizsi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű zsemle<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 214<br/>ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 7,2<br/>SZH:28,5 CK: 0,5 SÓ: 1,48</p>                | <p>Sajtos rúd<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 228<br/>ZS: 9,6 TZS: 4,9 FH: 4,5<br/>SZH: 30,1 CK: 11,3 SÓ: 1,36</p>                                  | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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

2023. 11. 13.–2023. 11. 19.

|                | hétfő  |          |          | kedd  |          |          | szerda   |          |          | csütörtök   |          |          | péntek   |          |          | szombat            |      |     | vasárnap           |      |     |
|----------------|--|----------|----------|---|----------|----------|--|----------|----------|---|----------|----------|--|----------|----------|--------------------|------|-----|--------------------|------|-----|
| <b>TÍZÓRAI</b> | Tejeskávé<br>Foszlós kalács                                    |          |          | Gyümölcsstea<br>Sajtkrém<br>Zsemle<br>Zöldpaprika                     |          |          | Gyümölcsstea<br>Körözött<br>Teljes kiőrlésű kenyér |          |          | Tej<br>Szamóca extra dzsem<br>Margarin<br>Félbarna kenyér                                   |          |          | Gyümölcsstea<br>Trappista sajt<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér       |          |          |                    |      |     |                    |      |     |
|                | <u>Allergének:</u><br>1,3,7                                    |          |          | <u>Allergének:</u><br>1,7   |          |          | <u>Allergének:</u><br>1,7                          |          |          | <u>Allergének:</u><br>1,7   |          |          | <u>Allergének:</u><br>1,7  |          |          | <u>Allergének:</u> |      |     | <u>Allergének:</u> |      |     |
|                | EN:349   |          |          | EN: 234   |          |          | EN: 243  |          |          | EN: 324   |          |          | EN: 243  |          |          | EN:                |      |     | EN:                |      |     |
|                | ZS: 9,2  | TZS: 4,5 | FH: 11,2 | ZS: 4,1   | TZS: 2,2 | FH: 8,2  | ZS: 3,7  | TZS: 2,1 | FH:10,2  | ZS: 5,4   | TZS: 2,4 | FH: 10,3 | ZS: 5,2  | TZS: 1,5 | FH: 7,2  | ZS:                | TZS: | FH: | ZS:                | TZS: | FH: |
|                | SZH:52,4   | CK:26,7  | SÓ: 0,82 | SZH:38,9  | CK: 9    | SÓ: 0,89 | SZH:39,6   | CK: 8    | SÓ: 0,98 | SZH:53,6  | CK: 22,3 | SÓ: 1,3  | SZH: 38,2  | CK: 7,9  | SÓ: 1    | SZH:               | CK:  | SÓ: | SZH:               | CK:  | SÓ: |
| <b>EBÉD</b>    | Gyümölcsleves<br>Borsos sertéstkány<br>Bulgur<br>Csemegeuborka |          |          | Kertészleves<br>Paradicsomos húsos káposzta<br>Teljes kiőrlésű kenyér |          |          | Gulyásleves<br>Mákos metélt<br>Narancs             |          |          | Brokkolikrémleves<br>Leves gyöngy<br>Panírozott halrúd<br>Sárgarépás rizs<br>Káposztasaláta |          |          | Magyaros gombaleves<br>Főtt tojás<br>Parajmártás<br>Főtt burgonya fél adag |          |          |                    |      |     |                    |      |     |
|                | <u>Allergének:</u><br>1,7,10,12                                |          |          | <u>Allergének:</u><br>1,12  |          |          | <u>Allergének:</u><br>1,3,9,12                     |          |          | <u>Allergének:</u><br>1,3,4,7,12  |          |          | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,12   |          |          | <u>Allergének:</u> |      |     | <u>Allergének:</u> |      |     |
|                | EN:687   |          |          | EN: 480   |          |          | EN: 743  |          |          | EN: 628   |          |          | EN: 312  |          |          | EN:                |      |     | EN:                |      |     |
|                | ZS: 22,3   | TZS: 6,3 | FH: 21,8 | ZS: 20,1  | TZS: 5,3 | FH: 21,1 | ZS: 23,6   | TZS: 5   | FH:23,4  | ZS: 20,5  | TZS: 4,6 | FH: 20,5 | ZS: 8,4  | TZS: 2,3 | FH: 13,3 | ZS:                | TZS: | FH: | ZS:                | TZS: | FH: |
|                | SZH:87,7   | CK:29,8  | SÓ: 1,77 | SZH:51,2  | CK: 10,9 | SÓ: 1,62 | SZH:105,8  | CK: 45,3 | SÓ: 0,27 | SZH:88,5  | CK: 12,5 | SÓ: 1,99 | SZH: 38,9  | CK: 5,4  | SÓ: 0,78 | SZH:               | CK:  | SÓ: | SZH:               | CK:  | SÓ: |
| <b>UZSONNA</b> | Kenőmájas<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Lilahagyma              |          |          | Csemege szalámi<br>Margarin<br>Félbarna kenyér                        |          |          | Margarin<br>Zsemle<br>Kigyóuborka                  |          |          | Füstölt baromfi párizsi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Jégcsapretek               |          |          | Sajtos pogácsa<br>Körte  |          |          |                    |      |     |                    |      |     |
|                | <u>Allergének:</u><br>1,6,10                                   |          |          | <u>Allergének:</u><br>1   |          |          | <u>Allergének:</u><br>1                            |          |          | <u>Allergének:</u><br>1   |          |          | <u>Allergének:</u><br>1,3,7  |          |          | <u>Allergének:</u> |      |     | <u>Allergének:</u> |      |     |
|                | EN:259   |          |          | EN: 249   |          |          | EN: 169  |          |          | EN: 240   |          |          | EN: 257  |          |          | EN:                |      |     | EN:                |      |     |
|                | ZS: 9,3  | TZS: 0,2 | FH: 8,6  | ZS: 9,5   | TZS: 3,5 | FH: 7,8  | ZS: 2,5  | TZS: 0,6 | FH:4,7   | ZS: 8,2   | TZS: 2,7 | FH: 8,2  | ZS: 6,5  | TZS: 3,4 | FH: 4,4  | ZS:                | TZS: | FH: | ZS:                | TZS: | FH: |
|                | SZH:33,5   | CK:1,7   | SÓ: 1,35 | SZH:31,8  | CK: 0,5  | SÓ: 1,69 | SZH:30,3   | CK: 0,6  | SÓ: 0,73 | SZH:31,8  | CK: 0,5  | SÓ: 1,57 | SZH: 43,2  | CK: 20   | SÓ: 0,91 | SZH:               | CK:  | SÓ: | SZH:               | CK:  | SÓ: |

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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

2023. 11. 20.–2023. 11. 26.

|         | hétfő   | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek   | szombat  | vasárnap   |
|---------|---|--|---|---|--|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Tej<br/>Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN:299<br/>ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4<br/>SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,52</p>   | <p>Gyümölcsstea<br/>Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN:204<br/>ZS:6,5 TZS:3,4 FH:3,8<br/>SZH:31,4 CK:8,2 SÓ:0,9</p>  | <p>Gyümölcsstea<br/>Olasz felvágott<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:273<br/>ZS:8,7 TZS:3 FH:8,1<br/>SZH:38,7 CK:7,9 SÓ:1,58</p>       | <p>Tej<br/>Méz<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:333<br/>ZS:5,4 TZS:2,4 FH:10,2<br/>SZH:57,4 CK:26,1 SÓ:1,3</p>  | <p>Gyümölcsstea<br/>Majonézes tojáskrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,10</p> <p>EN:266<br/>ZS:6,6 TZS:1,3 FH:7,4<br/>SZH:40,4 CK:8,9 SÓ:1,11</p>                            | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| EBÉD    | <p>Daragaluska leves<br/>Csikós sertéstokány<br/>Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN:568<br/>ZS:25 TZS:7,5 FH:19,2<br/>SZH:64 CK:1,4 SÓ:0,86</p> | <p>Palócleves<br/>Tejbedara<br/>Fahéjas porcukor<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN:662<br/>ZS:18,6 TZS:7,6 FH:24,9<br/>SZH:90,1 CK:37,2 SÓ:1,45</p> | <p>Gyümölcsleves<br/>Rántott csirkemell<br/>Burgonyapüré<br/>Vitaminálata</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,12</p> <p>EN:715<br/>ZS:9,8 TZS:3 FH:35<br/>SZH:116,3 CK:35,2 SÓ:1,13</p> | <p>Tavaszi leves<br/>Füstölt főtt húskockák<br/>Sárgaborsófőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,12</p> <p>EN:563<br/>ZS:17,3 TZS:3,8 FH:30<br/>SZH:70,2 CK:1,1 SÓ:3,22</p> | <p>Pikáns karfiolkrémleves<br/>Pirított napraforgómag<br/>Vegetáriánus bolognai spagetti<br/>Sajt szórát</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7,9,12</p> <p>EN:686<br/>ZS:26,6 TZS:7 FH:32,4<br/>SZH:75,3 CK:12,1 SÓ:1,32</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Magyaros vajkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:256<br/>ZS:9,8 TZS:5,6 FH:6<br/>SZH:34 CK:1,4 SÓ:1,34</p>   | <p>Pulykasonka<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű zsemle<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6</p> <p>EN:187<br/>ZS:4,3 TZS:1,4 FH:8,7<br/>SZH:27,3 CK:0,5 SÓ:1,47</p>     | <p>Trappista sajt<br/>Margarin<br/>Zsemle<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:238<br/>ZS:7,7 TZS:4 FH:9,3<br/>SZH:30,7 CK:0,7 SÓ:1,13</p>                       | <p>Zala felvágott<br/>Margarin<br/>Kifli<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:224<br/>ZS:8,3 TZS:3 FH:8,6<br/>SZH:28 CK:1,4 SÓ:1,26</p>   | <p>Kockasajt<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:203<br/>ZS:6,6 TZS:4 FH:7<br/>SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15</p>   | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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

2023. 11. 27.–2023. 12. 03.

|         | hétfő  | kedd   | szerda   | csütörtök  | péntek  | szombat  | vasárnap   |
|---------|--|--|--|--|---|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Tej<br/>Szilva extra dzsem<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:326<br/>ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3<br/>SZH:53,8 CK:22,5 SÓ: 1,3</p>                | <p>Gyümölcsstea<br/>Sajtkrém napraforgómaggal<br/>Zsemle<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 243<br/>ZS: 4,8 TZS: 2,1 FH: 8,3<br/>SZH:39,2 CK: 8,9 SÓ: 0,88</p> | <p>Gyümölcsstea<br/>Mediterrán tonhalkrém<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 231<br/>ZS: 3,6 TZS: 1,8 FH:9,4<br/>SZH:38,1 CK: 8,9 SÓ: 0,95</p>  | <p>Tejeskávé<br/>Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7</p> <p>EN: 347<br/>ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH: 10,4<br/>SZH:55,7 CK: 28,2 SÓ: 0,64</p>  | <p>Gyümölcsstea<br/>Főtt tojás<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Retek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3</p> <p>EN: 251<br/>ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,8<br/>SZH: 39,3 CK: 7,9 SÓ: 1,03</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| EBÉD    | <p>Zöldségleves<br/>Paradicsomos húsos káposzta<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,12</p> <p>EN:482<br/>ZS: 20,8 TZS: 5,4 FH: 20,7<br/>SZH:50,6 CK:10,9 SÓ: 1,64</p> | <p>Zöldborsóleves<br/>Bakonyi sertésragu<br/>Bulgur<br/>Kivi</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN: 693<br/>ZS: 25,9 TZS: 7,5 FH: 24,7<br/>SZH:75,7 CK: 12,8 SÓ: 0,87</p>   | <p>Fahéjas almaleves<br/>Paprikás burgonya virslivel<br/>Cékla savanyúság<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,10,12</p> <p>EN: 602<br/>ZS: 16,6 TZS: 5,9 FH:17<br/>SZH:89,5 CK: 29 SÓ: 3,66</p> | <p>Édes gyökekrémleves<br/>Leves gyöngy<br/>Zöldséges rizseshús<br/>Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN: 640<br/>ZS: 25,3 TZS: 7,7 FH: 21,1<br/>SZH:80,5 CK: 10,3 SÓ: 0,87</p> | <p>Daragaluska leves<br/>Túrós tészta<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN: 519<br/>ZS: 16,2 TZS: 6,4 FH: 19,7<br/>SZH: 68,1 CK: 15,5 SÓ: 0,6</p>                          | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Kenőmájás<br/>Félbarna kenyér<br/>Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,10</p> <p>EN:259<br/>ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4<br/>SZH:34,6 CK:1,7 SÓ: 1,53</p>                                 | <p>Baromfi párizsi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 233<br/>ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH: 7,5<br/>SZH:31,9 CK: 0,6 SÓ: 1,67</p>                 | <p>Libaszír<br/>Félbarna kenyér<br/>Retek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 300<br/>ZS: 15,3 TZS: 4 FH:5<br/>SZH:32,8 CK: 0,4 SÓ: 1,06</p>  | <p>Paprikás szalámi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 259<br/>ZS: 10,2 TZS: 3,6 FH: 8,3<br/>SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,52</p>                       | <p>Kockasajt<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 203<br/>ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7<br/>SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,15</p>   | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |

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