

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Foszlós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:349 ZS: 9,2    TZS: 4,5    FH: 11,2 SZH:52,4    CK:26,7    SÓ: 0,82	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 230 ZS: 4,1    TZS: 2,3    FH: 5,9 SZH:40    CK: 10,1    SÓ: 1,1	   <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 289 ZS: 5,4    TZS: 2,6    FH: 10,3 SZH:48,6    CK: 22,5    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:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	   <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
EBÉD	Karamellás körteleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:647 ZS: 23,8    TZS: 7,4    FH: 20,3 SZH:79,9    CK:30,9    SÓ: 1,78	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Sárgarépás rizs Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 610 ZS: 20,8    TZS: 4    FH: 20,3 SZH:83,4    CK: 16,9    SÓ: 1,86	<b>ÜNNEPNAP</b>   <u>Allergének:</u>   EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	Gulyásleves Mákos metélt Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 700 ZS: 22,6    TZS: 4,7    FH: 22 SZH:100    CK: 40,4    SÓ: 0,25	Magyaros gombaleves Tejberizs Kakaós szórát Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 605 ZS: 10,9    TZS: 5,8    FH: 18,2 SZH: 107    CK: 36,2    SÓ: 1,44	   <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	   <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Lilahagyma Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:235 ZS: 9,2    TZS: 0,2    FH: 7,8 SZH:28,4    CK:1,6    SÓ: 1,21	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 218 ZS: 9,2    TZS: 3,3    FH: 6,6 SZH:25,7    CK: 0,5    SÓ: 1,37	   <u>Allergének:</u>   EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 215 ZS: 8    TZS: 2,7    FH: 7,4 SZH:26,7    CK: 0,4    SÓ: 1,43	Kockasajt Kifli Alma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 246 ZS: 6,6    TZS: 4    FH: 7,6 SZH: 37,7    CK: 11,9    SÓ: 1,16	   <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 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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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 **HÜSMENTES PÉTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 05. 06.–2024. 05. 12.

	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>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:240 ZS:2,6 TZS:1,4 FH:8,7 SZH:43,6 CK:14,4 SÓ:0,65</p>	<p>Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:252 ZS:9,2 TZS:3,4 FH:7,1 SZH:33,5 CK:7,9 SÓ:1,44</p>	<p>Tej Méz Teavaj Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:364 ZS:12,7 TZS:8 FH:10,3 SZH:52,5 CK:26,3 SÓ:1,05</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:228 ZS:4,7 TZS:1 FH:6,7 SZH:35,9 CK:9,3 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>Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:607 ZS:24,9 TZS:7,5 FH:19,8 SZH:73,9 CK:12,4 SÓ:0,85</p>	<p>Pikáns karfiolkremleves Leves gyöngy Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:663 ZS:29,9 TZS:11,1 FH:29,7 SZH:66,8 CK:11,9 SÓ:1</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:715 ZS:10 TZS:3 FH:34,6 SZH:115,8 CK:36,2 SÓ:1,06</p>	<p>Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:635 ZS:23,3 TZS:6,4 FH:30,5 SZH:66,9 CK:2 SÓ:2,12</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:798 ZS:14,3 TZS:2 FH:20,4 SZH:143,9 CK:24,6 SÓ:2,29</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>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:205 ZS:6,7 TZS:4,1 FH:5,6 SZH:29,1 CK:1,1 SÓ:1,02</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:185 ZS:4,4 TZS:1,4 FH:8,6 SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,57</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:236 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:10 SZH:31,2 CK:1,2 SÓ:1,09</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:210 ZS:6,9 TZS:2,4 FH:8,2 SZH:27,7 CK:0,5 SÓ:1,58</p>	<p>Sajtos pogácsa Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:238 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:4 SZH:39,3 CK:4,3 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 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 étkezést 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. 05. 13.–2024. 05. 19.

	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:290 ZS: 5,4 TZS: 2,6 FH: 10,3 SZH:48,8 CK:22,7 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 251 ZS: 5 TZS: 2,4 FH: 8,1 SZH:40,9 CK: 10,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 231 ZS: 3,6 TZS: 1,8 FH:9,4 SZH:38,2 CK: 8,9 SÓ: 0,91</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 262 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,1 SZH:43,5 CK: 28,5 SÓ: 0,39</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 222 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 33,8 CK: 7,9 SÓ: 0,91</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>
EBÉD	<p>Zöldségleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:436 ZS: 20,3 TZS: 5,4 FH: 18,9 SZH:40,5 CK:16,2 SÓ: 1,06</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 673 ZS: 29,4 TZS: 8,1 FH: 21,7 SZH:70,1 CK: 14,6 SÓ: 1,74</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 513 ZS: 14,8 TZS: 6,3 FH:14,5 SZH:75,3 CK: 27,9 SÓ: 3,25</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Rozsdás sertés szelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 684 ZS: 26,7 TZS: 9,1 FH: 30,6 SZH:76,6 CK: 14,8 SÓ: 2,11</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 566 ZS: 20,9 TZS: 7,1 FH: 17,3 SZH: 74,6 CK: 27,1 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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:233 ZS: 8,9 TZS: 0 FH: 7,7 SZH:29 CK:0,4 SÓ: 1,36</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,7 SZH:26,2 CK: 0,5 SÓ: 1,38</p>	<p>Sertészsír Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 311 ZS: 15,3 TZS: 6,2 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: 228 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,5 SZH:27,2 CK: 1,1 SÓ: 1,29</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. 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. 05. 20.–2024. 05. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 255 ZS: 6,5 TZS: 3,7 FH: 10,7 SHZ: 37,9 CK: 13,6 SÓ: 0,55</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 240 ZS: 2,6 TZS: 1,4 FH: 8,7 SHZ: 43,6 CK: 14,4 SÓ: 0,65</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 358 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SHZ: 52,6 CK: 32,7 SÓ: 0,52</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 224 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 6,5 SHZ: 35,9 CK: 9,4 SÓ: 1,04</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p><b>ÜNNEPNAP</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<p>Fahéjas almaleves Bácsi rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 626 ZS: 23,4 TZS: 7,3 FH: 19,8 SHZ: 82,2 CK: 30,9 SÓ: 1,63</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 465 ZS: 19,4 TZS: 5,8 FH: 15,5 SHZ: 54,7 CK: 6,6 SÓ: 1,76</p>	<p>Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Lilahagymás sajtkrém csirkemell Rizibizi Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 741 ZS: 24,1 TZS: 8,3 FH: 40,3 SHZ: 86,2 CK: 13,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 654 ZS: 17,6 TZS: 6,1 FH: 27,2 SHZ: 94,3 CK: 19 SÓ: 0,89</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 7,7 TZS: 4,2 FH: 8,8 SHZ: 27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,13</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 7,8 TZS: 2,6 FH: 7,3 SHZ: 27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,54</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 9 TZS: 3,3 FH: 8 SHZ: 27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,38</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,6 SHZ: 37,7 CK: 11,9 SÓ: 1,16</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SHZ: 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 kizsgálást 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), SHZ (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. 05. 27.–2024. 06. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:348 ZS: 9,2    TZS: 4,5    FH: 11,1 SZH:52,3    CK:27,6    SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 3,2    TZS: 1,7    FH: 9,8 SZH:36    CK: 9,2    SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 237 ZS: 4,9    TZS: 1,4    FH:7,1 SZH:37,3    CK: 8,2    SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 287 ZS: 5,4    TZS: 2,6    FH: 10,3 SZH:48,5    CK: 21,8    SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 244 ZS: 7,2    TZS: 3,8    FH: 9,3 SZH: 33,6    CK: 7,8    SÓ: 1,17</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>Tejfőlés zöldbableves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:604 ZS: 27,2    TZS: 7,3    FH: 23,4 SZH:64,5    CK:13,8    SÓ: 0,68</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 503 ZS: 20,8    TZS: 6,4    FH: 19,5 SZH:56,7    CK: 10,4    SÓ: 1,93</p>	<p>Csirkeraguleves Mákos guba Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 749 ZS: 17,3    TZS: 4,9    FH:31,6 SZH:110,7    CK: 53,5    SÓ: 1,94</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tzatziki Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7</p> <p>EN: 612 ZS: 24,7    TZS: 3,6    FH: 20,3 SZH:75,6    CK: 13,8    SÓ: 1,75</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Barnamártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 608 ZS: 21,4    TZS: 5,5    FH: 18,4 SZH: 80,6    CK: 32,3    SÓ: 3,01</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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:225 ZS: 9,2    TZS: 0,2    FH: 7,8 SZH:26,2    CK:0,4    SÓ: 1,22</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 238 ZS: 9    TZS: 3,2    FH: 7,2 SZH:29,9    CK: 0,8    SÓ: 1,31</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 7,4    TZS: 4    FH:9,3 SZH:28    CK: 0,4    SÓ: 1,19</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 196 ZS: 4,4    TZS: 1,5    FH: 8,8 SZH:29    CK: 1,5    SÓ: 1,49</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 163 ZS: 4,2    TZS: 2,8    FH: 2,1 SZH: 28,7    CK: 22,8    SÓ: 0,12</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 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.