

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 09. 02.–2024. 09. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Pizzás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:187 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 3,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ: 0,7</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>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 292 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK: 26,4 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcs tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 211 ZS: 3,2 TZS: 0,4 FH: 9,4 SZH:34,5 CK: 8,7 SÓ: 0,99</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 227 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 34,5 CK: 8,4 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>Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:554 ZS: 19,8 TZS: 5 FH: 17,4 SZH:75,4 CK:26,5 SÓ: 1,32</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 425 ZS: 13,2 TZS: 8,8 FH: 21,7 SZH:51,1 CK: 23 SÓ: 0,76</p>	<p>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 620 ZS: 16,7 TZS: 2,9 FH:23,3 SZH:86,5 CK: 27,1 SÓ: 1,64</p>	<p>Babgulyás Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 976 ZS: 22,1 TZS: 4,8 FH: 34 SZH:156,6 CK: 24,5 SÓ: 2,02</p>	<p>Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Vegetáriánus bolognai ragu Spagetti Sajt szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9</p> <p>EN: 631 ZS: 21,4 TZS: 7,2 FH: 28,7 SZH: 76,6 CK: 13,7 SÓ: 1,37</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 kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:226 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:26,3 CK:0,4 SÓ: 1,26</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 188 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH:27,6 CK: 1 SÓ: 1,44</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 245 ZS: 8,9 TZS: 3,2 FH:8 SZH:31,2 CK: 0,8 SÓ: 1,24</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Császárszemesle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 262 ZS: 12,3 TZS: 6,5 FH: 6,2 SZH:31,5 CK: 2,5 SÓ: 1,03</p>	<p>Mese fit Detki keksz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,2 SZH: 41 CK: 20,9 SÓ: 0,21</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. 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 09. 09.–2024. 09. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:318 ZS:14 TZS:8 FH:9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ:0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Vajas pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:197 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:4,4 SZH:36,5 CK:11,4 SÓ:0,35</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:284 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,7 CK:22,7 SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:214 ZS:3,6 TZS:2,1 FH:9,2 SZH:34,4 CK:9,2 SÓ:0,81</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 SZH:35,9 CK:9,4 SÓ:1,04</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>Almalé 100%-os Sertéspörkölt Szarvacska tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:585 ZS:18,7 TZS:4,8 FH:21 SZH:82,1 CK:30,9 SÓ:1,4</p>	<p>Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:592 ZS:19,5 TZS:5 FH:22,1 SZH:76,7 CK:21,8 SÓ:1,61</p>	<p>Daragaluska leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:736 ZS:23,9 TZS:6,5 FH:32 SZH:88,6 CK:20 SÓ:2,15</p>	<p>Almás szilvakeréleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Majonézes kukoricasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN:730 ZS:23,7 TZS:3,1 FH:19,5 SZH:109,1 CK:33,7 SÓ:1,73</p>	<p>Hamisgulyás Dejős morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:786 ZS:13,7 TZS:2 FH:19,2 SZH:118,3 CK:27,2 SÓ:2,25</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:205 ZS:6,7 TZS:4,1 FH:5,6 SZH:29,1 CK:1,6 SÓ:1,02</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:207 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:9,2 SZH:26,1 CK:0,6 SÓ:1,08</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:260 ZS:11,5 TZS:4,6 FH:8,1 SZH:30,9 CK:1,7 SÓ:1,4</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:213 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,3 SZH:32,2 CK:1,8 SÓ:1,54</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 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 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. 09. 16.–2024. 09. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:295 ZS: 9,2 TZS: 4,7 FH: 11,9 SZH:41,6 CK:16,8 SÓ: 0,74</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 236 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 8 SZH:33,5 CK: 7,9 SÓ: 1,38</p>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 305 ZS: 6,2 TZS: 2,8 FH:10,4 SZH:47,9 CK: 22,3 SÓ: 0,87</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 7,9 SZH:39,9 CK: 9,8 SÓ: 1,18</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 221 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 8,1 SZH: 39,4 CK: 14,1 SÓ: 0,71</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>Lebbencsleves Sült virsli Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:464 ZS: 18,6 TZS: 7,2 FH: 15,6 SZH:55,4 CK:14,5 SÓ: 2,11</p>	<p>Sertésraguleves Darás metélt Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 573 ZS: 18,8 TZS: 4,2 FH: 20,1 SZH:79,6 CK: 17,7 SÓ: 0,36</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 668 ZS: 12,5 TZS: 1,6 FH:33,8 SZH:99,8 CK: 19,8 SÓ: 1,83</p>	<p>Almalé 100%-os Panírozott halrúd Kukoricás rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,10,12</p> <p>EN: 555 ZS: 16,8 TZS: 1,8 FH: 16,6 SZH:83,9 CK: 27,3 SÓ: 2,56</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 443 ZS: 11 TZS: 4,3 FH: 17,5 SZH: 60,1 CK: 10,4 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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:230 ZS: 9,1 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:28,4 CK:1,8 SÓ: 1,16</p>	<p>Sajtszelet Margarin Császárszemesle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 246 ZS: 9,5 TZS: 5 FH: 9,9 SZH:30,3 CK: 1,6 SÓ: 1,03</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 191 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH:8,7 SZH:27,2 CK: 1 SÓ: 1,56</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 9,2 TZS: 3,3 FH: 6,6 SZH:25,7 CK: 0,5 SÓ: 1,37</p>	<p>Sajtos rúd Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 249 ZS: 8,5 TZS: 4,4 FH: 4,3 SZH: 37,6 CK: 14,2 SÓ: 1,06</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. 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 **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 09. 23.–2024. 09. 29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:292 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 8,9 SZH:33 CK: 8 SÓ: 1,07</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 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>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>Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:531 ZS: 19 TZS: 5,8 FH: 23 SZH:60,9 CK:4,8 SÓ: 2,42</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 724 ZS: 30,2 TZS: 8,3 FH: 33,9 SZH:74,5 CK: 7,8 SÓ: 2,6</p>	<p>Gyümölcsleves Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 559 ZS: 10,9 TZS: 3,9 FH:33,7 SZH:79,6 CK: 31,8 SÓ: 1,64</p>	<p>Bagolyborsó leves Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 760 ZS: 29,7 TZS: 10,5 FH: 32,9 SZH:86 CK: 14,8 SÓ: 1,54</p>	<p>Tejfőlös burgonyaleves Piskóta kocka Csokoládés öntet Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 668 ZS: 15 TZS: 5,8 FH: 16,4 SZH: 111,4 CK: 63,8 SÓ: 0,51</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>Libazsír Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:271 ZS: 15,5 TZS: 4,2 FH: 4,1 SZH:26,9 CK:1,1 SÓ: 0,65</p>	<p>Gépsonka Margarin Császárszsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 222 ZS: 6,8 TZS: 2,7 FH: 9,1 SZH:31,2 CK: 2,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 227 ZS: 9,1 TZS: 3,4 FH:7,5 SZH:27,6 CK: 0,5 SÓ: 1,35</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 213 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,3 SZH:26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,17</p>	<p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 232 ZS: 4,2 TZS: 1,7 FH: 9,4 SZH: 40,6 CK: 14,9 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 keresztzennyezéssel 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. 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:282 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,3 SZH:46,8 CK:21 SÓ: 0,93</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>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 209 ZS: 3,7 TZS: 2 FH:8,8 SZH:33,7 CK: 8,3 SÓ: 0,96</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:568 ZS: 13,4 TZS: 3,2 FH: 24,1 SZH:79,9 CK:14,3 SÓ: 1,92</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 646 ZS: 20 TZS: 3,2 FH: 32 SZH:83,7 CK: 21 SÓ: 1,36</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>Almalé 100%-os Svéd húsgolyó Barnamártás Burgonyapüré Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 659 ZS: 24,4 TZS: 10,8 FH: 14,7 SZH:96,9 CK: 42,3 SÓ: 3,04</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 748 ZS: 33,8 TZS: 11,4 FH: 24,3 SZH: 85,4 CK: 12,3 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> 1,6,7,10</p> <p>EN:231 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,3 SZH:27,2 CK:1,1 SÓ: 1,04</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 191 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 8,7 SZH:27,2 CK: 1 SÓ: 1,56</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 240 ZS: 7,1 TZS: 3,6 FH:9,9 SZH:32,2 CK: 0,6 SÓ: 1,12</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 223 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,4 SZH:26,4 CK: 0,5 SÓ: 1,34</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. Csillagfűrt; 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.