

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 03. 03.–2025. 03. 09.

	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>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 269 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,7 SZH:37,8 CK: 8,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH:7,9 SZH:35 CK: 8,8 SÓ: 0,68</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 Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 207 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 5,1 SZH: 34,4 CK: 8,6 SÓ: 0,93</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 Vadas sertésragu Makaróni tészta Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:603 ZS: 22,9 TZS: 6,1 FH: 21,8 SZH:74,7 CK:21,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Karamellás körteleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 491 ZS: 19,8 TZS: 8,1 FH: 13,5 SZH:60,8 CK: 26 SÓ: 2,92</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrúd Petrezselymes bulgur Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9</p> <p>EN: 611 ZS: 17,8 TZS: 1,8 FH:18 SZH:86,7 CK: 23,9 SÓ: 1,24</p>	<p>Tarhonyaleves Sertéspörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 486 ZS: 20,2 TZS: 6,9 FH: 18,7 SZH:54,3 CK: 10,8 SÓ: 1,68</p>	<p>Sárgaborsó krémleves Színes levesgyöngy Rántott sajtgolyó Pritaminos rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10</p> <p>EN: 733 ZS: 33,9 TZS: 8,6 FH: 17,8 SZH: 84,9 CK: 8,4 SÓ: 2,21</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>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:160 ZS: 2,5 TZS: 1,1 FH: 7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 211 ZS: 8 TZS: 2,9 FH: 7,1 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,34</p>	<p>Piskóta szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 142 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH:2,1 SZH:23,4 CK: 19 SÓ: 0,13</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 188 ZS: 4,4 TZS: 1,5 FH: 8,6 SZH:27,1 CK: 1 SÓ: 1,6</p>	<p>Piros gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 8,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,65</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. 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.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 03. 10.–2025. 03. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:196 ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 3,4 SZH:29,9 CK:7,8 SÓ: 1,1</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>Tejeskávé Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 345 ZS: 7,4 TZS: 3,9 FH:9,9 SZH:55,8 CK: 26,2 SÓ: 0,68</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 225 ZS: 4,6 TZS: 0,7 FH: 9,5 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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Eperkrémleves Zöldséges rizseshús Csemegeborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:578 ZS: 20,3 TZS: 5,3 FH: 18,3 SZH:79,5 CK:26,6 SÓ: 1,35</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 552 ZS: 13 TZS: 2 FH: 26,5 SZH:75,5 CK: 21,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertésszelet Főtt burgonya Meggymártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 444 ZS: 13 TZS: 8,7 FH:21,8 SZH:56,9 CK: 27,6 SÓ: 0,63</p>	<p>Lencsegulyás sertéshússal Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 776 ZS: 15,6 TZS: 5 FH: 28 SZH:125,6 CK: 22,2 SÓ: 1,73</p>	<p>Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Olaszos teljes kiőrlésű penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 452 ZS: 13,8 TZS: 5,7 FH: 18,9 SZH: 58,9 CK: 11,2 SÓ: 1,18</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 Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:27,3 CK:1,2 SÓ: 1,26</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>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>Vajkrém napraforgómaggal Császárszemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 215 ZS: 7,4 TZS: 3,8 FH: 5,9 SZH:31,2 CK: 2,1 SÓ: 0,78</p>	<p>Tejszelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 160 ZS: 6,6 TZS: 4,9 FH: 2,4 SZH: 22 CK: 17,2 SÓ: 0,19</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. 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

2025. 03. 17.–2025. 03. 23.

	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>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 2,1 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH:46,5 CK: 19,9 SÓ: 0,63</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 200 ZS: 2,7 TZS: 1,4 FH:8,1 SZH:34,1 CK: 8,8 SÓ: 0,78</p>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 291 ZS: 7,4 TZS: 4,1 FH: 10,7 SZH:44,9 CK: 16,4 SÓ: 0,61</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 234 ZS: 5,5 TZS: 1,1 FH: 6,5 SZH: 35,9 CK: 9,5 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>Zöldsegtkrémeles Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Orsó tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN:622 ZS: 22,7 TZS: 5,9 FH: 25,2 SZH:77,5 CK:11 SÓ: 1,69</p>	<p>Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 577 ZS: 19,2 TZS: 4,9 FH: 21,4 SZH:74,9 CK: 21,5 SÓ: 1,54</p>	<p>Őszibarack krémeles Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 622 ZS: 19,2 TZS: 2,6 FH:15,5 SZH:95,6 CK: 26,5 SÓ: 1,61</p>	<p>Daragaluska leves Bakonyi csirkeragu Bulgur Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 555 ZS: 16,9 TZS: 4,5 FH: 23,8 SZH:67,3 CK: 14,5 SÓ: 0,84</p>	<p>Hamisgulyás Piskóta kocka Csokoládés öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 528 ZS: 11,7 TZS: 5 FH: 14,7 SZH: 88,9 CK: 45,2 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>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:181 ZS: 4,7 TZS: 2,8 FH: 5,1 SZH:27,7 CK:1,4 SÓ: 0,88</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 9,1 SZH:26,2 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 208 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK: 1,3 SÓ: 1,54</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 250 ZS: 10,3 TZS: 4,1 FH: 8,1 SZH:31 CK: 1,7 SÓ: 1,29</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 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>

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 vizsgálást 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 PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 03. 24.–2025. 03. 30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:357 ZS: 9,5 TZS: 4,7 FH: 11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ: 0,81</p>	<p>Vaníliás tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 301 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:48,1 CK: 21,3 SÓ: 0,88</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 241 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH:7,7 SZH:33,6 CK: 7,8 SÓ: 1,26</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 224 ZS: 2,3 TZS: 0,9 FH: 8 SZH:40,8 CK: 9 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 222 ZS: 1,9 TZS: 0,9 FH: 7,5 SZH: 41,8 CK: 12,7 SÓ: 0,65</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>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:618 ZS: 28,7 TZS: 9 FH: 20,7 SZH:67,5 CK:7,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Lebbencsleves Virslí Gyöngybabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 725 ZS: 30,7 TZS: 9,9 FH: 27,5 SZH:80,7 CK: 11,9 SÓ: 2,43</p>	<p>Paradicsomleves Pástortarhonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 590 ZS: 22,8 TZS: 6 FH:21,5 SZH:68,2 CK: 19,2 SÓ: 1,94</p>	<p>Palócleves Tejberiz Fahéjas porcukor Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 700 ZS: 19,5 TZS: 9,6 FH: 23,4 SZH:107,3 CK: 39,7 SÓ: 1,03</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 435 ZS: 10,7 TZS: 4,2 FH: 17,2 SZH: 58,9 CK: 9,8 SÓ: 1,12</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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 7,7 SZH:27,6 CK:1,6 SÓ: 1,21</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>Sajtszelet Margarin Császárszemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 246 ZS: 9,6 TZS: 5,2 FH:9,9 SZH:30,3 CK: 1,6 SÓ: 1,05</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 Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 232 ZS: 8,5 TZS: 4,4 FH: 4,2 SZH: 33 CK: 9,1 SÓ: 1,05</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 03. 31.–2025. 04. 06.

	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 Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:215 ZS:2,1 TZS:1,2 FH:7,5 SZH:39,9 CK:13,7 SÓ:0,61</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 Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:240 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7 SZH:33 CK:8 SÓ:1,05</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes 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>Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:516 ZS:18,6 TZS:5,6 FH:22,2 SZH:59,1 CK:3,4 SÓ:2,34</p>	<p>Bagolyborsó leves Paradicsomos tonhalas ragu Orsó tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9</p> <p>EN:609 ZS:19,9 TZS:7,2 FH:35,2 SZH:70,6 CK:8,7 SÓ:1,84</p>	<p>Gyümölcsleves Zöldborsós sertésragu Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:569 ZS:21,1 TZS:6,5 FH:20,1 SZH:72,8 CK:24,3 SÓ:0,68</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:435 ZS:19,3 TZS:5,3 FH:18,7 SZH:43,3 CK:15,4 SÓ:1,1</p>	<p>Tejfőléves burgonyaleves Szilvatőlteléses gombóc Porcukor szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:723 ZS:13,2 TZS:2,6 FH:14,6 SZH:130,5 CK:40,5 SÓ:1,36</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>Sertészsír Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:272 ZS:15,6 TZS:6,4 FH:4,1 SZH:26,9 CK:1,1 SÓ:0,65</p>	<p>Tengeri sós kukoricacsnek Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:130 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:27 CK:8,4 SÓ:0,38</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:217 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,24</p>	<p>Gépsonka Margarin Császárszemes 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>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:266 ZS:2 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63</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. 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 elnézsedet 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.