

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 05. 27.–2024. 06. 02.

	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>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 211 ZS: 3,4    TZS: 1,9    FH: 9,9 SZH:34,9    CK: 9,1    SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 218 ZS: 5    TZS: 1,5    FH:6,6 SZH:33,9    CK: 7,6    SÓ: 0,76</p>	<p>Tej Lekváros bukta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 283 ZS: 7,4    TZS: 3,2    FH: 10,7 SZH:43,4    CK: 18,9    SÓ: 0,51</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 244 ZS: 7,3    TZS: 3,8    FH: 9,3 SZH: 33,9    CK: 7,5    SÓ: 1,12</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Zöldborsóleves Sertéspörkölt Tarhonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:533 ZS: 21,5    TZS: 5,1    FH: 23,5 SZH:59,6    CK:8,1    SÓ: 1,78</p>	<p>Magyaros burgonyaleves Csirke nuggets Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 503 ZS: 17,7    TZS: 5,2    FH: 15,2 SZH:67,8    CK: 10,6    SÓ: 2,58</p>	<p>Tárkonyos csirkeraguleves Káposztás tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 614 ZS: 18,4    TZS: 3,2    FH:20,9 SZH:87,6    CK: 32,7    SÓ: 0,66</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10</p> <p>EN: 646 ZS: 31,8    TZS: 5,4    FH: 19,7 SZH:69    CK: 7,2    SÓ: 1,91</p>	<p>Fejtett bableves Tejbedara Kakaós szórát Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 516 ZS: 10,3    TZS: 3,6    FH: 17,8 SZH: 81,8    CK: 35    SÓ: 1,02</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:221 ZS: 7,9    TZS: 4,2    FH: 8,8 SZH:27    CK:1    SÓ: 1,18</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>Sajtos kifli Kockasajt Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 197 ZS: 7,3    TZS: 4,5    FH:6,7 SZH:25,7    CK: 1,7    SÓ: 1,17</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>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 7,5 SZH: 44    CK: 16,1    SÓ: 0,65</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 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 kiszolgálást 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. 06. 03.–2024. 06. 09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Túrós batyu	Kakaós tej Teavaj Kifli	Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:291 ZS: 7,4    TZS: 4,1    FH: 10,7 SZH:44,9    CK:16,4    SÓ: 0,61	EN: 212 ZS: 4,4    TZS: 2,6    FH: 7 SZH:34,8    CK: 9,2    SÓ: 1,18	EN: 195 ZS: 4,2    TZS: 2,3    FH:4,1 SZH:34,5    CK: 14,3    SÓ: 0,3	EN: 372 ZS: 13,5    TZS: 8,2    FH: 10,4 SZH:48,1    CK: 22,4    SÓ: 0,79	EN: 219 ZS: 4,6    TZS: 1    FH: 6,4 SZH: 35,2    CK: 8,5    SÓ: 0,91	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Lebbencsleves Borsos sertéstokány Tarhonya Csemegeuborka Túró desszert	Paradicsomleves Kukorica morzsás csirkemell falatok Petrezselymes rizs Káposztasaláta	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Leccsós sertésragu Bulgur	Magyaros zöldbaleves Sajtos-tejfőlés tészta Alma		
<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:466 ZS: 15    TZS: 4,6    FH: 14,5 SZH:63,2    CK:12,7    SÓ: 1,99	EN: 672 ZS: 29,7    TZS: 11,2    FH: 24,9 SZH:74    CK: 16,2    SÓ: 2,19	EN: 700 ZS: 23,8    TZS: 3,1    FH:19,3 SZH:99,9    CK: 22,4    SÓ: 2,91	EN: 628 ZS: 26,8    TZS: 8,6    FH: 23,7 SZH:64,2    CK: 8,4    SÓ: 1,65	EN: 667 ZS: 24,6    TZS: 9,8    FH: 27,8 SZH: 81,7    CK: 15    SÓ: 0,95	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Paradicsom	Sertés párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika	Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:195 ZS: 6,6    TZS: 4,1    FH: 5,5 SZH:27,9    CK:1,3    SÓ: 0,92	EN: 250 ZS: 9,1    TZS: 3,2    FH: 8,1 SZH:31,7    CK: 1,3    SÓ: 1,39	EN: 215 ZS: 7,1    TZS: 3,8    FH:9,4 SZH:27,1    CK: 0,4    SÓ: 1,03	EN: 210 ZS: 7,1    TZS: 2,6    FH: 8,3 SZH:26,8    CK: 0,5    SÓ: 1,43	EN: 250 ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 7,5 SZH: 44    CK: 16,1    SÓ: 0,65	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást 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. 06. 10.–2024. 06. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Pizzás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:185 ZS: 7,2    TZS: 3,8    FH: 3,5 SZH:26,4    CK:9    SÓ: 0,7</p>	<p>Joghurt Stangli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 389 ZS: 8,4    TZS: 5,3    FH: 14,5 SZH:63,7    CK: 8,8    SÓ: 1</p>	<p>Tejeskávét 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>Gyümölcs tea Majonéz tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 209 ZS: 3,2    TZS: 0,4    FH: 9,4 SZH:34,2    CK: 8,4    SÓ: 0,99</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 225 ZS: 5,1    TZS: 1,5    FH: 6,9 SZH: 34,3    CK: 8,1    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>Csontleves Panírozott halrúd Petrezselymes burgonya Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN:558 ZS: 23,1    TZS: 4,1    FH: 17,6 SZH:65,2    CK:5,7    SÓ: 1,8</p>	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Barack</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 626 ZS: 13,4    TZS: 3,2    FH: 25,1 SZH:92,5    CK: 26,9    SÓ: 1,93</p>	<p>Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Csirkés paella Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 543 ZS: 22    TZS: 4,5    FH:24,6 SZH:59,8    CK: 6,5    SÓ: 2,05</p>	<p>Frankfurti leves Ízes derelye Porcukor Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 1074 ZS: 31,8    TZS: 5,9    FH: 26,4 SZH:163,6    CK: 17,6    SÓ: 2,92</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Vegetáriánus bolognai Spagetti Sajt szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 636 ZS: 15,7    TZS: 5,4    FH: 29,2 SZH: 89,2    CK: 22,9    SÓ: 0,86</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
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>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 242 ZS: 8,9    TZS: 3,2    FH: 8 SZH:30,5    CK: 0,8    SÓ: 1,24</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 194 ZS: 4,5    TZS: 1,5    FH:8,7 SZH:28    CK: 1,5    SÓ: 1,59</p>	<p>Magvas croissant Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 242 ZS: 12,2    TZS: 6,2    FH: 3,8 SZH:28,1    CK: 11,3    SÓ: 1,06</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: 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szűkség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésed 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. 06. 17.–2024. 06. 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>Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 272 ZS: 8,8 TZS: 3,1 FH: 8,6 SZH:38 CK: 7,9 SÓ: 1,33</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 212 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,2 SZH:34,1 CK: 8,9 SÓ: 0,81</p>	<p>Tej Csokis gabonagyógyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 246 ZS: 4,6 TZS: 2,3 FH: 9 SZH:41,8 CK: 23,8 SÓ: 0,32</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 222 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 6,5 SZH: 35,6 CK: 9,1 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>Fahéjas szilvaleves Paprikás burgonya virslivel Csemegeuborka Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:565 ZS:17,1 TZS:7,7 FH:16,1 SZH:82,2 CK:29,9 SÓ:2,36</p>	<p>Daragaluska leves Csirke nuggets Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12</p> <p>EN: 663 ZS: 22,5 TZS: 5,4 FH: 26,9 SZH:79 CK: 2,2 SÓ: 2,54</p>	<p>Hamisgulyás Káposztás tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 510 ZS: 9,5 TZS: 1,1 FH:13,2 SZH:89,6 CK: 31,2 SÓ: 0,39</p>	<p>Zöldborsókrémleves Pirított zsemlekokca Kukorica morzsás csirkemell falatok Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 661 ZS: 20,8 TZS: 3,5 FH: 23,8 SZH:91,2 CK: 5,1 SÓ: 2,83</p>	<p>Gyümölcslé 100%-os Tarhonyás hús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 562 ZS: 20,9 TZS: 5,2 FH: 20,9 SZH: 71,8 CK: 28,8 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>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>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH:44 CK: 16,1 SÓ: 0,65</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 7,7 TZS: 4 FH:9,4 SZH:31,2 CK: 1,2 SÓ: 1,13</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 9,1 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH:27,7 CK: 0,5 SÓ: 1,39</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 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. Csillagfűtű; 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.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 06. 24.–2024. 06. 30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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.