

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 09. 02.–2024. 09. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea 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>Tej Ízes levél</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 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 Majonézes 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>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 227 ZS: 5 TZS: 1,5 FH: 7 SZH: 35,3 CK: 8,1 SÓ: 0,76</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Gyümölcsle 100%-os Csirkés paella Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:529 ZS: 16,2 TZS: 3,9 FH: 22,9 SZH:71,5 CK:28,1 SÓ: 1,83</p>	<p>Tojásleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 607 ZS: 17,3 TZS: 3,1 FH: 24,3 SZH:80,9 CK: 27 SÓ: 1,54</p>	<p>Zöldségleves Sváb sertésszelet Petrezselymes burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 484 ZS: 19,9 TZS: 10,1 FH:24,8 SZH:45,4 CK: 2,2 SÓ: 1,25</p>	<p>Babgulyás Túró töltelkes gombóc Vaníliás tejföl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 894 ZS: 25,1 TZS: 8,1 FH: 32,4 SZH:132 CK: 18,4 SÓ: 2,37</p>	<p>Fokhagyma krémeles Leves gyöngy Vegetáriánus bolognai penne Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9</p> <p>EN: 670 ZS: 22,4 TZS: 7,4 FH: 30 SZH: 83,2 CK: 14,1 SÓ: 1,36</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 Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:219 ZS: 7,9 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH:26,8 CK:0,4 SÓ: 1,18</p>	<p>Házi tepertőkrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,9 TZS: 3,2 FH: 8 SZH:30,6 CK: 0,8 SÓ: 1,29</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>Vajkrém napraforgómaggal Kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 10,3 TZS: 5,3 FH: 6,1 SZH:28,3 CK: 2 SÓ: 0,95</p>	<p>Alma Sajtos pogácsa</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: 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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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

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 Főtt virsli Félbarna kenyér Mustár</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 281 ZS: 10 TZS: 4,1 FH: 10,5 SZH:36,2 CK: 8,9 SÓ: 2,1</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 235 ZS: 3,9 TZS: 2,1 FH:9,7 SZH:39,4 CK: 13,6 SÓ: 0,54</p>	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 240 ZS: 3,9 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH:41 CK: 21 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: 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>Zöldborsóleves Sertéspörkölt Tarhonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:532 ZS: 21,5 TZS: 5,1 FH: 23,6 SZH:58,2 CK:7,1 SÓ: 1,78</p>	<p>Húsleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 570 ZS: 17,9 TZS: 4,8 FH: 20,3 SZH:77,8 CK: 20,6 SÓ: 1,81</p>	<p>Almás szilvakrémleves 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>Daragaluska leves Csirke nuggets Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12</p> <p>EN: 707 ZS: 22,5 TZS: 5,4 FH: 27,4 SZH:88,8 CK: 12 SÓ: 2,54</p>	<p>Hamisgulyás Dejós 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 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>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>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>Sertés párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 245 ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH: 8 SZH:30,9 CK: 0,8 SÓ: 1,44</p>	<p>Kockasajt Kifli Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 261 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,7 SZH: 41 CK: 15,2 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 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 ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért 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. 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:305 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:41,4 CK:16,6 SÓ: 0,81</p>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 381 ZS: 13,6 TZS: 8,2 FH: 10,9 SZH:49,5 CK: 22,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 217 ZS: 4,7 TZS: 1 FH:6,3 SZH:34,2 CK: 8,5 SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtszelet Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 267 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH:38,1 CK: 7,8 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcs tea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 219 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 8,1 SZH: 39,1 CK: 13,8 SÓ: 0,71</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Sült virsli Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:498 ZS: 18,6 TZS: 7,2 FH: 15,6 SZH:63,7 CK:22,8 SÓ: 2,1</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 686 ZS: 12,5 TZS: 1,6 FH: 33,6 SZH:104,5 CK: 23,9 SÓ: 1,83</p>	<p>Kassai burgonyaleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 707 ZS: 30,2 TZS: 8,8 FH:18,1 SZH:89,2 CK: 17,8 SÓ: 1,33</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 719 ZS: 30,9 TZS: 7,1 FH: 19,8 SZH:89,2 CK: 8,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 383 ZS: 8,9 TZS: 2,4 FH: 16,7 SZH: 50,8 CK: 4,6 SÓ: 1,17</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Libazsír Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:269 ZS: 15,5 TZS: 4,2 FH: 4 SZH:26,7 CK:0,6 SÓ: 0,65</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>Zala felvágott Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 229 ZS: 7 TZS: 2,4 FH:8,9 SZH:30,8 CK: 0,8 SÓ: 1,33</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle 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: 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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 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 Gyümölcsös túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 250 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 9,5 SZH:44,9 CK: 15,8 SÓ: 0,66</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>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 232 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 8,9 SZH:32,7 CK: 7,7 SÓ: 1,07</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 226 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 6,7 SZH: 35,6 CK: 9,1 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 Paprikás burgonya virslivel Csemegeuborka Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:511 ZS: 16,9 TZS: 7,3 FH: 19,4 SZH:64,4 CK:7,2 SÓ: 3,78</p>	<p>Bagolyborsó leves Bolognai Spagetti Reszelt sajt Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 807 ZS: 33,2 TZS: 12,8 FH: 36,8 SZH:86 CK: 14,8 SÓ: 1,79</p>	<p>Gyümölcsleves Parasztos csirkemell Pritaminos rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 497 ZS: 9,4 TZS: 2,3 FH:22,8 SZH:78,3 CK: 31,7 SÓ: 1,92</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>Tejfőlös burgonyaleves Piskóta kocka Csokoládés öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 590 ZS: 15 TZS: 5,8 FH: 15,8 SZH: 93,3 CK: 45,7 SÓ: 0,5</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>Vajkrém Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:220 ZS: 9,6 TZS: 5,6 FH: 5,2 SZH:27,7 CK:1,5 SÓ: 1,1</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>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</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>Gépsonka Margarin Zsemle Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 212 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH: 9,2 SZH:32,5 CK: 2,8 SÓ: 2,14</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 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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kizsgálást 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

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 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>Gyümölcs tea Körözött Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 231 ZS: 3,2 TZS: 1,7 FH:10,2 SZH:38,4 CK: 9,2 SÓ: 0,76</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> 1,3,12</p> <p>EN: 222 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 34,1 CK: 7,6 SÓ: 0,86</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:505 ZS: 20,9 TZS: 6,1 FH: 20,8 SZH:53,6 CK:16 SÓ: 1,19</p>	<p>Palócleves Burgonyás tészta Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 584 ZS: 23,4 TZS: 6 FH: 20,9 SZH:68,9 CK: 7,6 SÓ: 1,83</p>	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Olaszos csirkemell Bulgur Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 585 ZS: 13,1 TZS: 2,4 FH:30,8 SZH:76,3 CK: 18,4 SÓ: 0,75</p>	<p>Meggyleves Svéd húsgolyó Barnamártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 623 ZS: 23,2 TZS: 10,1 FH: 15,6 SZH:92,8 CK: 32,1 SÓ: 3,18</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>		
UZSONNA	<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>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>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>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 Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 373 ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 4,7 SZH: 77,1 CK: 39,6 SÓ: 0,43</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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. 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.