

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 02. 03.–2025. 02. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Pizzás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:257 ZS: 10,2 TZS: 5,6 FH: 9,3 SZH:28,5 CK:11,1 SÓ: 0,97</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 201 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,9 SZH:33,7 CK: 8,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 248 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH:9,8 SZH:42,6 CK: 13,2 SÓ: 0,66</p>	<p>Karamellás tej Croisant</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 342 ZS: 15,2 TZS: 8 FH: 9,1 SZH:38,4 CK: 21,7 SÓ: 1,32</p>	<p>Gyümölcs tea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 250 ZS: 8,1 TZS: 4,6 FH: 9,1 SZH: 33,9 CK: 7,5 SÓ: 1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:438 ZS: 13,8 TZS: 3,3 FH: 18,7 SZH:56,4 CK:4,9 SÓ: 1,77</p>	<p>Húsleves Vadas csirkeragu Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 503 ZS: 14,8 TZS: 3,2 FH: 24,3 SZH:67,2 CK: 9,3 SÓ: 1,05</p>	<p>Paradicsomleves Sült csirkecomb Párolt rizs Párolt karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 930 ZS: 49,6 TZS: 7 FH:34,8 SZH:83,3 CK: 20,9 SÓ: 1,31</p>	<p>Vöröslencse krémleves Leves gyöngy Húsos serpenyős burgonya Csemegeuborka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 610 ZS: 17,8 TZS: 9 FH: 27,8 SZH:66 CK: 14,4 SÓ: 2,77</p>	<p>Tojásleves Rántott karfiol Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 707 ZS: 33,1 TZS: 6 FH: 14,5 SZH: 85,6 CK: 8,5 SÓ: 1,69</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:239 ZS: 7,7 TZS: 2,7 FH: 8,5 SZH:32,1 CK:1,5 SÓ: 1,16</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,7 SZH:30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,05</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>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>Vaníliás ízű habos puding Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 195 ZS: 4,2 TZS: 3,5 FH: 2 SZH: 36 CK: 29,7 SÓ: 0,26</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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 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. 02. 10.–2025. 02. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:250 ZS: 3,9 TZS: 1,9 FH: 8,9 SZH:40,8 CK:20,8 SÓ: 0,59</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 194 ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 3,4 SZH:29,6 CK: 7,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 7,7 TZS: 4 FH:10,1 SZH:56,8 CK: 28,2 SÓ: 0,67</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 239 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 7,7 SZH:33,3 CK: 7,5 SÓ: 1,26</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 232 ZS: 5,5 TZS: 1,1 FH: 6,5 SZH: 35,6 CK: 9,2 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>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Szarvacskaszerű Csemegeuborka Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:646 ZS: 20,6 TZS: 5,8 FH: 25,4 SZH:85,6 CK:20,9 SÓ: 1,76</p>	<p>Zöldségleves Virslí Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 502 ZS: 22,1 TZS: 7,6 FH: 15,8 SZH:55,7 CK: 3,1 SÓ: 2,2</p>	<p>Fahéjas almaleves Rántott sertésszelet Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 808 ZS: 18,1 TZS: 4,5 FH:34,3 SZH:122,9 CK: 37,7 SÓ: 0,92</p>	<p>Bakonyi betyárleves Mákos nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 1088 ZS: 37,6 TZS: 9,8 FH: 31,4 SZH:125,8 CK: 41,6 SÓ: 2,32</p>	<p>Hamisgulyás Vegetáriánus chilis bab Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 371 ZS: 5,2 TZS: 0,6 FH: 21,4 SZH: 57,4 CK: 14,6 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>
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:200 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,5 SZH:27,9 CK:1,1 SÓ: 0,97</p>	<p>Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 207 ZS: 2,4 TZS: 1,2 FH: 8,5 SZH:36 CK: 6,8 SÓ: 0,65</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 216 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH:7,4 SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,24</p>	<p>Sajtkrém Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 193 ZS: 2,3 TZS: 0,9 FH: 7,9 SZH:33,2 CK: 1,5 SÓ: 0,95</p>	<p>Tengeri sós kukoricasnack 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><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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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



Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 02. 17.–2025. 02. 23.

	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:34,4 CK:26,7 SÓ: 0,82	Gyümölcs tea Körözött Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 240 ZS: 3,3 TZS: 1,7 FH: 10,6 SZH:39,8 CK: 9,8 SÓ: 0,76	Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 198 ZS: 2,4 TZS: 1,1 FH:7 SZH:35,6 CK: 8,4 SÓ: 1	Tej Szerelmes levél <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 286 ZS: 10,7 TZS: 5,7 FH: 8,9 SZH:34,8 CK: 19,6 SÓ: 0,55	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 222 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 34,1 CK: 7,6 SÓ: 0,86	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Daragaluska leves Székelykáposzta Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:431 ZS: 22,7 TZS: 8,3 FH: 19,8 SZH:34,9 CK:4,7 SÓ: 3,47	Zöldborsóleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 592 ZS: 19,5 TZS: 5 FH: 22,1 SZH:76,7 CK: 21,8 SÓ: 1,61	Bableves füstölt hússal Tejbedara Kakaós szórát Alma Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 618 ZS: 17,9 TZS: 7,3 FH:25,5 SZH:92 CK: 45,1 SÓ: 2,21	Póréhagyma krémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 710 ZS: 28,5 TZS: 5,6 FH: 18,1 SZH:93,7 CK: 12,1 SÓ: 2,66	Zöldségleves Sajtos-tejfőlés tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 497 ZS: 22,8 TZS: 10,9 FH: 20,2 SZH: 52,1 CK: 5,1 SÓ: 1,06	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 7,8 SZH:22,8 CK:1,5 SÓ: 1,11	Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 210 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 8,7 SZH:25,6 CK: 0,6 SÓ: 1,05	Csemege szalámi Margarin Zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 241 ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH:7,5 SZH:30,5 CK: 0,8 SÓ: 1,32	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 186 ZS: 3,9 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH:27,8 CK: 0,5 SÓ: 1,39	Barackos joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 266 ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH: 52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

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 étkezést 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. 02. 24.–2025. 03. 02.

	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 Meggyes túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:218 ZS:2,8 TZS:1,5 FH:8,2 SZH:38,8 CK:13,5 SÓ:0,71</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:239 ZS:7,2 TZS:4 FH:9,1 SZH:33,7 CK:7,5 SÓ:1,04</p>	<p>Tej Méz Teavaj Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:359 ZS:12,9 TZS:8,2 FH:10,4 SZH:51,6 CK:26,5 SÓ:0,85</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:235 ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,8 SZH:35,5 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>Zöldséges tarhonyaleves Csirkés paella Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,10,12</p> <p>EN:514 ZS:19,1 TZS:4,2 FH:24,8 SZH:58,4 CK:4,6 SÓ:2,52</p>	<p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Bolognai Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:662 ZS:29,5 TZS:11 FH:30,2 SZH:66,6 CK:11,5 SÓ:1,07</p>	<p>Fahéjas szilvaleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:609 ZS:13,1 TZS:1,7 FH:19,3 SZH:98,7 CK:30,9 SÓ:2,79</p>	<p>Csontleves Csirkefasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:593 ZS:16,1 TZS:3,3 FH:33 SZH:70 CK:1,6 SÓ:2,33</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelkes gombóc Vaníliás tejföl Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:748 ZS:17,6 TZS:5,3 FH:18,8 SZH:124,7 CK:26,6 SÓ:1,91</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>
UZSONNA	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:220 ZS:8,1 TZS:2,9 FH:7,5 SZH:27,5 CK:1 SÓ:1,34</p>	<p>Vajkrém Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:216 ZS:6,5 TZS:3,9 FH:6,1 SZH:31,4 CK:1,4 SÓ:0,92</p>	<p>Ostyaszelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6</p> <p>EN:197 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5 SZH:26,3 CK:16,4 SÓ:0,04</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:235 ZS:7,6 TZS:2,7 FH:8,6 SZH:31 CK:0,7 SÓ:1,26</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 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 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.