

BUDAPEST

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 02. 27.–2023. 03. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sajtos stangli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:406 ZS: 6,9 TZS: 4,2 FH: 15,5 SZH:67,2 CK:12,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 260 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,8 SZH:43,4 CK: 11,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 320 ZS: 10,4 TZS: 3,1 FH:10,7 SZH:42,8 CK: 9,8 SÓ: 2,5</p>	<p>Kakaós tej Kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 359 ZS: 9,4 TZS: 4,6 FH: 11,6 SZH:54 CK: 28,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 286 ZS: 8,8 TZS: 3,6 FH: 7 SZH: 41,5 CK: 9,8 SÓ: 1</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 Paradicsomos tonhalas Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,12</p> <p>EN:620 ZS: 15,9 TZS: 4,8 FH: 32,4 SZH:69,8 CK:8,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Almaleves Falusi csirke máj Petrezselymes burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 682 ZS: 13,1 TZS: 3,1 FH: 20,7 SZH:75,8 CK: 18,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Gulyásleves Tejbedara Kakaós szórat Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 674 ZS: 16,8 TZS: 6,3 FH:26,2 SZH:96,5 CK: 33,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Kertészleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 609 ZS: 15 TZS: 4,4 FH: 30,7 SZH:85,6 CK: 18,6 SÓ: 1,9</p>	<p>Köménymaglevés Pírtott zsemlekocka Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 629 ZS: 21,1 TZS: 3,2 FH: 21 SZH: 79,4 CK: 10,4 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 Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:34,4 CK:2,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 244 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH:8,7 SZH:31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 237 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:33,7 CK: 0,6 SÓ: 1,9</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: 1,2</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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.

BUDAPEST

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 03. 06.–2023. 03. 12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:324 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 232 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH:38,6 CK: 8,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 236 ZS: 3,9 TZS: 2 FH:9,6 SZH:38,9 CK: 8,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 342 ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,3 SZH:55,3 CK: 24,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 243 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,2 SZH: 38,2 CK: 7,9 SÓ: 1</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 Falafel Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:679 ZS: 13,2 TZS: 2,2 FH: 15,7 SZH:89,8 CK:4,7 SÓ: 2,1</p>	<p>Gyümölcsleves Parajos sertéshúsos penne Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 717 ZS: 30,1 TZS: 10,9 FH: 31,2 SZH:79,1 CK: 27,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Palócleves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 621 ZS: 25,5 TZS: 6,8 FH:28,4 SZH:104,5 CK: 27,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Kertészleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 627 ZS: 19,8 TZS: 5,3 FH: 21,6 SZH:60,5 CK: 22,1 SÓ: 1,7</p>	<p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Kukoricapelyhes csirkefalatkák Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 660 ZS: 25,2 TZS: 5,7 FH: 37,4 SZH: 98,2 CK: 9,9 SÓ: 1,5</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>Kenőmájas Kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:239 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,4 SZH:29,5 CK:2,4 SÓ: 1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH: 7,9 SZH:30,9 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Margarin Zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH:5,8 SZH:31,2 CK: 1,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 246 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:33,4 CK: 0,8 SÓ: 1,8</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 131 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 20,2 CK: 19,1 SÓ: 0</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. Puhatestűek.

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.

BUDAPEST

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 03. 13.–2023. 03. 19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcs tea Margarin Kifli Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:186 ZS: 2,9 TZS: 0,8 FH: 4,6 SZH:34,5 CK:8,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Kakaós tej Pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 328 ZS: 9,7 TZS: 5,3 FH: 10 SZH:45,8 CK: 22 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 249 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 9,9 SZH: 41,5 CK: 8,7 SÓ: 1,2</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>Magyaros karfiol leves Milánói spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:634 ZS: 19,7 TZS: 6,7 FH: 25,6 SZH:68,4 CK:12,4 SÓ: 2,2</p>	<p>Hamisgulyás Túrótöltelkes gombóc Édes tejföl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 726 ZS: 17,6 TZS: 4,6 FH: 21,2 SZH:128,6 CK: 18,7 SÓ: 1,7</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Citromos kerti leves Sült virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 672 ZS: 25,7 TZS: 6,8 FH: 26 SZH:72,9 CK: 2,1 SÓ: 2,7</p>	<p>Gyümölcslé 100%-os Bácskai rizseshús Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 620 ZS: 22,7 TZS: 6,7 FH: 18,9 SZH: 83,3 CK: 31,5 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>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:212 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,2 SZH:32,2 CK:0,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,7 SZH:31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 242 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH:33,1 CK: 0,5 SÓ: 1,7</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: 1,2</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. 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. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstetést 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.

BUDAPEST

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 03. 20.–2023. 03. 26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:326 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,8 CK:22,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 243 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,1 SZH:39,1 CK: 8,3 SÓ: 1,6</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 260 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH:9,8 SZH:43,4 CK: 11,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10 SZH:49 CK: 23,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 243 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,2 SZH: 38,2 CK: 7,9 SÓ: 1</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>Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:621 ZS: 7,9 TZS: 2,3 FH: 16,3 SZH:60,8 CK:5,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Legényfogó leves Káposztás tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 612 ZS: 18,5 TZS: 4,3 FH: 22,5 SZH:86,5 CK: 27,7 SÓ: 0,3</p>	<p>Zöldbableves Lecsós sertésragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 635 ZS: 24,9 TZS: 6,4 FH:22,8 SZH:67,8 CK: 4,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Köménymaglevés Pirított zsemlecocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 705 ZS: 20,6 TZS: 3,7 FH: 24,7 SZH:100,5 CK: 23,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10</p> <p>EN: 745 ZS: 33,3 TZS: 5,9 FH: 20,9 SZH: 92,1 CK: 25,4 SÓ: 2,8</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 Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:233 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,4 SZH:27,6 CK:1,1 SÓ: 1</p>	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 209 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH:33,2 CK: 1,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyúborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 250 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH:8,1 SZH:30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Libaszír Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 304 ZS: 15,3 TZS: 4 FH: 4,7 SZH:34,5 CK: 1,7 SÓ: 1</p>	<p>Nápolyi szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 156 ZS: 6 TZS: 3,8 FH: 1,8 SZH: 22,8 CK: 17,8 SÓ: 0</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. Szezám; 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 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.

BUDAPEST

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 03. 27.–2023. 04. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcs tea Sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 220 ZS: 4,5 TZS: 1,8 FH: 8,4 SZH:35 CK: 8,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 226 ZS: 4 TZS: 2,3 FH:5,5 SZH:40,3 CK: 9,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 355 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:51 CK: 30,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 264 ZS: 6,4 TZS: 1,2 FH: 7,2 SZH: 40,9 CK: 9,4 SÓ: 1</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>Kakukkfűves hagymakrémleves Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:636 ZS: 17,5 TZS: 6,3 FH: 17,9 SZH:78 CK:4,6 SÓ: 3,3</p>	<p>Paszternák krémleves Leves gyöngy Barbecue sertésragu Mexikói rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 628 ZS: 17,3 TZS: 5,2 FH: 22,5 SZH:74 CK: 7,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 734 ZS: 18,6 TZS: 6,6 FH:29,8 SZH:104,2 CK: 16,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Csontleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 678 ZS: 22,3 TZS: 8,2 FH: 20,6 SZH:49,2 CK: 3,6 SÓ: 3,2</p>	<p>Gyümölcsleves Budapest sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 620 ZS: 21 TZS: 6 FH: 19,6 SZH: 86,6 CK: 24,7 SÓ: 0,4</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>Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:250 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:32,5 CK:1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Reszelt trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 274 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 234 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:8 SZH:30,9 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Sárgarépa csíkok</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 255 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:34,8 CK: 0,5 SÓ: 1,8</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: 1,2</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.