

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 05. 01.–2023. 05. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 305 ZS: 9,2 SZH: 41,4</p> <p>TZS: 4,5 CK: 16,6 SÓ: 0,7</p> <p>FH: 11,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Eidami sajt Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 286 ZS: 9,5 SZH: 36,9</p> <p>TZS: 5,4 CK: 7,8 SÓ: 1,3</p> <p>FH: 12,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 237 ZS: 4,3 SZH: 39,3</p> <p>TZS: 2,4 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p> <p>FH: 8,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 248 ZS: 3 SZH: 44,3</p> <p>TZS: 1,7 CK: 13 SÓ: 0,9</p> <p>FH: 8,8 SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Burgonyaleves Dino szelet Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 612 ZS: 19,7 SZH: 73,8</p> <p>TZS: 4,1 CK: 2,3 SÓ: 1,6</p> <p>FH: 18,9 SÓ: 1,6</p>	<p>Bakonyi betyárleves Darás metélt Sárgabarack öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 620 ZS: 22,6 SZH: 79</p> <p>TZS: 6,9 CK: 19,2 SÓ: 0,3</p> <p>FH: 21,2 SÓ: 0,3</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 SZH: 86,1</p> <p>TZS: 5,9 CK: 25,4 SÓ: 2,8</p> <p>FH: 20,9 SÓ: 2,8</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Parajfőzelék Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 615 ZS: 8,7 SZH: 75,8</p> <p>TZS: 2,8 CK: 13,9 SÓ: 0,7</p> <p>FH: 13,1 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 259 ZS: 9 SZH: 34,6</p> <p>TZS: 0 CK: 1,7 SÓ: 1,5</p> <p>FH: 8,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 176 ZS: 2,8 SZH: 31,2</p> <p>TZS: 0,8 CK: 0,4 SÓ: 0,9</p> <p>FH: 4,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 7,8 SZH: 30,5</p> <p>TZS: 2,8 CK: 0,9 SÓ: 1,3</p> <p>FH: 8,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Alma Sajtos kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 176 ZS: 1,5 SZH: 35,1</p> <p>TZS: 0,8 CK: 11,9 SÓ: 0,5</p> <p>FH: 4,3 SÓ: 0,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: 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 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

2023. 05. 08.–2023. 05. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:333 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,4 SZH:56,3 CK:26,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 243 ZS: 4,4 TZS: 1,7 FH: 8,9 SZH:40,2 CK: 8,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Tejescskvé 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 Sajtkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 226 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,8 SZH:37,7 CK: 8,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 263 ZS: 6,6 TZS: 1,3 FH: 7,3 SZH: 40,3 CK: 9,1 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>Zellerkrémleves Pírtott napraforgómag Bazsalikomos paradicsomos Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:615 ZS: 15,7 TZS: 5,4 FH: 17,9 SZH:84,4 CK:12,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsleves Kukorica morzsás csirkefalatkák Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 613 ZS: 18,1 TZS: 2,5 FH: 17,1 SZH:94,3 CK: 23,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldborsóleves Pusztapörkölt Cékla saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 616 ZS: 19,8 TZS: 5,8 FH:24,4 SZH:78,6 CK: 6,5 SÓ: 3,6</p>	<p>Csontleves Sült virsli Paradicsomos káposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 636 ZS: 19,7 TZS: 4,2 FH: 16,6 SZH:83,8 CK: 28,2 SÓ:3,4</p>	<p>Tejfölös fejtett bableves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 751 ZS: 19,3 TZS: 1,3 FH: 23,6 SZH: 122,9 CK: 30,2 SÓ: 1,6</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>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>Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 154 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 4,2 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 9 TZS: 3,2 FH:7,7 SZH:32,2 CK: 0,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Sárgarépa csík</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>Nápolyi Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 221 ZS: 11,1 TZS: 5,4 FH: 2,6 SZH: 26,8 CK: 17,5 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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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

2023. 05. 15.–2023. 05. 21.

	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:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea 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>Gyümölcs tea Kenőmájás Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 269 ZS: 9 TZS: 0 FH:8,1 SZH:37 CK: 7,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Kakaó Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Tojás karika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 1</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Csirke nuggets Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:614 ZS: 11,5 TZS: 3 FH: 25,4 SZH:97,8 CK:23,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 675 ZS: 22,8 TZS: 5 FH: 21,2 SZH:78,4 CK: 7,9 SÓ: 3,3</p>	<p>Tojásleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 605 ZS: 27,6 TZS: 8,9 FH:21,8 SZH:66,1 CK: 3,5 SÓ: 3,3</p>	<p>Mediterrán paradicsomleves Sertésragu Jóasszony módra Burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 663 ZS: 30,8 TZS: 7,5 FH: 21 SZH:70,3 CK: 19,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Zöldborsókrém leves Leves gyöngy Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 740 ZS: 39,9 TZS: 12,2 FH: 22 SZH: 84,3 CK: 10,7 SÓ: 1,3</p>		
UZSONNA	<p>Reszelt 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>Margarin Zsemle Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 178 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,7 SZH:32,2 CK: 0,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 4,4 TZS: 1,7 FH:9,2 SZH:33,6 CK: 1,2 SÓ: 1,8</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 258 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH: 8,3 SZH:31,6 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 174 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH: 24 CK: 0,8 SÓ: 0,9</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 PÉTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2023. 05. 22.–2023. 05. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej 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>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 270 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8 SZH:39,9 CK: 8 SÓ: 1,8</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes tojáskrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 250 ZS: 6 TZS: 1 FH:6,7 SZH:38,8 CK: 9,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 253 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:35,8 CK: 10,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 258 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH: 44,3 CK: 11,4 SÓ: 1,1</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>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Lecsós sertésragu Tarthonya Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:648 ZS: 27,7 TZS: 6,9 FH: 23,4 SZH:74,4 CK:18,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Húsleves Dino szelet Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 604 ZS: 15,8 TZS: 2,7 FH: 18,5 SZH:74 CK: 0,9 SÓ: 3,5</p>	<p>Csirkeragu leves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 686 ZS: 9 TZS: 0,9 FH:26,5 SZH:98,8 CK: 10,6 SÓ: 2,5</p>	<p>Fahéjas szilvaleves Grillfűszeres sertésborda Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 642 ZS: 20,1 TZS: 4,3 FH: 27,5 SZH:86,8 CK: 31,2 SÓ: 0,1</p>	<p>Daragaluska leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 642 ZS: 5,2 TZS: 0,7 FH: 24,9 SZH: 78,8 CK: 5,5 SÓ: 2,3</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 napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:262 ZS: 10,1 TZS: 5,3 FH: 6,3 SZH:34,3 CK:1,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 172 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,7 SZH:30,7 CK: 0,6 SÓ: 0,7</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>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: 1,4</p>	<p>Piskóta szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 149 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,2 SZH: 24,8 CK: 20,4 SÓ: 0,1</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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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 kizsoltató 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

2023. 05. 29.–2023. 06. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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 Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 240 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,2 SZH: 39,3 CK: 7,7 SÓ: 0,9</p>	<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 Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 243 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,1 SZH: 39,3 CK: 7,9 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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Gombaleves Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,12</p> <p>EN: 623 ZS: 13,7 TZS: 2,2 FH: 21,2 SZH: 82,6 CK: 15,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Gulyásleves Mákos tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 720 ZS: 23,8 TZS: 5 FH: 23 SZH: 101,5 CK: 41,1 SÓ: 0,1</p>	<p>Brokkoli krémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 745 ZS: 30,1 TZS: 6 FH: 21,5 SZH: 94,5 CK: 10 SÓ: 1,8</p>	<p>Kertészleves Sajtos zöldségvagdalt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 723 ZS: 19,7 TZS: 5,5 FH: 24,4 SZH: 103,9 CK: 2,3 SÓ: 2,3</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 249 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH: 31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Margarin Zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 169 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,7 SZH: 30,3 CK: 0,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 251 ZS: 9,4 TZS: 3,4 FH: 8,2 SZH: 31,8 CK: 0,6 SÓ: 1,6</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 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltatásunknál! 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.