

Budapest

Általános Iskola – Felső tagozat

2022.08.29.–2022.09.04.

	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>Tea Vajjas pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 196 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 4,4 SZH:36,3 CK: 11,1 SÓ: 0,4</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>Gyümölcs tea Olasz felvágott Margarin Zöldpaprika Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 268 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:38 CK: 7,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 260 ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7 SZH: 39,7 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>Citromos kerti leves Budapest sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:642 ZS: 27,9 TZS: 8,1 FH: 23 SZH:71,6 CK:3,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Csontleves Sertésfásírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 779 ZS: 29,9 TZS: 8,2 FH: 35,7 SZH:86,4 CK: 5,9 SÓ: 3,3</p>	<p>Tejfölös zöldbableves Paprikás burgonya virslivel Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN: 749 ZS: 31,5 TZS: 12,9 FH:21 SZH:82 CK: 10,6 SÓ: 3,4</p>	<p>Rostos gyümölcslé Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 705 ZS: 24,8 TZS: 6,5 FH: 22,6 SZH:96,6 CK: 32,4 SÓ: 2,6</p>	<p>Kakukkfűves hagymakrémléves Kenyérkocka Bolognai spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 732 ZS: 30,9 TZS: 11 FH: 32,9 SZH: 79,1 CK: 9,7 SÓ: 1,4</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>Vajkrém Teljes kiőrlésű 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>Trappista sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 252 ZS: 10,3 TZS: 5,9 FH: 11,1 SZH:27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 239 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH:8 SZH:32,7 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>Sajtos pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 223 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 4,4 SZH: 35,2 CK: 12 SÓ: 0,9</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek 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.



Budapest

Általános Iskola – Felső tagozat

2022.09.05.–2022.09.11.

	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>Gyümölcsstea Gépsonka 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>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 348 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH:11,1 SZH:52,3 CK: 27,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 217 ZS: 3,4 TZS: 2,1 FH: 9,6 SZH:35,2 CK: 7,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 259 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH: 35,4 CK: 7,6 SÓ: 1,3</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:655 ZS: 17,2 TZS: 3,9 FH: 25,3 SZH:94,7 CK:12,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Húsgaluska leves Gránátos kocka Cékla savanyúság Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 700 ZS: 24,8 TZS: 5,3 FH: 23,8 SZH:91,6 CK: 20,4 SÓ: 3,6</p>	<p>Tojásleves Stroganoff sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 656 ZS: 32,1 TZS: 7,3 FH:23 SZH:67,2 CK: 3,1 SÓ: 0,5</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrudacska Petrezselymes burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9,12</p> <p>EN: 738 ZS: 23,6 TZS: 2,6 FH: 22,7 SZH:103,5 CK: 30,2 SÓ: 3,5</p>	<p>Mentás zöldborsókrémleves Leves gyöngy Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 750 ZS: 33,6 TZS: 11,7 FH: 26,8 SZH: 81,1 CK: 2,6 SÓ: 0,5</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:244 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH:30,4 CK:0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,8 SZH:33,2 CK: 1,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 246 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH:8,7 SZH:32,6 CK: 0,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Nyári turista Margarin Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 244 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 7,4 SZH:34,9 CK: 1,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Trappista sajtszelet Zöldpaprika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 277 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8 SZH: 31,6 CK: 0,5 SÓ: 1,5</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 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.



Budapest

Általános Iskola – Felső tagozat

2022.09.12.–2022.09.18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:297 ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH: 10,7 SZH:43,4 CK:14,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 256 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH:39,7 CK: 9,1 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Jégcsapretek Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 272 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH:8,8 SZH:39,2 CK: 7,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Kakaós tej 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>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 227 ZS: 4,5 TZS: 1,8 FH: 8,7 SZH: 36,2 CK: 8,2 SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tejfölös burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN:817 ZS: 42,5 TZS: 14,2 FH: 23 SZH:76,6 CK:7,7 SÓ: 2,7</p>	<p>Fahéjas almaleves Reszelt csirkemáj Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 634 ZS: 19,3 TZS: 5,6 FH: 26 SZH:87,5 CK: 19,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 691 ZS: 9 TZS: 0,9 FH:26,5 SZH:100,1 CK: 11,8 SÓ: 2,5</p>	<p>Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 621 ZS: 16,4 TZS: 5,1 FH: 34,6 SZH:82,2 CK: 8,4 SÓ: 2</p>	<p>Köménymaglevés Píritott zsemlecocka Kukoricamorzsás csirkefalatkák Karottás rizs Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 881 ZS: 31,3 TZS: 5,2 FH: 33,8 SZH: 114,5 CK: 6,8 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Rozsos kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:201 ZS: 4,6 TZS: 3 FH: 8,2 SZH:31,1 CK:1,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 249 ZS: 8,8 TZS: 3 FH: 8,5 SZH:32,2 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Libazsír 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>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 254 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 8,2 SZH:32,5 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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődjétek munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért előre is elnézésedet kérjük, megértésed 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 – Felső tagozat

2022.09.26.–2022.10.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Csokis gabonagolyó <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,3	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 262 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 8,3 SZH:37,6 CK: 8,1 SÓ: 1,3	Gyümölcsstea Margarin Trappista sajtzelet Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 276 ZS: 10,3 TZS: 5,9 FH:10,8 SZH:33,8 CK: 7,6 SÓ: 1,3	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,3	Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 265 ZS: 8,4 TZS: 2,9 FH: 8 SZH: 37,5 CK: 7,8 SÓ: 1,4		
EBÉD	Lebbencsleves Dijoni sertésragu Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:715 ZS: 27,7 TZS: 8 FH: 24,4 SZH:88,9 CK:14,5 SÓ: 0,6	Karfiolleves Pírtott napraforgómag Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 672 ZS: 28,7 TZS: 8 FH: 24,6 SZH:76,7 CK: 13 SÓ: 1,1	Gulyásleves Darás metélt Sárgabarack extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 833 ZS: 22,8 TZS: 5 FH:27,1 SZH:126 CK: 20,5 SÓ: 0,8	Citromos kerti leves Füstölt főtt tarja Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 664 ZS: 24,7 TZS: 6,7 FH: 25,5 SZH:74,3 CK: 2,3 SÓ: 2,8	Csontleves Temesvári sertésragu Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 655 ZS: 27,9 TZS: 9 FH: 23 SZH: 73 CK: 11,4 SÓ: 2,1		
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:228 ZS: 9,1 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:27,3 CK:0,4 SÓ: 1,2	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:32,5 CK: 1,4 SÓ: 1,3	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN: 256 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH:8,1 SZH:33 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Soproni felvágott Zsemle Margarin Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 240 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:31,4 CK: 1,1 SÓ: 1,4	Natúr joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 220 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 8,8 SZH: 32,4 CK: 7 SÓ: 0,5		

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 vizsgálást 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.