

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2022.05.02.–2022.05.08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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 Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 245 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,4 SZH:41,1 CK: 7,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 267 ZS: 7 TZS: 1,4 FH:7,6 SZH:39,8 CK: 9,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 359 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH:52,9 CK: 21,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 244 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH: 41,1 CK: 8,5 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>Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás hús Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN:628 ZS: 25,9 TZS: 7,5 FH: 26 SZH:69,5 CK:9,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Lebbencsleves Csirke fasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 547 ZS: 14,1 TZS: 4,6 FH: 24,9 SZH:74,7 CK: 9,7 SÓ: 3,2</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Mákos guba Vanília öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 722 ZS: 21,8 TZS: 6,1 FH:22,1 SZH:102 CK: 41,9 SÓ: 1,9</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 597 ZS: 22,3 TZS: 4,7 FH: 27,2 SZH:70,3 CK: 1,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Almás szilvakrém leves Pincepörkölt Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 560 ZS: 19,4 TZS: 5,6 FH: 19,5 SZH: 72,3 CK: 29,7 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 Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,5 SZH:31,3 CK:0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 199 ZS: 6,9 TZS: 4,1 FH:5,8 SZH:27,7 CK: 1,9 SÓ: 0,8</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 207 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,4 SZH:32,3 CK: 0,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Alma Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 184 ZS: 0,9 TZS: 0,2 FH: 4,9 SZH: 37,7 CK: 12,3 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>

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 munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2022.05.09.–2022.05.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Briós

Gyümölcs tea
Vaníliás túrókrém
Zsemle

Gyümölcs tea
Majonézos tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Kakaós tej
Fatörzs kifli

Gyümölcs tea
Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,3,6,7

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,4,6,10,12

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7,12

Allergének:

Allergének:

EN:267
ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1
SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6

EN: 252
ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7
SZH:42,3 CK: 11,7 SÓ: 0,7

EN: 255
ZS: 5,8 TZS: 0,8 FH:10,2
SZH:38,9 CK: 8,2 SÓ: 1,1

EN: 319
ZS: 6,7 TZS: 3,6 FH: 10,3
SZH:50,3 CK: 25,4 SÓ: 0,6

EN: 277
ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6
SZH: 39,4 CK: 8,5 SÓ: 1,3

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves
Pírtott zsemlekocka
Lecsós sertésragu
Párolt rizs

Tarhonyaleves
Zöldbabfőzelék
Sertésvagdalt

Fejtett bableves
Fánk

Zöldségleves
Sült virsli
Magyaros burgonyafőzelék

Paradicsomleves
Csirkemáj rizottó
Csalamádé

Allergének:
1,7,9,12

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:
1,3,6,7,9

Allergének:
1,12

Allergének:
1,3,7,9,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:694
ZS: 28,2 TZS: 8,7 FH: 24,1
SZH:38,2 CK:6,7 SÓ: 0,9

EN: 466
ZS: 23,2 TZS: 7 FH: 20,8
SZH:39,9 CK: 2,2 SÓ: 1,3

EN: 510
ZS: 20,2 TZS: 6,5 FH:13,3
SZH:66,5 CK: 5,8 SÓ: 1,2

EN: 335
ZS: 11,5 TZS: 3,3 FH: 11,9
SZH:41,6 CK: 1,3 SÓ: 1,7

EN: 597
ZS: 17,3 TZS: 3 FH: 23
SZH: 86,4 CK: 21,2 SÓ: 3,1

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Libazsír
Teljes kiőrlésű kenyér
Póréhagyma

Pritaminos sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Baromfi párizsi
Margarin
Zsemle
Jégcsapretek

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Saláta levél

Kockasajt
Kifli

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
1,6

Allergének:
1,6

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:304
ZS: 15,7 TZS: 4,2 FH: 5,2
SZH:32,5 CK:0,4 SÓ: 0,8

EN: 200
ZS: 3,9 TZS: 2,2 FH: 7,6
SZH:31,5 CK: 1,2 SÓ: 1,1

EN: 209
ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH:8,2
SZH:31 CK: 0,7 SÓ: 1,4

EN: 245
ZS: 7,3 TZS: 2,1 FH: 8,5
SZH:32,1 CK: 0,5 SÓ: 1,6

EN: 203
ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7
SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Budapest

Általános iskola felső tagozat

2022.05.16.–2022.05.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Sajtkrém
Kifli

Allergének:
1,7,12

EN:213
ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 7,8
SZH:34,6 CK:9,1 SÓ: 0,8

Tej
Szamóca extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 324
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3
SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,3

Tejeskávé
Kuglóf

Allergének:
1,3,6,7

EN: 348
ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH:10,5
SZH:55,9 CK: 28,3 SÓ: 0,6

Gyümölcsstea
Póréhagymás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 243
ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,9
SZH:39,3 CK: 7,8 SÓ: 0,9

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,12

EN: 241
ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,3
SZH: 38 CK: 7,7 SÓ: 1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Húsleves
Főtt sertés szelet
Gyümölcsmártás
½ Főtt burgonya

Allergének:
1,3,7,12

EN:497
ZS: 18,3 TZS: 6,5 FH: 22
SZH:57,4 CK:21,3 SÓ: 2

Minestrone leves
Dinó szelet
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,9

EN: 590
ZS: 15,9 TZS: 3 FH: 23,4
SZH:84,7 CK: 14 SÓ: 1,7

Fahéjas almaleves
Bácskai rizses hús
Csemegeuborka

Allergének:
1,7,10,12

EN: 697
ZS: 26,7 TZS: 8,2 FH:22,3
SZH:90,1 CK: 24,2 SÓ: 1,9

Májgaluska leves
Szilvalekváros derelye
Fahéjas porcukor

Allergének:
1,3,9,12

EN: 962
ZS: 20,5 TZS: 1,2 FH: 26,1
SZH:162 CK: 27,6 SÓ: 2

Újhagymás burgonya
krémleves
Bazsalikomos paradicsomos
penne
Reszelt sajt

Allergének:
1,7,9,12

EN: 650
ZS: 23,1 TZS: 7,2 FH: 21,1
SZH: 87,4 CK: 15,9 SÓ: 1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér
Póréhagyma

Allergének:
1,6,10

EN:258
ZS: 9,4 TZS: 0,2 FH: 8,9
SZH:32,6 CK:0,5 SÓ: 1,4

Paprikás szalámi
Margarin
Zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN: 251
ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8,2
SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,4

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Saláta levél

Allergének:
1,6

EN: 239
ZS: 7,4 TZS: 2,5 FH:8,5
SZH:31,7 CK: 0,5 SÓ: 1,6

Eidami sajt
Margarin
Félbarna kenyér
Sárgarépa korong

Allergének:
1,7

EN: 276
ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,5
SZH:34,2 CK: 0,4 SÓ: 1,8

Túró desszert
Alma

Allergének:
6,7

EN: 131
ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1
SZH: 20,2 CK: 19,1 SÓ: 0

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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 munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.

ÉTLAP

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2022.05.23.–2022.05.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<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>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>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>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK: 13,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 248 ZS: 5,3 TZS: 2,1 FH: 7,8 SZH: 38,3 CK: 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>Köménymagleves Pírtott zsemlekočka Kukoricás csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:639 ZS: 20,1 TZS: 3,3 FH: 27,7 SZH:85 CK:1,8 SÓ: 1,8</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás ½ Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 481 ZS: 19,2 TZS: 4,8 FH: 18,3 SZH:56,2 CK: 16,6 SÓ: 2</p>	<p>Hamis gulyásleves Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,12</p> <p>EN: 844 ZS: 21,6 TZS: 7,4 FH:18,5 SZH:141 CK: 49,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt tarja Sárgaborsó főzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 437 ZS: 16,9 TZS: 5,4 FH: 22,7 SZH:47,8 CK: 0,4 SÓ: 1,8</p>	<p>Limonádé Csirkepörkölt Szarvacska tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 577 ZS: 15,4 TZS: 2,3 FH: 27,6 SZH: 81,4 CK: 23,8 SÓ: 3,2</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>
---	---	---	--	--	--	--

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 211 ZS: 3,3 TZS: 0,8 FH: 9,9 SZH:31,5 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6 SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 215 ZS: 5,9 TZS: 0,9 FH: 8,4 SZH:31,9 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Müzli szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 128 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,7 SZH: 25,2 CK: 18,4 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 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 munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.

