

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025.06.02.–2025.06.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Csokis gabonagolyó (1,6) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:246 ZS:4,6 SZH:41,8 TZS:2,3 FH:9 SÓ:0,32 CK:23,8	Gyümölcsstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:181 ZS:1,9 SZH:33,7 TZS:1,1 FH:6,6 CK:8,7 SÓ:0,75	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:214 ZS:4,1 SZH:35,3 TZS:0,8 FH:5,9 CK:9 SÓ:0,94	Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:240 ZS:8 SZH:33 TZS:4,6 FH:8,7 CK:8 SÓ:1,05	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:309 ZS:6,5 SZH:48,8 TZS:3,5 FH:9,9 CK:23,4 SÓ:0,63
EBÉD A	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:451 ZS:13,7 SZH:58,6 TZS:3,9 FH:17,5 CK:3,2 SÓ:1,94	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradisomos tonhalas ragu (4,6) Farfalle (1) Sajt szórat (7) <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,12 EN:512 ZS:15,9 SZH:59,5 TZS:5,2 FH:31,6 CK:8,2 SÓ:1,41	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Szilvatöltelikes gombóc (1) Porcukor szórat Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:716 ZS:13,2 SZH:128,5 TZS:2,6 FH:14,6 CK:38,7 SÓ:1,36	Csontleves (1,3,9,12) Paradisomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:368 ZS:14 SZH:43,3 TZS:3,4 FH:13,9 CK:15,4 SÓ:1,1	Fahéjas almaleves (1,7,12) Párolt sertésszelet, karajból Sajtmártás (1,7,12) Petrezselymes rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:578 ZS:16,6 SZH:83,5 TZS:4,1 FH:19,7 CK:24,7 SÓ:1,58
EBÉD B	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN:523 ZS:12,4 SZH:77,8 TZS:1,9 FH:20,3 CK:14 SÓ:1,93	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Bulgur (1) Vitaminsaláta (12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:642 ZS:21,5 SZH:81,1 TZS:2,7 FH:22,5 CK:7,1 SÓ:2,11	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Gombapörkölt (1) Galuska (1,3) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:526 ZS:15,1 SZH:79,4 TZS:4,2 FH:13,9 CK:11,7 SÓ:0,51	Csontleves (1,3,9,12) Parajos penne (1,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:452 ZS:15 SZH:60,4 TZS:3,8 FH:17,4 CK:6,3 SÓ:0,87	Fahéjas almaleves (1,7,12) Reszelt sertésmáj (1) Tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:432 ZS:7,4 SZH:64,6 TZS:2,8 FH:21,7 CK:23,2 SÓ:1,37
UZSONNA	Libazsír Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:271 ZS:15,5 SZH:26,9 TZS:4,2 FH:4,1 CK:1,1 SÓ:0,65	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:195 ZS:6,1 SZH:27,4 TZS:2,2 FH:6,4 CK:0,4 SÓ:1,06	Kenőmájás Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:191 ZS:5,7 SZH:27,3 TZS:2 FH:6,9 CK:1,6 SÓ:0,87	Gépsonka Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:192 ZS:3,6 SZH:30,5 TZS:1,1 FH:7,4 CK:1,1 SÓ:1,27	Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 SZH:27,9 TZS:4 FH:7 CK:2,1 SÓ:1,15

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az étel allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt étel fénypékes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025.06.09.–2025.06.13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

			Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Félbarna kenyér (1)			Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1)			Karamellás tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7)			Gyümölcsstea Majonézos tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom		
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,6,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,3,10		
EN:			EN:331			EN:214			EN:366			EN:212		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:11,6	TZS:4,1	FH:11,2	ZS:2	TZS:1	FH:7	ZS:11,2	TZS:5,1	FH:11,1	ZS:4	TZS:0,8	FH:5,8
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:45,7	CK:17,8	SÓ:0,89	SZH:40	CK:10,8	SÓ:0,65	SZH:52,4	CK:27,6	SÓ:0,89	SZH:35,1	CK:8,5	SÓ:0,94

EBÉD A

ÜNNEPNAP			Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)			Tojásleves (1,3) Sertéshúsgolyó (1,3) Svéd mártás (1,6,7,10,12) Áfonyaszósz Tört burgonya (12) Alma			Paradicsomleves (1,3,9) Grillfűszeres sertés szelet Pecsenyelé (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával (10)		
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12		
EN:0			EN:514			EN:827			EN:651			EN:437		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:13,3	TZS:4,4	FH:25,5	ZS:36,2	TZS:11	FH:25,3	ZS:28,8	TZS:6,1	FH:19	ZS:15,7	TZS:2,2	FH:14,5
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:66,4	CK:14,8	SÓ:1,09	SZH:89,8	CK:9,5	SÓ:2,03	SZH:81,5	CK:33,8	SÓ:3,26	SZH:55,6	CK:17,4	SÓ:1,26

EBÉD B

ÜNNEPNAP			Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemegeuborka (10,12)			Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)			Tojásleves (1,3) Csirkepaprikás (1,7) Tarhonya (1) Alma			Paradicsomleves (1,3,9) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1)		
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9		
EN:0			EN:521			EN:627			EN:507			EN:652		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:17,8	TZS:3,8	FH:22,6	ZS:27,9	TZS:13,3	FH:23,2	ZS:18,3	TZS:4,2	FH:22,7	ZS:31,2	TZS:11,6	FH:19,8
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:61,9	CK:5,9	SÓ:2,34	SZH:54,4	CK:4,8	SÓ:1,18	SZH:61,1	CK:14	SÓ:0,55	SZH:71,7	CK:21,9	SÓ:2,04

UZSONNA

			Kenőmájás Kifli (1,7) Kigyóuborka			Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek			Nyári turista Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóuborka			Piskóta szelet (1,3,6,7) Alma		
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,3,6,7		
EN:			EN:194			EN:172			EN:190			EN:142		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:5,7	TZS:2	FH:7,2	ZS:4,2	TZS:2	FH:4,6	ZS:6,2	TZS:2,2	FH:5,9	ZS:5,6	TZS:2,8	FH:2,1
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:27,8	CK:1,6	SÓ:0,87	SZH:27	CK:0,8	SÓ:0,91	SZH:26,3	CK:0,4	SÓ:1,06	SZH:23,4	CK:19	SÓ:0,13

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



**TUDJ MEG
TÖBBET!**



A HÜSMENTES NAP
fenntartóssági program a

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025.06.16.–2025.06.20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:165
ZS:3,4 TZS:2,1 FH:8,1
SZH:25,2 CK:15,2 SÓ:0,36

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1

EN:215
ZS:6 TZS:2,2 FH:6,3
SZH:33,4 CK:8 SÓ:1,05

Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát

Allergének:
1,7

EN:265
ZS:7 TZS:4,7 FH:8,8
SZH:41,2 CK:27,3 SÓ:0,48

Gyümölcsstea
Póréhagymás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:206
ZS:2 TZS:1 FH:7
SZH:37,9 CK:8,8 SÓ:0,7

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:207
ZS:3,8 TZS:0,8 FH:5,7
SZH:35,4 CK:9,3 SÓ:0,88

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:484
ZS:17,5 TZS:4,4 FH:18,8
SZH:60,8 CK:5,4 SÓ:1,28

Zöldségleves (1,3,12)
Dino szelet (1)
Magyaros burgonyafőzelék (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:443
ZS:11,2 TZS:1,3 FH:17,6
SZH:62,7 CK:2,8 SÓ:1,58

Csirkeguleves (1,3,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:727
ZS:12,8 TZS:2,8 FH:25,7
SZH:105,1 CK:35,9 SÓ:2,15

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:389
ZS:5,1 TZS:0,6 FH:22,5
SZH:61,3 CK:6,6 SÓ:1,1

Almalé 100%-os
Rántott csirkemell (1)
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1

EN:647
ZS:15,4 TZS:2 FH:21,8
SZH:102,2 CK:30,2 SÓ:1,9

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:538
ZS:19,4 TZS:5 FH:24,3
SZH:55,3 CK:3,9 SÓ:2,67

Zöldségleves (1,3,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Főtt burgonya (12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:381
ZS:7,9 TZS:0,8 FH:13,9
SZH:58,2 CK:27,9 SÓ:1,2

Csirkeguleves (1,3,9,12)
Sajtos-tejfölös tészta(1,7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:549
ZS:21,1 TZS:10 FH:28,4
SZH:60 CK:14,5 SÓ:1,07

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott karfiol (1)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:609
ZS:24,7 TZS:4,5 FH:12,6
SZH:82,5 CK:9,2 SÓ:1,4

Almalé 100%-os
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
Káposztasaláta

Allergének:
1,12

EN:462
ZS:9,9 TZS:3,6 FH:15,6
SZH:71,2 CK:30,2 SÓ:0,77

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:176
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1
SZH:27 CK:0,9 SÓ:0,93

Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:244
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,8
SZH:31,2 CK:1,2 SÓ:1,05

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:195
ZS:6,1 TZS:2,2 FH:6,3
SZH:27,3 CK:0,4 SÓ:1,06

Magyaros vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kigyóuborka

Allergének:
1,7

EN:170
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5
SZH:26,8 CK:1,4 SÓ:0,84

Túró rudi (6,7)
Alma

Allergének:
6,7

EN:145
ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,9
SZH:21,5 CK:20,3 SÓ:0,03

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025.06.23.–2025.06.27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:313 ZS:11,2 SZH:41,6 TZS:5,3 FH:11,9 SÓ:0,82 CK:16,8	Gyümölcsstea Körözött (7) Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:215 ZS:1,9 SZH:39,3 TZS:0,9 FH:7,7 SÓ:0,75 CK:9,3	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:186 ZS:1,8 SZH:34,9 TZS:0,8 FH:5,9 SÓ:0,9 CK:8,4	Tej (7) Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:283 ZS:5,6 SZH:47,6 TZS:2,8 FH:10,4 SÓ:0,93 CK:22,2	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3 EN:224 ZS:5,1 SZH:34,3 TZS:1,5 FH:6,8 SÓ:0,86 CK:7,9
EBÉD A	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Orsó tészta (1) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:610 ZS:19,8 SZH:86,8 TZS:5,5 FH:20 SÓ:1,29 CK:29,2	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc(1,3,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:577 ZS:19,2 SZH:74,9 TZS:4,9 FH:21,4 SÓ:1,54 CK:21,5	Bableves füstölt hússal (1,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórát Alma Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:580 ZS:16,2 SZH:87,7 TZS:6,9 FH:23,4 SÓ:2 CK:43,5	Daragaluska leves (1,3,9,12) Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:457 ZS:13,3 SZH:64,6 TZS:4,3 FH:14,3 SÓ:1,74 CK:6,3	Zöldséghúsleves (1,7,9) Leves gyöngy (1,3,7) Panírozott halrúd (1,4) Petrezselymes rizs Coleslaw (3,7,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN:640 ZS:23,4 SZH:84,7 TZS:4,4 FH:20,1 SÓ:1,83 CK:7,6
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Parajos penne (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:526 ZS:14,6 SZH:80 TZS:4 FH:17,1 SÓ:0,48 CK:28,2	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN:497 ZS:12,2 SZH:72,8 TZS:1,3 FH:19,3 SÓ:1,79 CK:13,4	Bableves füstölt hússal (1,9) Túrós tészta(1,7) Porcukor szórát Alma Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:695 ZS:22,2 SZH:97,1 TZS:7,2 FH:29,9 SÓ:1,54 CK:26,6	Daragaluska leves (1,3,9,12) Amerikai sajtos tészta (1,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:461 ZS:17,9 SZH:56 TZS:7,1 FH:16,7 SÓ:1,18 CK:8,9	Zöldséghúsleves (1,7,9) Leves gyöngy (1,3,7) Csirkepörkölt (1) Galuska (1,3) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:552 ZS:15,7 SZH:71,6 TZS:3,4 FH:24,6 SÓ:1,77 CK:3,6
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli (1) Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:171 ZS:5,5 SZH:22,4 TZS:1,9 FH:6,5 SÓ:0,94 CK:1,2	Füstölt pulykapárizsi Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:202 ZS:7,7 SZH:26 TZS:2,8 FH:7 SÓ:1,33 CK:0,6	Nyári turista Margarin Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:209 ZS:6 SZH:30,5 TZS:2,1 FH:6,5 SÓ:1 CK:0,7	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:222 ZS:7,9 SZH:27,2 TZS:4,6 FH:9,2 SÓ:1,05 CK:0,4	Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 SZH:27,9 TZS:4 FH:7 SÓ:1,15 CK:2,1

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025.06.30.–2025.07.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Margarin Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:243 ZS:5,9 SZH:36 TZS:2,8 FH:10,9 SÓ:0,81	Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:214 ZS:1,5 SZH:41,1 TZS:0,7 FH:6,8 SÓ:0,65	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:205 ZS:4 SZH:33,9 TZS:0,8 FH:5,5 SÓ:0,94	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:292 ZS:5,6 SZH:51,4 TZS:2,8 FH:10,4 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:240 ZS:8 SZH:33,4 TZS:2,7 FH:7,1 SÓ:1,38
EBÉD A	Zöldségleves (1,3,12) Csikós sertéstokány (1,7) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:499 ZS:21,4 SZH:59,9 TZS:6,3 FH:15,4 SÓ:0,75	Édes gyökekrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu (9) Teljes kiőrlésű spagetti (1) Sajt szórát (7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:620 ZS:27 SZH:62,6 TZS:9,8 FH:27,5 SÓ:0,76	Lebbencsleves (1,12) Túrótöltelikes gombóc (1,7) Porcukor szórát <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:516 ZS:9,9 SZH:91,5 TZS:2,2 FH:13 SÓ:1,52	Csontleves (1,3,9,12) Csirkefasírt (1,3) Lencsefőzelék (1,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:653 ZS:17,7 SZH:81,8 TZS:4,6 FH:35,8 SÓ:2,53	Meggyleves (1,7,12) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Petrezselymes burgonya (12) Vitaminaláta (12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:611 ZS:16,9 SZH:91 TZS:2,4 FH:19,4 SÓ:1,77
EBÉD B	Zöldségleves (1,3,12) Csirkemell nuggets (1,9) Zöldbabfőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:411 ZS:15,2 SZH:49,2 TZS:3 FH:18,5 SÓ:1,86	Édes gyökekrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Sült csirkecomb Pritaminos rizs Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:774 ZS:44,2 SZH:58,8 TZS:7,1 FH:32,5 SÓ:2,18	Lebbencsleves (1,12) Dejós tészta(1) <u>Allergének:</u> 1,12 EN:486 ZS:13 SZH:77,1 TZS:2,3 FH:14 SÓ:0,5	Csontleves (1,3,9,12) Sertésbrassói (12) Káposztasaláta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:580 ZS:20,7 SZH:74 TZS:6,2 FH:16,9 SÓ:1,35	Meggyleves (1,7,12) Hentes sertéstokány (1,10,12) Tarhonya (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:538 ZS:18,4 SZH:73,2 TZS:5,4 FH:19,4 SÓ:1,09
UZSONNA	Zöldpaprika Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:176 ZS:4,3 SZH:27,8 TZS:2 FH:4,7 SÓ:0,86	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:221 ZS:8,6 SZH:26,7 TZS:3 FH:7,7 SÓ:1,45	Sajtszelet (7) Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:7,3 SZH:25,6 TZS:4 FH:8,9 SÓ:1,09	Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:213 ZS:5,9 SZH:30,8 TZS:2 FH:7,3 SÓ:1,1	Sajtos kifli (1,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:169 ZS:1,5 SZH:33,7 TZS:0,8 FH:4,2 SÓ:0,55

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a