

Budapest

Általános Iskola – Felső tagozat

2023. 02. 27.–2023. 03. 05.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Sajtos stangli <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:406 ZS: 6,9 TZS: 4,2 FH: 15,5 SZH:67,2 CK:12,3 SÓ: 1,2	Tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 256 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH: 39,8 CK: 9,2 SÓ: 1	Tea Padlizsánkrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 207 ZS: 2,9 TZS: 0,3 FH: 4,6 SZH: 38,5 CK: 8,1 SÓ: 0,9	Kakaós tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH: 48,4 CK: 22,3 SÓ:0,9	Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 250 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH: 40,4 CK: 8,3 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Tejfőlös burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:784 ZS: 35,8 TZS: 10 FH: 23,5 SZH:85,7 CK:17,9 SÓ: 3	Köménymaglevés Pirított zsemlekokca Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Lilakáposzta saláta <u>Allergének:</u> 1 EN: 685 ZS: 23,3 TZS: 3,8 FH: 28 SZH: 90,4 CK: 12,9 SÓ: 1,4	Sertésragu leves Morzsás nudli Gyümölcsöntet <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 755 ZS: 17,8 TZS: 4 FH: 22,9 SZH: 99,8 CK: 11,6 SÓ: 1,9	Zöldséglevés Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 663 ZS: 18,4 TZS: 5,3 FH: 35,3 SZH: 87,3 CK: 8,4 SÓ:2,2	Almaleves Pritaminos csirkeragu Párolt rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 674 ZS: 16,1 TZS: 3 FH: 25,2 SZH: 104,9 CK: 31,6 SÓ: 0,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Tejfőlös burgonyaleves Rántott sertésszelet Petrezselymes rizs Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:944 ZS: 32,6 TZS: 6,7 FH: 34,6 SZH:122,9 CK:11,4 SÓ: 0,3	Köménymaglevés Pirított zsemlekokca Stefánia vagdalt Burgonyapüré Lilakáposzta saláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 679 ZS: 28,7 TZS: 7,9 FH: 23,1 SZH: 76,5 CK: 14,1 SÓ: 1,4	Sertésragu leves Sajtos- Tejfőlös tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 672 ZS: 33,7 TZS: 14,7 FH: 30,2 SZH: 56,4 CK: 4,6 SÓ: 1	Zöldséglevés Főtt sertésszelet Meggymártás Pirított dara <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 638 ZS: 24,1 TZS: 7,3 FH: 24,4 SZH: 78,4 CK: 27,7 SÓ:0,6	Almaleves Sertéspörkölt Főtt burgonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 613 ZS: 18,6 TZS: 5,8 FH: 22 SZH: 83,6 CK: 26,9 SÓ: 0,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN:209 ZS: 4,4 TZS: 2,5 FH: 5,9 SZH:34,5 CK:1,9 SÓ: 1,3	Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 271 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,7 SZH: 31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,5	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 237 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH: 33,7 CK: 0,6 SÓ:1,9	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> 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. 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltáit 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 – Felső tagozat

2023. 03. 06.–2023. 03. 12.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

<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>Tea 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: 38,7 CK: 8,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea 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 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:1,3</p>	<p>Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 260 ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7,1 SZH: 39,8 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>
<p>Daragaluska leves Fokhagymás sertés aprópecsenye Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:648 ZS: 21,9 TZS: 6,8 FH: 24,9 SZH:80,3 CK:2,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Fahéjas almaleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 766 ZS: 26,9 TZS: 8 FH: 25,8 SZH: 91,8 CK: 22,8 SÓ: 1,8</p>	<p>Palócleves Tejbedara Kakaós szórát Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 583 ZS: 18,6 TZS: 7,8 FH: 22,8 SZH: 72,2 CK: 44,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 733 ZS: 19,3 TZS: 4,9 FH: 25,3 SZH: 108 CK: 20,2 SÓ:2,9</p>	<p>Brokkoli krémleves Pírott napraforgómag Pulykapörkölt Galuska Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 738 ZS: 24,7 TZS: 4 FH: 33,9 SZH: 92,1 CK: 12,5 SÓ: 0,8</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>
<p>Daragaluska leves Rántott karfiol Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:963 ZS: 38,2 TZS: 7 FH: 21,2 SZH:128 CK:6,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Fahéjas almaleves Parajos sertés húsos penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 647 ZS: 25,4 TZS: 7,8 FH: 26,7 SZH: 76,5 CK: 23,2 SÓ: 0,5</p>	<p>Palócleves Alma Vaníliás öntet Dejós morzsás nudli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 971 ZS: 25,5 TZS: 6,8 FH: 29 SZH: 125,7 CK: 38,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Kertészleves Rakott karfiol</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 455 ZS: 25,6 TZS: 7,4 FH: 19,5 SZH: 32,7 CK: 2,7 SÓ:0,7</p>	<p>Brokkoli krémleves Pírott napraforgómag Rántott sertésszelet Sárgarépás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 963 ZS: 36,7 TZS: 6,3 FH: 38,6 SZH: 117,2 CK: 12,6 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>
<p>Kenőmájás 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>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 249 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH: 7,9 SZH: 30,7 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Vajkrém Zsemle Kigyóuborka</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 Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 217 ZS: 5,3 TZS: 3,6 FH: 5,7 SZH: 35,5 CK: 9 SÓ: 0,6</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>

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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgáást 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

2023. 03. 13.–2023. 03. 19.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Sajtos pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:202 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH:31,2 CK:8 SÓ: 0,9	Kakaós tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH: 48,4 CK: 22,3 SÓ: 0,9	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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	Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 272 ZS: 6,6 TZS: 1,3 FH: 7,4 SZH: 42,2 CK: 9,1 SÓ: 1,1	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Pikáns karfiolkrém leves Pirított zsemlekokca Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:599 ZS: 20,3 TZS: 7,2 FH: 22,1 SZH:80,5 CK:14,5 SÓ: 1,4	Gulyásleves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas porcukor <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 902 ZS: 24 TZS: 4 FH: 26,6 SZH: 151,7 CK: 30,1 SÓ: 1,6	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Citromos kerti leves Sertésvagdalt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 802 ZS: 31,3 TZS: 8,2 FH: 33,6 SZH: 85,2 CK: 2,1 SÓ:2,7	Magyaros gombaleves Hentes sertéstkány Bulgur <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 706 ZS: 28,7 TZS: 8,1 FH: 27,9 SZH: 70,2 CK: 2,1 SÓ: 1,6	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Pikáns karfiolkrém leves Pirított zsemlekokca Pritaminos sertésragu Petrezselymes rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:695 ZS: 28,3 TZS: 7,9 FH: 25,1 SZH:82,1 CK:6,6 SÓ: 0,5	Gulyásleves Burgonyás tészta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 647 ZS: 24,1 TZS: 5 FH: 22,9 SZH: 80,4 CK: 3,5 SÓ: 1,6	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Citromos kerti leves Sertés szelet Hagymás tört burgonya Párolt káposzta <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN: 697 ZS: 32,5 TZS: 5,9 FH: 29,1 SZH: 66 CK: 11,6 SÓ:0,8	Magyaros gombaleves Lilahagymás sajtkrém sertésszelet Rizibizi Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 722 ZS: 29,3 TZS: 8,4 FH: 35,9 SZH: 77,2 CK: 11,9 SÓ: 1,2	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:216 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,6 SZH:32,9 CK:0,6 SÓ: 0,9	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,7 SZH: 31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,5	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 237 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH: 33,7 CK: 0,6 SÓ:1,9	Habos puding <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 168 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 3,3 SZH: 32 CK: 25 SÓ: 0,2	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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

2023. 03. 20.–2023. 03. 26.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:326 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,8 CK:22,5 SÓ: 1,3	Tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 236 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 9 SZH: 38,1 CK: 7,7 SÓ: 1,7	Tea Barackos túrókrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 248 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,7 SZH: 45,4 CK: 13 SÓ: 1,1	Tejeskávé Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10 SZH: 49 CK: 23,4 SÓ:0,6	Tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 261 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 7,2 SZH: 40,4 CK: 9,2 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Tavaszi leves Sült virsli Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:575 ZS: 19,5 TZS: 5,7 FH: 23 SZH:72,9 CK:11 SÓ: 3,3	Legényfogó leves Káposztás tészta <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN: 635 ZS: 19,7 TZS: 4,4 FH: 24 SZH: 88,8 CK: 20 SÓ: 0,4	Édes gyökrém leves Leves gyöngy Lecsós sertésragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 727 ZS: 31,4 TZS: 10,3 FH: 24,2 SZH: 85,1 CK: 8,7 SÓ: 1,4	Zöldségleves Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 643 ZS: 21,3 TZS: 6,2 FH: 30,5 SZH: 78,4 CK: 12,4 SÓ:1,5	Paradicsomleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tzatziki <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9 EN: 761 ZS: 25,9 TZS: 4,1 FH: 25,3 SZH: 104,2 CK: 22,2 SÓ: 2,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Tavaszi leves Húsos paella Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:677 ZS: 31 TZS: 8,7 FH: 25,8 SZH:72,4 CK:10,7 SÓ: 1,1	Legényfogó leves Tejberizs Kakaós szórát <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN: 643 ZS: 15,8 TZS: 6,2 FH: 24,9 SZH: 93,8 CK: 35,8 SÓ: 0,6	Édes gyökrém leves Leves gyöngy Magyaros húsos rakott burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 662 ZS: 27,5 TZS: 11 FH: 23,7 SZH: 71,8 CK: 7,9 SÓ: 2	Zöldségleves Tejfölös sertészszelet Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 595 ZS: 28,2 TZS: 7,8 FH: 29,6 SZH: 51,2 CK: 2,9 SÓ:0,9	Paradicsomleves Csirkeragu Jóasszony módra Főtt burgonya Uborkasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 603 ZS: 16,6 TZS: 4,2 FH: 27,4 SZH: 80,9 CK: 24,1 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	Kenőmájás Kifli Újhagyma <u>Allergének:</u> 1,6,7,10 EN:239 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,4 SZH:29,2 CK:1,1 SÓ: 1	Sajtkrém Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 202 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH: 31,3 CK: 1,5 SÓ: 0,9	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 256 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH: 8,2 SZH: 31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,5	Libaszír Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 298 ZS: 15,4 TZS: 4 FH: 4,8 SZH: 32,6 CK: 0,4 SÓ:1	Nápolyi Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 156 ZS: 6 TZS: 3,8 FH: 1,8 SZH: 22,8 CK: 17,8 SÓ: 0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> 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. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 – Felső tagozat

2023. 03. 27.–2023. 04. 02.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	Tej Kukoricapehely <u>Allergének:</u> 7 EN:252 ZS: 3,5 TZS: 2 FH: 8,8 SZH:42,2 CK:12,8 SÓ: 0,9	Tea Csirkemell sonka Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 227 ZS: 3,8 TZS: 1 FH: 8,9 SZH: 37,5 CK: 7,9 SÓ: 1,4	Tea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 226 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 5,5 SZH: 40,4 CK: 9,1 SÓ: 1,5	Vaníliás tej Fahéjas csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 355 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH: 51 CK: 30,7 SÓ:0,5	Tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 256 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH: 39,8 CK: 9,2 SÓ: 1			
EBÉD A	Kakukkfűves hagymakrém leves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:485 ZS: 20 TZS: 7,1 FH: 16,2 SZH:54,4 CK:6,7 SÓ: 3,4	Gyümölcsleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 702 ZS: 23,8 TZS: 6,9 FH: 23,3 SZH: 96,7 CK: 28,5 SÓ: 1,9	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 517 ZS: 20 TZS: 5,4 FH: 21,4 SZH: 60,2 CK: 11,1 SÓ: 1,9	Lencseleves Teljes kiőrlésű kenyér Túró Csusza tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 798 ZS: 17,5 TZS: 6,7 FH: 32,2 SZH: 123,4 CK: 13,8 SÓ:2,7	Zöldségleves Leves gyöngy Currys csirkeragu Mexikói rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN: 583 ZS: 19,2 TZS: 6 FH: 27,1 SZH: 74,2 CK: 6,4 SÓ: 0,5			
EBÉD B	Kakukkfűves hagymakrém leves Milánói Makaróni Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,7 EN:608 ZS: 21,5 TZS: 8,7 FH: 30 SZH:71,9 CK:15,3 SÓ: 2,7	Gyümölcsleves Barbecue sertéssült Főtt burgonya Amerikai káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 740 ZS: 27,1 TZS: 5,9 FH: 29,4 SZH: 88,5 CK: 31,7 SÓ: 3	Csontleves Csöben sült zöldbab csirkehússal Petrezselymes rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 679 ZS: 27,6 TZS: 7 FH: 28,5 SZH: 76,4 CK: 2,2 SÓ: 1,1	Lencseleves Teljes kiőrlésű kenyér Piskóta kocka Csokoládés öntet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 814 ZS: 12,9 TZS: 4,2 FH: 27 SZH: 141,5 CK: 57,7 SÓ:1,3	Zöldségleves Leves gyöngy Sertéspörkölt Főtt burgonya Ecetes almapiaprika <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 585 ZS: 23,2 TZS: 7,9 FH: 24,1 SZH: 63,8 CK: 3,3 SÓ: 1,7			
UZSONNA	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:210 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH:32,4 CK:1,3 SÓ: 1,1	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 275 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8 SZH: 31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,6	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 230 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH: 31,6 CK: 0,8 SÓ: 1,5	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 249 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH: 33,3 CK: 0,5 SÓ:1,8	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2			

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. Szénesszag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltáit 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.