

Budapest

Általános iskola- alsó tagozat

2021. 01. 04.–2021. 01. 10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kakaós csiga	Tea Körözött Zsemle	Tea Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:498 ZS: 21 TZS: 11,3 FH: 10,9 SZH:62,2 CK:24,2 SÓ: 0,7	EN: 384 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 14,4 SZH:68,1 CK: 8,6 SÓ: 1,3	EN: 279 ZS: 9,7 TZS: 5,3 FH:6,3 SZH:39,8 CK: 8,5 SÓ: 1,3	EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,3	EN: 250 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 40,4 CK: 9,9 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Magyaros karalábéleves Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt Mandarin	Vajas galuska leves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér	Bakonyi betyárleves sertéshús Morzsás nudli Gyümölcs öntet Alma	Tarhonya leves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Csemege uborka	Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Mongol káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:597 ZS: 28,2 TZS: 8,7 FH: 24,8 SZH:59,4 CK:20,3 SÓ: 2,9	EN: 519 ZS: 22,7 TZS: 6,9 FH: 22,4 SZH:52,6 CK: 4,5 SÓ: 3	EN: 886 ZS: 22,9 TZS: 6 FH:22,8 SZH:119,8 CK: 38,4 SÓ: 1,9	EN: 583 ZS: 18,8 TZS: 3,5 FH: 24,1 SZH:77,3 CK: 4,2 SÓ: 2,5	EN: 836 ZS: 30,6 TZS: 6,5 FH: 35,7 SZH: 99 CK: 6 SÓ: 2,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Trappista sajtzelet Margarin Zsemle	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:211 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH:32,5 CK:1,3 SÓ: 1,1	EN: 215 ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH: 8,2 SZH:33 CK: 0,5 SÓ: 1,8	EN: 265 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH:11,3 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,8	EN: 213 ZS: 3,4 TZS: 0,8 FH: 10 SZH:31,9 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 384 ZS: 5,1 TZS: 2,7 FH: 11,8 SZH: 70,6 CK: 17,2 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. 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 étel 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.

Budapest

Általános iskola- alsó tagozat

2021. 01. 11.–2021. 01. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:359 ZS: 9,4 TZS: 4,6 FH: 11,6 SZH:54 CK:28,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Citrusos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 247 ZS: 3,3 TZS: 1,9 FH: 9,6 SZH:42,2 CK: 11,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Házi füstölt sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 407 ZS: 11,8 TZS: 5,3 FH:13,2 SZH:60,5 CK: 9,6 SÓ: 1,5</p>	<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>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 245 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,5 CK: 7,7 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>Tárkonyos zöldség leves Csikós sertés tokány Párolt rizs Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:655 ZS: 31,8 TZS: 8,9 FH: 20,4 SZH:67,9 CK:3,3 SÓ: 3,1</p>	<p>Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 652 ZS: 22,1 TZS: 5,3 FH: 23,9 SZH:83,7 CK: 10 SÓ: 3</p>	<p>Legényfogó leves Mákos guba (finompékáru) Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 898 ZS: 39,1 TZS: 17,1 FH:21,7 SZH:109,7 CK: 46,8 SÓ: 2,4</p>	<p>Csontleves Paradicsommártás Húsgombóc Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 615 ZS: 20,5 TZS: 5,1 FH: 21,9 SZH:81,9 CK: 12,8 SÓ: 2,5</p>	<p>Szilvaleves Panírozott halrudacska Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 816 ZS: 31,1 TZS: 6,3 FH: 23,2 SZH: 106,7 CK: 31,2 SÓ: 2,7</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>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb</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>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 8,1 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 248 ZS: 7,4 TZS: 2,1 FH:8,6 SZH:32,6 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Kenőmájás Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 245 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,5 SZH:30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2 SZH: 28,4 CK: 2,6 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>

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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános iskola- alsó tagozat

2021. 01. 18.–2021. 01. 24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:333
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2
SZH:57,4 CK:26,1 SÓ: 1,3

Tea
Mediterrán tonhalkrém
Zsemle

Allergének:
1,4,6,7,10,12

EN: 230
ZS: 3,6 TZS: 1,9 FH: 9,5
SZH:38 CK: 8,7 SÓ: 1

Tejeskávé
Briós

Allergének:
1,3,6,7

EN: 313
ZS: 7 TZS: 3,9 FH:10,2
SZH:49 CK: 23,6 SÓ: 0,6

Tea
Majonézes uborkás tojáskrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,10,12

EN: 255
ZS: 5,9 TZS: 1 FH: 6,6
SZH:41 CK: 9,3 SÓ: 1,3

Tea
Olasz felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,12

EN: 273
ZS: 7,5 TZS: 2,2 FH: 8,3
SZH: 38,6 CK: 7,7 SÓ: 1,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lencseleves
Sajtos tejfölös tészta
Alma

Allergének:
1,3,7,9,10

EN:700
ZS: 25,5 TZS: 11,3 FH: 28,1
SZH:82,2 CK:16,3 SÓ: 2

Húsleves
Gyümölcsmártás
Főtt sertés szelet
Pirított dara

Allergének:
1,3,7,9

EN: 594
ZS: 23,5 TZS: 7 FH: 21,4
SZH:71,1 CK: 15,4 SÓ: 1,1

Köménymag leves
Pirított zsemlekočka
Tavaszi szárnyas rizses hús
Csemege uborka

Allergének:
1,9,10

EN: 522
ZS: 16,9 TZS: 2,6 FH:23
SZH:68,9 CK: 4 SÓ: 3,2

Citromos kerti leves
Szárnyas vagdalt
Kelkáposzta főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 704
ZS: 23,4 TZS: 4 FH: 31,2
SZH:86,6 CK: 2,3 SÓ: 4,1

Brokkoli krémleves
Leves gyöngy
Olaszos csirkemell
Burgonyapüré

Allergének:
1,3,7,12

EN: 556
ZS: 19,4 TZS: 6,8 FH: 31,1
SZH: 59,2 CK: 4,9 SÓ: 0,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sertészsír
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:352
ZS: 20,7 TZS: 8,5 FH: 4,8
SZH:33,4 CK:1,7 SÓ: 0,8

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,6

EN: 207
ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,4
SZH:32,3 CK: 0,6 SÓ: 1,7

Sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 210
ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH:8,3
SZH:32,4 CK: 1,3 SÓ: 1,1

Sertés párizsi
Margarin
Szezámagos zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1,6,11

EN: 209
ZS: 7,3 TZS: 1,4 FH: 7
SZH:28,5 CK: 0,6 SÓ: 1,3

Vajas pogácsa
Mandarin

Allergének:
1,3,7

EN: 212
ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 5,1
SZH: 38,9 CK: 13,8 SÓ: 0,4

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. 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 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

TÍZÓRAI

Budapest

Általános iskola- alsó tagozat

2021. 01. 25.–2021. 01. 31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Fahéjas csiga

Tea
Padlizsánkrém
Félbarna kenyér

Karamellás tej
Kifli

Tea
Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kigyóborka

Tea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3,10,12

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,12

Allergének:

Allergének:

EN:509
ZS: 20 TZS: 10,8 FH: 10,4
SZH:67,2 CK:30,2 SÓ: 0,7

EN: 261
ZS: 7,9 TZS: 0,9 FH: 4,6
SZH:41,1 CK: 8,5 SÓ: 1,3

EN: 412
ZS: 4,8 TZS: 2,2 FH:14,3
SZH:73,3 CK: 22,4 SÓ: 1,3

EN: 276
ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6
SZH:39,2 CK: 8,5 SÓ: 1,3

EN: 248
ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6
SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 1

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves
Székelykáposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Magyaros zöldborsóleves
Édes-savanyú csirkecsíkok
Párolt rizs

Paprikás burgonya virslivel
Cékla
Teljes kiőrlésű kenyér
Meggyes kevert sütemény

Nyírségi gombóclevés
szárnyas hús
Dejő szórát
Hosszú metélt
Mandarin

Almaleves
Kapros halragu
Zöldséges rizs

Allergének:
1,3,7,9

Allergének:
1,3,6,11,12

Allergének:
1,3,6,7,10,12

Allergének:
1,7,9,12

Allergének:
1,4,7,12

Allergének:

Allergének:

EN:607
ZS: 29,8 TZS: 8,9 FH: 23,1
SZH:56,4 CK:3,9 SÓ: 5,4

EN: 516
ZS: 15 TZS: 2,3 FH: 22,5
SZH:71,6 CK: 6,9 SÓ: 1,6

EN: 630
ZS: 20,4 TZS: 5,2 FH:19
SZH:87,9 CK: 21,5 SÓ: 4,5

EN: 644
ZS: 14,8 TZS: 2,8 FH: 26,8
SZH:98,3 CK: 37,4 SÓ: 1,5

EN: 507
ZS: 12,1 TZS: 3,5 FH: 20,5
SZH: 77,8 CK: 20,2 SÓ: 0,2

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Zsemle
Zöldpaprika

Reszelt sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Csirkemell sonka
Margarin
Félbarna kenyér
Zöldpaprika

Paprikás szalámi
Margarin
Zsemle

Gyümölcsös joghurt
Kifli

Allergének:
1,6,10

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:247
ZS: 9,1 TZS: 0 FH: 8,5
SZH:30,8 CK:0,7 SÓ: 1,2

EN: 275
ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8
SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,6

EN: 213
ZS: 3,1 TZS: 0,7 FH:9,8
SZH:33 CK: 0,4 SÓ: 1,5

EN: 247
ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 7,8
SZH:30 CK: 0,7 SÓ: 1,3

EN: 220
ZS: 2,3 TZS: 1,2 FH: 8
SZH: 40,9 CK: 14,4 SÓ: 0,7

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. 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 elnézsedet 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.