

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2019.12.02.–2019.12.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kakaós csiga	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé Briós	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Citromos tea Sajtkrém Zsemle Kígyóuborka	
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>
EN:332 ZS: 12,5 TZS: 6,3 FH: 11,8 SZH: 42,3 CK: 21,8 SÓ: 0,8	EN: 353 ZS: 6,3 TZS: 2,2 FH: 14,5 SZH: 61,3 CK: 28,7 SÓ: 1,4	EN: 312 ZS: 11,1 TZS: 2,7 FH: 6,1 SZH: 44,4 CK: 9,5 SÓ: 1,7	EN: 312 ZS: 6,0 TZS: 2,9 FH: 10,9 SZH: 52,9 CK: 25,8 SÓ: 0,5	EN: 342 ZS: 10,3 TZS: 4,7 FH: 9,6 SZH: 49,5 CK: 9,5 SÓ: 1,9	EN: 282 ZS: 5,5 TZS: 3,4 FH: 7,6 SZH: 49,5 CK: 11,2 SÓ: 1,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Vajasgaluska leves Főtt tojás Parajfőzelék Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerleves Tarhonyás hús Csemege uborka (édesítőszerrel)	Tárkonyos szárnyas raguleves Piskóta kocka Csokoládés öntet Alma	Zöldségleves eperlevéllel Vagdalt pogácsa Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Sütőben sült halrudak Snidlinges párolt rizs Tartár mártás Mandarin Mikulás desszert	Tejfőlös zsurmókaleves Csirkepörkölt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,4,5,6,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u>
EN:734 ZS: 18,8 TZS: 4,3 FH: 25,7 SZH:109,4 CK: 6,9 SÓ: 4,0	EN: 713 ZS: 29,0 TZS: 5,1 FH: 34,7 SZH: 75,4 CK: 2,8 SÓ: 1,9	EN: 849 ZS: 25,6 TZS: 4,3 FH: 34,2 SZH:118,3 CK: 49,8 SÓ: 0,5	EN: 777 ZS: 17,2 TZS: 3,9 FH: 42,8 SZH:106,3 CK: 4,4 SÓ: 4,0	EN: 775 ZS: 15,7 TZS: 1,6 FH: 24,4 SZH: 128,4 CK: 24,3 SÓ: 3,4	EN: 766 ZS: 31,5 TZS: 5,9 FH: 32,0 SZH: 80,0 CK: 14,6 SÓ: 2,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Zsemle Kígyóuborka	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek	Edami sajt szelet Margarin Zsemle Zöldpaprika	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsap retek	Kockasajt Kifli	Omlós keksz Narancs	
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8	<u>Allergének:</u>
EN:287 ZS: 9,0 TZS: 3,9 FH: 10,8 SZH: 38,5 CK: 0,1 SÓ: 1,7	EN: 279 ZS: 8,8 TZS: 2,4 FH: 11,0 SZH: 35,4 CK: 0,0 SÓ: 2,1	EN: 354 ZS: 13,4 TZS: 7,0 FH: 16,7 SZH: 39,9 CK: 0,1 SÓ: 1,8	EN: 207 ZS: 4,1 TZS: 0,6 FH: 14,2 SZH: 33,0 CK: 0,1 SÓ: 1,8	EN: 304 ZS: 14,8 TZS: 0,9 FH: 12,7 SZH: 27,6 CK: 0,7 SÓ: 0,9	EN: 251 ZS: 8,0 TZS: 0,0 FH: 4,3 SZH: 37,7 CK: 20,7 SÓ: 0,2	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 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2019.12.09.–2019.12.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:341 ZS: 6,3 TZS: 2,2 FH: 14,5 SZH: 58,0 CK: 23,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Citromos tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 300 ZS: 3,8 TZS: 2,0 FH: 10,6 SZH: 54,1 CK: 16,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Citrusos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,10</p> <p>EN: 305 ZS: 10,4 TZS: 1,3 FH: 6,1 SZH: 44,3 CK: 9,8 SÓ: 1,5</p>	<p>Karamellás tej Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 287 ZS: 6,0 TZS: 3,1 FH: 10,9 SZH: 46,1 CK: 22,1 SÓ: 0,5</p>	<p>Citromos tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 269 ZS: 4,8 TZS: 1,4 FH: 8,4 SZH: 45,1 CK: 9,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Kakaós tej Vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 444 ZS: 16,2 TZS: 8,1 FH: 13,6 SZH: 59,6 CK: 20,4 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	--	--	---	---	---	--

EBÉD

<p>Sertésbecsinált leves Gránátos kocka Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:803 ZS: 26,2 TZS: 4,2 FH: 32,7 SZH:104,0 CK: 3,0 SÓ: 1,5</p>	<p>Tarhonyaleves Dinó szelet Zsályás zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,9,12</p> <p>EN: 733 ZS: 23,4 TZS: 3,8 FH: 28,3 SZH: 97,5 CK: 10,2 SÓ: 2,8</p>	<p>Fahéjas szilvaleves Csirkemájrizottó Sárgarépás káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 700 ZS: 13,9 TZS: 3,9 FH: 33,7 SZH:105,4 CK: 25,2 SÓ: 1,0</p>	<p>Karalábé leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 810 ZS: 28,3 TZS: 6,8 FH: 26,1 SZH:105,7 CK: 23,7 SÓ: 2,2</p>	<p>Hagymakrémleves Pirított tökmag Csirkemell hentes módra Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 848 ZS: 38,4 TZS: 7,6 FH: 54,0 SZH: 67,0 CK: 2,1 SÓ: 2,3</p>	<p>Húsgaluska leves Sajtos tejfőlős tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 798 ZS: 40,7 TZS: 15,0 FH: 34,4 SZH: 69,4 CK: 1,7 SÓ: 2,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	--	--	--	--	---	--

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:238 ZS: 8,8 TZS: 4,0 FH: 6,5 SZH: 32,0 CK: 1,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 299 ZS: 14,4 TZS: 5,0 FH: 11,1 SZH: 33,7 CK: 0,1 SÓ: 2,2</p>	<p>Sajt szelet Margarin Szezámagos zsemle Kígyúborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 337 ZS: 15,3 TZS: 0,5 FH: 16,1 SZH: 31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 289 ZS: 10,4 TZS: 3,0 FH: 12,7 SZH: 37,1 CK: 0,0 SÓ: 2,0</p>	<p>Gyümölcsjoghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 270 ZS: 2,5 TZS: 1,5 FH: 9,5 SZH: 51,3 CK: 18,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 264 ZS: 8,1 TZS: 2,3 FH: 9,3 SZH: 35,7 CK: 0,2 SÓ: 1,8</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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2019.12.16.–2019.12.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8,11</p> <p>EN:277 ZS: 4,8 TZS: 2,3 FH: 10,7 SZH: 46,4 CK: 26,9 SÓ: 0,5</p>	<p>Citromos tea Majonézes-uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 338 ZS: 13,8 TZS: 2,4 FH: 11,8 SZH: 43,1 CK: 10,0 SÓ: 2,1</p>	<p>Vaniliás tej Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 279 ZS: 6,8 TZS: 1,6 FH: 15,9 SZH: 40,1 CK: 22,1 SÓ: 0,2</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,5 FH: 13,3 SZH: 45,4 CK: 11,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Citromos tea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 345 ZS: 11,2 TZS: 5,6 FH: 14,1 SZH: 43,9 CK: 9,1 SÓ: 2,0</p>		
EBÉD	<p>Kukoricadara galuska leves Paprikás burgonya virslivel Csalamádé (édesítőszerrel) Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:809 ZS: 34,7 TZS: 7,0 FH: 23,0 SZH: 95,6 CK: 1,7 SÓ: 4,3</p>	<p>Palócleves Mákos masni Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8,12</p> <p>EN: 762 ZS: 23,2 TZS: 4,1 FH: 28,9 SZH:104,2 CK: 35,1 SÓ: 0,4</p>	<p>Kertészleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 820 ZS: 24,6 TZS: 4,3 FH: 35,8 SZH:107,7 CK: 13,8 SÓ: 1,9</p>	<p>Tojásleves Szójavagdalt* Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6</p> <p>EN: 809 ZS: 23,5 TZS: 2,3 FH: 40,0 SZH:103,3 CK: 1,5 SÓ: 3,6</p>	<p>Karácsonyi almaleves Fahéjas gabonapehely* Sütőben sült halrudak Rizi bizi Csemege uborka (édesítőszerrel) Szaloncukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,5,6,7,8,10,11</p> <p>EN: 734 ZS: 16,8 TZS: 4,0 FH: 26,5 SZH: 114,4 CK: 32,8 SÓ: 3,3</p>		
UZSONNA	<p>Sajtkrém Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:246 ZS: 5,5 TZS: 3,4 FH: 7,6 SZH: 40,4 CK: 2,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 267 ZS: 5,6 TZS: 1,2 FH: 15,3 SZH: 35,4 CK: 0,0 SÓ: 1,7</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 255 ZS: 9,0 TZS: 3,8 FH: 10,6 SZH: 30,9 CK: 0,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 281 ZS: 9,0 TZS: 2,8 FH: 9,7 SZH: 39,1 CK: 0,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Fatörzs kifli Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 224 ZS: 4,1 TZS: 1,5 FH: 5,3 SZH: 40,0 CK: 15,8 SÓ: 0,3</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

ÉTLAP

	Budapest			Általános iskola felső tagozat			2019.12.23.–2019.12.29.		
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.