

# ÉTLAP

BUDAPEST

Iskola felső tagozat

2020.01.06.–2020.01.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Gabonapehely	Tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Padlizsánkrém Zsemle	Tejeskávé Fatörzs kifli	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12		
EN:256 ZS: 4,7    TZS: 2,2    FH: 8,3 SZH:41,2    CK:23,2    SÓ: 0,4	EN: 252 ZS: 4,8    TZS: 2,6    FH: 11,2 SZH:39,2    CK: 8,7    SÓ: 1,2	EN: 254 ZS: 7,9    TZS: 0,9    FH:4,6 SZH:39,1    CK: 8,8    SÓ: 0,9	EN: 310 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH: 10 SZH:49    CK: 23,4    SÓ: 0,6	EN: 269 ZS: 5,5    TZS: 2,9    FH: 11,4 SZH: 40,9    CK: 7,6    SÓ: 0,9		

EBÉD

Alföldi tésztaleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Főtt csirkemell Gyümölcsmártás Pirított dara	Sertés gulyásleves Túrós csusza Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Tojásleves Magyaros csirkemáj Főtt burgonya Csemege uborka Mandarin	Brokkoli krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Snidlinges rizs Házi csalamádé		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7		
EN:583 ZS: 20,1    TZS: 5,3    FH: 22,9 SZH:73,6    CK:9,9    SÓ: 3,2	EN: 444 ZS: 8,4    TZS: 1,9    FH: 29 SZH:60,3    CK: 10,1    SÓ: 1,8	EN: 873 ZS: 28,1    TZS: 12,5    FH:37,7 SZH:109    CK: 9,9    SÓ: 1,4	EN: 496 ZS: 13    TZS: 3,1    FH: 27,1 SZH:61    CK: 13,2    SÓ: 2,8	EN: 834 ZS: 23,1    TZS: 5,6    FH: 39,2 SZH: 116,1    CK: 8,1    SÓ: 2,6		

UZSONNA

Vajkrém Kifli Kígyóuborka	Trappista sajszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7		
EN:198 ZS: 6,9    TZS: 3,8    FH: 5,4 SZH:27,7    CK:1,7    SÓ: 0,8	EN: 304 ZS: 12,9    TZS: 7,4    FH: 13,9 SZH:30,8    CK: 0,8    SÓ: 1,5	EN: 253 ZS: 9,5    TZS: 3,5    FH:8,1 SZH:32,3    CK: 0,5    SÓ: 1,7	EN: 253 ZS: 7,4    TZS: 2,1    FH: 8,9 SZH:33,6    CK: 0,5    SÓ: 1,6	EN: 233 ZS: 9,2    TZS: 5,6    FH: 8,2 SZH: 28,4    CK: 2,6    SÓ: 1,4		

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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

BUDAPEST

Iskola felső tagozat

2020.01.13.–2020.01.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kakaós csiga	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Gyümölcs tea Vaníliás krémtúró Félbarna kenyér	Karamellás tej Fonott kalács	Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12		
EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,5	EN:257 ZS:5,1 TZS:2,2 FH:7,4 SZH:41,6 CK:9,8 SÓ:1	EN:277 ZS:4,4 TZS:2,7 FH:11,1 SZH:45,6 CK:12,1 SÓ:1,1	EN:339 ZS:7 TZS:3,7 FH:10,2 SZH:55 CK:25,2 SÓ:0,7	EN:261 ZS:5,5 TZS:3,1 FH:9,5 SZH:41,4 CK:8,8 SÓ:1,3		

EBÉD

Daragaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros karalábéleves Ananászos csirkeragu Bulgur	Mustáros pulykaragu leves* Káposztás kocka Narancs	Zöldséges tarhonyaleves Szezámagos szárnyas roló Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Panírozott halrudacska Rizibizi Tzatziki saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,9,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9		
EN:643 ZS:18,1 TZS:3,6 FH:20,5 SZH:88,6 CK:6,8 SÓ:1,7	EN:556 ZS:14,2 TZS:2 FH:25,2 SZH:70,3 CK:8,4 SÓ:2,3	EN:644 ZS:16,6 TZS:3,1 FH:27,2 SZH:93,4 CK:19,4 SÓ:1,4	EN:855 ZS:36,1 TZS:5 FH:34,7 SZH:88,5 CK:0,8 SÓ:4	EN:654 ZS:20,5 TZS:3,5 FH:22,2 SZH:92,7 CK:19,5 SÓ:2,3		

UZSONNA

Kenőmájás Félbarna kenyér Kigyóuborka	Trappista sajtzelet Margarin Zsemle	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Detki omlós keksz Mandarin		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8		
EN:250 ZS:9 TZS:0 FH:8,4 SZH:32,3 CK:0,5 SÓ:1,5	EN:298 ZS:12,8 TZS:7,4 FH:13,6 SZH:29,9 CK:0,8 SÓ:1,5	EN:179 ZS:4,2 TZS:1,2 FH:8,4 SZH:27,5 CK:0,5 SÓ:1,4	EN:217 ZS:5,7 TZS:0,7 FH:8,2 SZH:33,3 CK:0,5 SÓ:1,8	EN:233 ZS:7,1 TZS:3,3 FH:3,8 SZH:36,7 CK:20,6 SÓ:0,2		

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj konzultációt végző munkatársaink! Diétás étkezést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

BUDAPEST

Iskola felső tagozat

2020.01.20.–2020.01.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:321 ZS: 7,2    TZS: 4    FH: 10,5 SZH:50,3    CK:25,5    SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Füstölt sajtos brokkoli krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 229 ZS: 3,7    TZS: 2,1    FH: 7,8 SZH:39,6    CK: 8    SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 235 ZS: 4,9    TZS: 1,4    FH:7,1 SZH:37,1    CK: 7,9    SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Mogyorós krém Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 363 ZS: 10,1    TZS: 5,7    FH: 10,8 SZH:52,9    CK: 22,1    SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 279 ZS: 7,5    TZS: 2,2    FH: 8,6 SZH: 39,8    CK: 7,7    SÓ: 1,6</p>		
--	---	---	---	--	--	--

EBÉD

<p>Gombaleves Csirke aprópecsenye Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:556 ZS: 21    TZS: 5,1    FH: 27,2 SZH:59    CK:3,7    SÓ: 3,7</p>	<p>Reszelt tésztalevés Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 748 ZS: 21    TZS: 5,2    FH: 25,5 SZH:107,8    CK: 16,5    SÓ: 2,6</p>	<p>Lencseleves Sajtos tejfőlés tészta Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 919 ZS: 30    TZS: 13    FH:34,7 SZH:117,7    CK: 18,9    SÓ: 2,7</p>	<p>Erőleves Mexikói csirkemáj rizottó Cékla Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 523 ZS: 13,4    TZS: 2,5    FH: 25,7 SZH:75,6    CK: 20,6    SÓ: 3,1</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy <b>Sváb sertés karaj*</b> Petrezselymes burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 724 ZS: 34,3    TZS: 8    FH: 30,1 SZH: 68,5    CK: 7,3    SÓ: 1,9</p>		
---	--	---	--	--	--	--

UZSONNA

<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:197 ZS: 6,5    TZS: 3,8    FH: 4,9 SZH:28    CK:1    SÓ: 0,9</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 9,5    TZS: 3,5    FH: 8,1 SZH:30,3    CK: 0,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 246 ZS: 7    TZS: 1,9    FH:8,5 SZH:33,5    CK: 0,5    SÓ: 1,8</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 304 ZS: 13,1    TZS: 7,6    FH: 13,7 SZH:30,8    CK: 0,5    SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 7,5 SZH: 44    CK: 16,1    SÓ: 0,7</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. Csillagfűrt; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

BUDAPEST

Iskola felső tagozat

2020.01.27.–2020.02.02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kakaós csiga	Tea Majonézos uborkás tojáskrém Zsemle	Gyümölcs tea Körözött Félbarna kenyér	Tejeskávé Sajtos rúd	Tea Sárgarépa-sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12		
EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,5	EN:249 ZS:5,9 TZS:1 FH:6,6 SZH:39 CK:9,5 SÓ:0,9	EN:262 ZS:5,1 TZS:2,7 FH:11 SZH:40,7 CK:7,6 SÓ:1,1	EN:324 ZS:12,6 TZS:6,7 FH:9,8 SZH:39,4 CK:19,3 SÓ:1,6	EN:245 ZS:5 TZS:2,8 FH:8,8 SZH:39,4 CK:8,7 SÓ:1,2		

EBÉD

Köménymag leves Kenyérkocka Csirkepörkölt Szarvacskás tészta Csemege uborka	Magyaros zöldborsóleves Halpogácsa Zöldséges rizs Tartármártás	Tárkonyos szárnyas húsgombóc Mákos nudli Alma	Zellerleves Serpényős burgonya virslivel Házi csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér	Szilvaleves Párolt rizs Párolt zöldség Sült csirkecomb		
<u>Allergének:</u> 1,10	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12		
EN:576 ZS:18,4 TZS:2,7 FH:29,2 SZH:72,1 CK:4,8 SÓ:3,9	EN:687 ZS:27,6 TZS:5,5 FH:26,7 SZH:78,7 CK:6,8 SÓ:2,6	EN:862 ZS:21,9 TZS:3,7 FH:28 SZH:109,3 CK:32,8 SÓ:2	EN:576 ZS:17,1 TZS:4,4 FH:19 SZH:81,2 CK:9,3 SÓ:2,9	EN:561 ZS:14,7 TZS:3,2 FH:41,7 SZH:65,8 CK:26,4 SÓ:1,6		

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb	Trappista sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka	Csirkemell sonka Margarin Császárszemle Kaliforniai paprika	Túró desszert Mandarin		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 6,7		
EN:259 ZS:9,3 TZS:0,2 FH:8,6 SZH:33,2 CK:0,5 SÓ:1,5	EN:310 ZS:13,2 TZS:7,6 FH:14,1 SZH:31,7 CK:0,5 SÓ:1,7	EN:217 ZS:7,2 TZS:2,5 FH:8 SZH:27,8 CK:0,4 SÓ:1,3	EN:222 ZS:5,5 TZS:2 FH:9,8 SZH:31 CK:1,6 SÓ:1,1	EN:136 ZS:4,4 TZS:3,4 FH:2,3 SZH:20,8 CK:19,7 SÓ:0		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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 kizsoltgálást 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.