

Budapest

Általános iskola felső tagozat A-B menü

2020.11.02.–2020.11.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fahéjas csiga	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Zsemle Kigyóuborka	Karamellás tej Fatörzs kifli	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:305 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:38,2 CK:19,7 SÓ:0,5	EN: 260 ZS: 7,9 TZS: 0,9 FH: 4,6 SZH: 41,1 CK: 8,5 SÓ: 1,3	EN: 262 ZS: 7,1 TZS: 2,3 FH: 8,5 SZH: 38,2 CK: 7,8 SÓ: 1,4	EN: 307 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH: 48,7 CK: 24,3 SÓ:0,6	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 A

Vajás galuska leves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Tojásleves Szezámagos sertés fasírt Petrezselymes burgonya Csemege uborka	Zöldséges tarhonyaleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Csirke raguleves Gránátos kocka Cékla	Szilvaleves Rántott halfilé Zöldséges rizs Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,10,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:575 ZS: 25,1 TZS: 7,4 FH: 20,9 SZH:64 CK:15,1 SÓ:2,8	EN: 659 ZS: 27,1 TZS: 5,8 FH: 24,3 SZH: 73,2 CK: 3,9 SÓ: 3	EN: 625 ZS: 21,8 TZS: 4,2 FH: 25,4 SZH: 76,7 CK: 17,9 SÓ: 3,6	EN: 654 ZS: 19,2 TZS: 2,5 FH: 26,5 SZH: 91,7 CK: 9,2 SÓ:3,1	EN: 739 ZS: 12,6 TZS: 3,1 FH: 28,9 SZH: 126,7 CK: 34,4 SÓ: 1,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Vajás galuska leves Pestós csirkemell Tört burgonya	Tojásleves Rakott karfiol	Tarhonya leves Zöldborsós sertés ragu Párolt rizs Alma	Csirke raguleves Almás lepény	Szilvaleves Hentes sertés tokány Tarhonya		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:602 ZS: 26,8 TZS: 5,1 FH: 33,2 SZH:51,7 CK:0,5 SÓ: 3	EN: 575 ZS: 30,4 TZS: 8,5 FH: 23,4 SZH: 46,2 CK: 3,6 SÓ: 1,1	EN: 753 ZS: 29,6 TZS: 7,1 FH: 25,6 SZH: 92,9 CK: 9,8 SÓ: 1,2	EN: 271 ZS: 10 TZS: 2,7 FH: 14,9 SZH: 29,6 CK: 5,1 SÓ:0,7	EN: 757 ZS: 31,6 TZS: 9,4 FH: 27,9 SZH: 90,3 CK: 31,1 SÓ: 3,1	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	Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcsös joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
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: 226 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,5 SZH: 44,6 CK: 13,3 SÓ: 1,1	EN: 213 ZS: 3,4 TZS: 0,8 FH: 10 SZH: 31,9 CK: 0,4 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 keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú 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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.

Budapest

Általános iskola felső tagozat A-B menü

2020.11.09.–2020.11.15.

TÍZÓRAI  
EBÉD A  
EBÉD B  
UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Gabonapehely  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:256 ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,3 SZH:41,2 CK:23,2 SÓ: 0,3	Gyümölcsstea Vaníliás krémtúró Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 254 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH: 43,3 CK: 10,5 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 270 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,1 SZH: 40 CK: 7,7 SÓ: 1,8	Kakaós tej Vajkrém Császárszemle  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 407 ZS: 15,1 TZS: 8,7 FH: 11,8 SZH: 52,5 CK: 23,8 SÓ:1,3	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kávia paprika  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 255 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,3 SZH: 41,3 CK: 9,9 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD A</b>	Reszelt tésztaleves Parajmártás Főtt tojás Főtt burgonya fél adag  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:423 ZS: 17,8 TZS: 3,5 FH: 14 SZH:44,8 CK:6,6 SÓ: 0,9	Zeller krémleves Leves gyöngy Barbecue csirkeragu Bulgur Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 745 ZS: 24,9 TZS: 6,9 FH: 29,5 SZH: 86,8 CK: 11,2 SÓ: 2,4	Babgulyás sertéshússal Darás metélt Gyümölcs öntet Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 940 ZS: 24,8 TZS: 5,2 FH: 32,9 SZH: 143,2 CK: 21,8 SÓ: 0,9	Citromos kerti leves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 593 ZS: 24 TZS: 4,8 FH: 25,1 SZH: 62,7 CK: 5,6 SÓ:3,3	Kakukkfűves gombaleves Rántott csirkecomb filé Rizibizi Vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 1034 ZS: 46,4 TZS: 6 FH: 37,4 SZH: 115,5 CK: 9,2 SÓ: 3,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Reszelt tésztaleves Erdélyi rakott káposzta  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:564 ZS: 33 TZS: 10,5 FH: 19 SZH:41,8 CK:6,2 SÓ: 5,6	Zeller krémleves Leves gyöngy Natúr sertés szelet Parasztos burgonya Cékla Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 854 ZS: 46,7 TZS: 14,3 FH: 28,1 SZH: 74,5 CK: 16,3 SÓ: 4,7	Babgulyás sertéshússal Tejbedara Fahéjas szórát  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 627 ZS: 18,1 TZS: 6,3 FH: 27,2 SZH: 83,5 CK: 38,5 SÓ: 0,5	Citromos kerti leves Bácskai rizses hús Csemege uborka  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 685 ZS: 30,8 TZS: 8 FH: 23,7 SZH: 75,5 CK: 6,4 SÓ:2,1	Magyaros gombaleves Tejszínes húsos penne  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 681 ZS: 30 TZS: 10,2 FH: 31,8 SZH: 68,3 CK: 4,5 SÓ: 0,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:250 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:32,5 CK:1,4 SÓ: 1,3	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kifli Retek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 210 ZS: 9,7 TZS: 3,7 FH: 7,6 SZH: 21,4 CK: 0,3 SÓ: 1,3	Edami sajt Margarin Zsemle Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 261 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,5 SZH: 30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,3	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 215 ZS: 5,9 TZS: 0,9 FH: 8,4 SZH: 31,9 CK: 0,5 SÓ:1,6	Müzli szelet Narancs  <u>Allergének:</u> 1,5,6,12 EN: 140 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,9 SZH: 26,8 CK: 20 SÓ: 0,1	<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. Glutén tartalmú 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 étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük.  
Tápanyagtartalom jelölés magyarzata: 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 A-B menü

2020.11.16.–2020.11.22.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Vaníliás tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:317 ZS: 7    TZS: 3,9    FH: 10,1 SZH:50,5    CK:24,5    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs 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: 39,5    CK: 7,9    SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 241 ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH: 7,3 SZH: 38    CK: 7,7    SÓ: 1</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 359 ZS: 9,4    TZS: 5,1    FH: 10,8 SZH: 52,9    CK: 21,2    SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 280 ZS: 9,8    TZS: 5,6    FH: 6 SZH: 40    CK: 8,5    SÓ: 1,3</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>
<b>EBÉD A</b>	<p>Hamis gulyásleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:683 ZS: 24,3    TZS: 3,9    FH: 20,6 SZH:90,3    CK:14    SÓ: 3,3</p>	<p>Hagyma krémleves Pirított zsemlekokca Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 661 ZS: 19,9    TZS: 3,9    FH: 29,1 SZH: 84,7    CK: 2,4    SÓ: 4,1</p>	<p>Frankfurti leves Szilvatóltelékés gombóc Fahéjas szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 945 ZS: 26,6    TZS: 4,7    FH: 24,3 SZH: 158,4    CK: 45,5    SÓ: 2,7</p>	<p>Paradicsomleves Halpogácsa Kukoricás rizs Tzatziki saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN: 691 ZS: 18,7    TZS: 3,6    FH: 28,4 SZH: 99,7    CK: 18,9    SÓ: 3,2</p>	<p>Vegyes zöldségleves Vadas sertés ragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 653 ZS: 29,9    TZS: 7,6    FH: 25,6 SZH: 67,9    CK: 6,1    SÓ: 2,8</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>
<b>EBÉD B</b>	<p>Hamis gulyásleves Rántott csirkemáj Párolt rizs Cékla</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:847 ZS: 23,4    TZS: 3,8    FH: 31,7 SZH:125,4    CK:6,5    SÓ: 2,9</p>	<p>Hagyma krémleves Pirított zsemlekokca Fűszeres sertés aprópecsenye Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 942 ZS: 38    TZS: 10,7    FH: 39,2 SZH: 104,9    CK: 8,2    SÓ: 3,2</p>	<p>Frankfurti leves Mákos metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 727 ZS: 23,1    TZS: 5,3    FH: 22,5 SZH: 105,3    CK: 41,9    SÓ: 2,2</p>	<p>Paradicsomleves Bakonyi sertésragu Galuska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 785 ZS: 33,2    TZS: 8,9    FH: 26,8 SZH: 91,6    CK: 17,4    SÓ: 2,6</p>	<p>Vegyes zöldségleves Sertésszelet párizsiasan Póréhagymás rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 1181 ZS: 70,9    TZS: 12,2    FH: 30,1 SZH: 104,1    CK: 9,2    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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:210 ZS: 4    TZS: 2,2    FH: 8,1 SZH:33,5    CK:1,3    SÓ: 1,3</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Szezámmagos zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 240 ZS: 8,9    TZS: 2,4    FH: 8,6 SZH: 28,3    CK: 0,8    SÓ: 1,3</p>	<p>Kenőmájás Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN: 233 ZS: 9,5    TZS: 0,3    FH: 8,4 SZH: 27,6    CK: 1,1    SÓ: 1</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 207 ZS: 4,5    TZS: 1,2    FH: 9,4 SZH: 32,3    CK: 0,6    SÓ: 1,7</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 119 ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH: 1,9 SZH: 17,4    CK: 16,3    SÓ: 0</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. Glutén tartalmú 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. Csillagfű; 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 A-B menü

2020.11.23.–2020.11.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:299 ZS: 12 TZS: 6,6 FH: 8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,5</p>	<p>Gyümölcs tea Tojáskrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 230 ZS: 5,2 TZS: 2,2 FH: 6,9 SZH: 36,3 CK: 10,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Szezám magos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyó uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11,12</p> <p>EN: 279 ZS: 9,7 TZS: 5,3 FH: 6,3 SZH: 39,8 CK: 8,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,3 SZH: 41,2 CK: 23,2 SÓ:0,3</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 242 ZS: 3,8 TZS: 2,2 FH: 10,2 SZH: 39,3 CK: 7,7 SÓ: 0,9</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 Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:851 ZS: 29,8 TZS: 7,5 FH: 36,6 SZH:98,4 CK:9,1 SÓ:3,6</p>	<p>Almalé 100%-os Bolognai spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 663 ZS: 30,5 TZS: 10,2 FH: 26,5 SZH: 70 CK: 34,3 SÓ: 3</p>	<p>Csirke máj rizottó Uborkasaláta Almás kevert sütemény</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 588 ZS: 17 TZS: 3,1 FH: 26,5 SZH: 82 CK: 20,4 SÓ: 2,8</p>	<p>Magyaros zöldbab leves Paprikás burgonya virslivel Cékla</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,10,12</p> <p>EN: 503 ZS: 23,7 TZS: 5,7 FH: 17,2 SZH: 51,3 CK: 6,5 SÓ:3,3</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 996 ZS: 36,2 TZS: 7,5 FH: 40 SZH: 126,2 CK: 9,5 SÓ: 2,2</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 Natúr sertés szelet Tört burgonya Csalamádé Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:690 ZS: 34,1 TZS: 8,2 FH: 26,7 SZH:63,1 CK:9,4 SÓ:4,1</p>	<p>Almalé 100%-os Ananászos csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,12</p> <p>EN: 536 ZS: 15,1 TZS: 2,4 FH: 22,8 SZH: 76,9 CK: 11,1 SÓ: 1,9</p>	<p>Sertés fasírt Kelkáposzta főzelék Félbarna kenyér Almás kevert sütemény</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 790 ZS: 31,5 TZS: 6,3 FH: 27,7 SZH: 95,4 CK: 15,4 SÓ: 4,2</p>	<p>Magyaros zöldbab leves Csirkepaprikás Szarvacskás tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 587 ZS: 22,1 TZS: 4,1 FH: 28,9 SZH: 65,5 CK: 4,2 SÓ:2,3</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Brassói csirke aprópecsenye Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 734 ZS: 24,4 TZS: 7,3 FH: 30,2 SZH: 90,9 CK: 9,5 SÓ: 2,4</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>
<p>Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:211 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,1 SZH:33,6 CK:1,3 SÓ:1,3</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 240 ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 8,2 SZH: 31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Trappista sajt szelet Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 265 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH: 11,3 SZH: 29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Csirke mell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 3,4 TZS: 0,8 FH: 10 SZH: 31,9 CK: 0,4 SÓ:1,3</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>	<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 keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú 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 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 magyarzata: 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.



Budapest

Általános iskola felső tagozat A-B menü

2020.11.30.–2020.12.06.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Kakaós tej Foszlós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:359 ZS: 9,4 TZS: 4,6 FH: 11,6 SZH:54 CK:28,6 SÓ: 0,8	Gyümölcsstea Citrusos túrókrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 246 ZS: 3,3 TZS: 1,9 FH: 9,6 SZH: 42,2 CK: 11,6 SÓ: 0,7	Gyümölcsstea Házi füstölt sajtkrém Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 272 ZS: 10,9 TZS: 5,1 FH: 8,9 SZH: 33,9 CK: 8,4 SÓ: 0,9	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH: 53,6 CK: 22,3 SÓ:1,3	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka  <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 245 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,5 CK: 7,7 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD A</b>	Tárkonyos zöldség leves Tarhonyás csirke hús Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:624 ZS: 20,1 TZS: 3,7 FH: 30,8 SZH:77,8 CK:11,3 SÓ: 1,9	Lebbencsleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 734 ZS: 24,9 TZS: 4,4 FH: 25,6 SZH: 96,2 CK: 10,1 SÓ: 2,7	Csirkemájgaluska leves Mákos guba Vaníliás öntet Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 777 ZS: 21,1 TZS: 4,8 FH: 26 SZH: 114,7 CK: 53,9 SÓ: 1,4	Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 656 ZS: 21,5 TZS: 5,2 FH: 22,6 SZH: 89 CK: 16,5 SÓ:2,6	Körteleves Sajttal töltött rántott halfilé Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta Mikulás desszert  <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12 EN: 914 ZS: 36,5 TZS: 11,1 FH: 22,3 SZH: 121,7 CK: 40,2 SÓ: 1,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Tárkonyos zöldség leves Sólet füstölt hússal Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:660 ZS: 14,2 TZS: 4,2 FH: 37,1 SZH:90,5 CK:2,1 SÓ: 3,6	Lebbencsleves Csikós szárnyas tokány Csemege uborka  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 406 ZS: 21,3 TZS: 5,6 FH: 21,3 SZH: 28,5 CK: 4,6 SÓ: 3	Csirkemájgaluska leves Túrós csusza Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 671 ZS: 22 TZS: 10,1 FH: 31,1 SZH: 81,4 CK: 10,6 SÓ: 0,8	Csontleves Óvári sertésszelet Zöldséges rizs Uborkasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9 EN: 739 ZS: 38,8 TZS: 10,9 FH: 33 SZH: 67 CK: 8,1 SÓ: 1,9	Körteleves Fűszeres csirke csíkok Petrezselymes burgonya Vegyes saláta Mikulás desszert  <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN: 734 ZS: 38,8 TZS: 10,9 FH: 33 SZH: 67 CK: 8,1 SÓ: 1,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: 24,9 TZS: 7,8 FH: 25,2 SZH: 97,3 CK: 42,1 SÓ:0,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:224 ZS: 9,5 TZS: 5,6 FH: 5,3 SZH:28 CK:1,3 SÓ: 1,1	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 250 ZS: 7,3 TZS: 2 FH: 8,5 SZH: 33,4 CK: 0,6 SÓ: 1,8	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 248 ZS: 7,4 TZS: 2,1 FH: 8,6 SZH: 32,6 CK: 0,5 SÓ: 1,6	Kenőmájás Retek Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN: 245 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,5 SZH: 30,5 CK: 0,7 SÓ:1,2	Kockasajt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 233 ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2 SZH: 28,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4	<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 keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú 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 étkezéstést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.