

Budapest

Általános iskola alsó tagozat A-B menü

2020.08.31.–2020.09.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

	Tej Kakaós csiga			Gyümölcsstea Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka			Tej Fonott kalács			Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér										
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7,11,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>				
EN:	EN: 299			EN: 247			EN: 296			EN: 242			EN:			EN:				
ZS:	TZS:	FH:	ZS: 12	TZS: 6,6	FH: 8,4	ZS: 6,7	TZS: 3,6	FH: 5,7	ZS: 7	TZS: 3,7	FH: 10,2	ZS: 3,8	TZS: 2,2	FH: 10,2	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH: 35,7	CK: 16,7	SÓ: 0,5	SZH: 39,2	CK: 8,2	SÓ: 1,1	SZH: 44	CK: 14,2	SÓ: 0,6	SZH: 39,3	CK: 7,7	SÓ: 0,9	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

EBÉD A

	Karálbéleves Bolognai spagetti Reszelt sajt			Csirkemáj rizottó Uborkasaláta Almás kevert sütemény			Magyaros zöldbaleves Paprikás burgonya virslivel Cékla			Eszterházy krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vegyes saláta										
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9			<u>Allergének:</u> 1,3,6,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>				
EN:	EN: 552			EN: 517			EN: 443			EN: 916			EN:			EN:				
ZS:	TZS:	FH:	ZS: 28	TZS: 8,7	FH: 24,1	ZS: 15,1	TZS: 2,7	FH: 22,6	ZS: 21,2	TZS: 5	FH: 14,9	ZS: 33,7	TZS: 7,1	FH: 35,5	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH: 50,3	CK: 10,4	SÓ: 3,5	SZH: 72,4	CK: 19,4	SÓ: 2,8	SZH: 44,8	CK: 5,6	SÓ: 2,8	SZH: 114,9	CK: 8,7	SÓ: 2,3	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

EBÉD B

	Karálbéleves Ananászos csirkeragu Párolt rizs			Sertés vagdalt Kelkáposzta főzelék Félbarna kenyér Almás kevert sütemény			Magyaros zöldbaleves Csirkepaprikás Szarvacska tészta			Eszterházy krémleves Leves gyöngy Brassói csirke aprópecsenye Vegyes saláta										
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,6,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>				
EN:	EN: 492			EN: 790			EN: 514			EN: 647			EN:			EN:				
ZS:	TZS:	FH:	ZS: 14,4	TZS: 2,2	FH: 19,9	ZS: 31,5	TZS: 6,3	FH: 27,7	ZS: 19	TZS: 3,4	FH: 24,6	ZS: 21,7	TZS: 6,7	FH: 25,3	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH: 70,3	CK: 9,7	SÓ: 1,9	SZH: 95,4	CK: 15,4	SÓ: 4,2	SZH: 59	CK: 3,7	SÓ: 2,2	SZH: 79,5	CK: 8,6	SÓ: 2,4	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

UZZONNA

	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek			Trappista sajtszelet Margarin Zsemle			Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika			Gyümölcs joghurt Kifii										
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>				
EN:	EN: 231			EN: 265			EN: 213			EN: 250			EN:			EN:				
ZS:	TZS:	FH:	ZS: 7,7	TZS: 2,7	FH: 7,2	ZS: 10,2	TZS: 5,7	FH: 11,3	ZS: 3,4	TZS: 0,8	FH: 10	ZS: 4,3	TZS: 2,5	FH: 7,5	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH: 31,5	CK: 0,4	SÓ: 1,4	SZH: 29,8	CK: 0,7	SÓ: 1,8	SZH: 31,9	CK: 0,4	SÓ: 1,3	SZH: 44	CK: 16,1	SÓ: 0,7	SZH:	CK:	SÓ:	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 étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlappótlatoztatásért 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 A-B menü

2020.09.07.–2020.09.13.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	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 Barackos túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 246 ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH: 9 SZH: 43,7 CK: 13,6 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 Mogyorós krém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,7,8 EN: 359 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH: 52,9 CK: 21,2 SÓ:1,2	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 245 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,4 SZH: 39,6 CK: 7,7 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Tárkonyos zöldség leves Tarhonyás szárnyashús Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:541 ZS: 17,4 TZS: 3,3 FH: 26,3 SZH:67,5 CK:9,7 SÓ: 1,9	Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 652 ZS: 22,1 TZS: 5,3 FH: 23,9 SZH: 83,7 CK: 10 SÓ: 3	Sertés húsgombóc leves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 955 ZS: 21,9 TZS: 4,5 FH: 25,8 SZH: 135,9 CK: 45 SÓ: 2,1	Gyümölcsleves Panírozott halrudacska Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 830 ZS: 33 TZS: 6,6 FH: 21,3 SZH: 108,4 CK: 26,4 SÓ:1,3	Csontleves Paradicsommártás Húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 619 ZS: 20,5 TZS: 5,1 FH: 22,1 SZH: 82,7 CK: 12,8 SÓ: 2,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Tárkonyos zöldség leves Chilis bab Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:516 ZS: 20,8 TZS: 5,8 FH: 23 SZH:54,5 CK:5,8 SÓ: 3,1	Lebbencsleves Baconos csirkemáj Póréhagymás rizs Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 575 ZS: 18,9 TZS: 4,4 FH: 24,4 SZH: 74,9 CK: 4,2 SÓ: 3,9	Sertés húsgombóc leves Káposztás kocka Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 587 ZS: 18,5 TZS: 3,5 FH: 19,7 SZH: 84,5 CK: 19,4 SÓ: 0,3	Gyümölcsleves Fűszeres csirke csíkok Petrezselymes burgonya Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 577 ZS: 16,2 TZS: 3,3 FH: 20,6 SZH: 82,8 CK: 27,9 SÓ:0,9	Csontleves Óvári sertészelet Zöldséges rizs Uborkasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9 EN: 673 ZS: 34,5 TZS: 9,9 FH: 29,9 SZH: 61 CK: 6,7 SÓ: 1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:197 ZS: 6,5 TZS: 3,8 FH: 4,9 SZH:28,1 CK:1 SÓ: 0,9	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 247 ZS: 7,2 TZS: 2 FH: 8,5 SZH: 33 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 Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN: 251 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH: 31,4 CK: 0,5 SÓ:1,4	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. 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. Szénnátrium; 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 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 A-B menü

2020.09.14.–2020.09.20.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kávia paprika <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:238 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,2 SZH:39,5 CK:8,5 SÓ: 1,1	Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Kifli <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 216 ZS: 4 TZS: 2,1 FH: 9,4 SZH: 34,8 CK: 9,1 SÓ: 0,8	Tejeskávé Bríós <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 313 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,2 SZH: 49 CK: 23,6 SÓ: 0,6	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	Gyümölcs tea Majonézos uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 255 ZS: 6,2 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 39,9 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	Lencseleves Túrós tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN:675 ZS: 20,7 TZS: 8,3 FH: 31,1 SZH:84,6 CK:16,1 SÓ: 0,4	Húsleves Főtt sertés szelet Meggymártás Pirított dara <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 699 ZS: 29,5 TZS: 7,8 FH: 22,9 SZH: 83,1 CK: 19,5 SÓ: 1,2	Köménymag leves Pirított zsemlekokca Budapest szárnyasragu Párolt rizs Házi csalamádé <u>Allergének:</u> 1 EN: 648 ZS: 24 TZS: 4,4 FH: 23,5 SZH: 82,9 CK: 7,6 SÓ: 1,7	Kertészleves Szárnyas vagdalt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 707 ZS: 18,8 TZS: 3,8 FH: 28,6 SZH: 97,8 CK: 3,5 SÓ: 0,4	Brokkoli krémleves Leves gyöngy Snidlinges sajtmártásos csirke Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 614 ZS: 25,9 TZS: 7,7 FH: 25,2 SZH: 68,9 CK: 2,5 SÓ: 1,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Lencseleves Piskóta kocka Csokoládés öntet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN:680 ZS: 14,2 TZS: 5,3 FH: 24,1 SZH:108,4 CK:50,2 SÓ: 0,6	Húsleves Búbos sertészelet Párolt rizs Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN: 775 ZS: 36,1 TZS: 9 FH: 28,2 SZH: 85 CK: 3,9 SÓ: 3,7	Köménymag leves Pirított zsemlekokca Grillfűszeres csirkemell Pirított burgonya Házi csalamádé <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 567 ZS: 18,5 TZS: 2,2 FH: 30,9 SZH: 64,2 CK: 6,7 SÓ: 2,1	Kertészleves Sertéspörkölt Galuska Cékla <u>Allergének:</u> 1,3,9,10 EN: 631 ZS: 25,8 TZS: 5,8 FH: 22,9 SZH: 75 CK: 5,4 SÓ: 3,8	Brokkoli krémleves Leves gyöngy Lasagne <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 719 ZS: 31,7 TZS: 12,6 FH: 28,9 SZH: 78 CK: 5,8 SÓ: 1,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	Paprikás szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN:220 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 6,7 SZH:29,9 CK:0,7 SÓ: 1,1	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 207 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,4 SZH: 32,3 CK: 0,6 SÓ: 1,7	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 217 ZS: 6,8 TZS: 3,8 FH: 5,5 SZH: 31,8 CK: 1,1 SÓ: 1,1	Sertés párizsi Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6,11 EN: 210 ZS: 7,3 TZS: 1,4 FH: 7 SZH: 28,7 CK: 0,6 SÓ: 1,3	Vajas pogácsa Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 225 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 5,1 SZH: 42,2 CK: 17,1 SÓ: 0,4	<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 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.
 Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklő; kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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 A-B menü

2020.09.21.–2020.09.27.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Fahéjas csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:305 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:38,2 CK:19,7 SÓ:0,5	Gyümölcsstea Padlizsánkrem Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 260 ZS: 7,9 TZS: 0,9 FH: 4,6 SZH: 41,1 CK: 8,5 SÓ: 1,3	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 262 ZS: 7,1 TZS: 2,3 FH: 8,5 SZH: 38,2 CK: 7,8 SÓ: 1,4	Karamellás tej Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 307 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH: 48,7 CK: 24,3 SÓ:0,6	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,2 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:
EBÉD A	Vajas galuska leves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:577 ZS: 25,1 TZS: 7,4 FH: 21 SZH:64,4 CK:15,1 SÓ: 2,8	Tojásleves Szezámmagos sertés fasírt Burgonyapüré Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,11,12 EN: 664 ZS: 27,5 TZS: 7,4 FH: 25 SZH: 72,6 CK: 5,1 SÓ: 2,9	Zöldséges tarhonyaleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 598 ZS: 20,3 TZS: 3,9 FH: 22,8 SZH: 75,9 CK: 17,9 SÓ: 3,5	Csirke raguleves Gránátos kocka Cékla <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 574 ZS: 17,1 TZS: 2,3 FH: 24,3 SZH: 78,8 CK: 7,8 SÓ:2,9	Szilvaleves Rántott halfilé Párolt rizs fél adag Párolt zöldség fél adag <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 593 ZS: 10,5 TZS: 3,2 FH: 24,9 SZH: 99,1 CK: 30,4 SÓ: 1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Vajas galuska leves Pestós csirkemell Tört burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:529 ZS: 21,4 TZS: 4,2 FH: 30 SZH:49,8 CK:0,3 SÓ: 2,8	Tojásleves Rakott karfiol <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 575 ZS: 30,4 TZS: 8,5 FH: 23,4 SZH: 46,2 CK: 3,6 SÓ: 1,1	Tarhonya leves Zöldborsós sertés ragu Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 679 ZS: 26,3 TZS: 6,2 FH: 22,3 SZH: 85,4 CK: 9,7 SÓ: 1,2	Csirke raguleves Almás lepény <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 222 ZS: 9,4 TZS: 2,5 FH: 14 SZH: 19,5 CK: 2,3 SÓ:0,7	Szilvaleves Hentes sertés tokány Tarhonya <u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12 EN: 682 ZS: 27,4 TZS: 8,1 FH: 24,1 SZH: 84,6 CK: 31,2 SÓ: 2,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	Kenőmájas Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:247 ZS: 9,1 TZS: 0 FH: 8,5 SZH:30,8 CK:0,7 SÓ: 1,2	Reszelt 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	Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 226 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,5 SZH: 44,6 CK: 13,3 SÓ: 1,1	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 213 ZS: 3,4 TZS: 0,8 FH: 10 SZH: 31,9 CK: 0,4 SÓ:1,3	Gyümölcsös joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 220 ZS: 2,3 TZS: 1,2 FH: 8 SZH: 40,9 CK: 14,4 SÓ: 0,7	<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. Csillagfűrt; 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 alsó tagozat A-B menü

2020.09.28.–2020.10.04.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:296 ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,2 SZH:44 CK:14,2 SÓ:0,6	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: 377 ZS: 12,1 TZS: 6,9 FH: 11,4 SZH: 52,1 CK: 23,4 SÓ:1,2	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:
EBÉD A	Reszelt tésztaleves Parajmártás Főtt tojás Főtt burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:463 ZS: 15,8 TZS: 3,1 FH: 15,2 SZH:56,7 CK:5,1 SÓ:0,9	Zeller krémleves Leves gyöngy Barbecue csirkeragu Bulgur Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 688 ZS: 24 TZS: 6,7 FH: 25,3 SZH: 80,2 CK: 11,1 SÓ: 2,4	Babgulyás sertéshússal Darás metélt Gyümölcs öntet Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 833 ZS: 22,7 TZS: 4,9 FH: 30,4 SZH: 123,8 CK: 17,2 SÓ: 0,9	Citromos kerti leves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 539 ZS: 21,7 TZS: 4,5 FH: 22,9 SZH: 57 CK: 5,1 SÓ:3,1	Magyaros gombaleves Rántott csirkecomb filé Rizibizi Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 930 ZS: 42,1 TZS: 5,4 FH: 33,7 SZH: 102,8 CK: 7,7 SÓ: 2,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD 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 Hagymás tört burgonya Cékla Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 707 ZS: 35,2 TZS: 10,8 FH: 24,7 SZH: 67,8 CK: 14 SÓ: 3,1	Babgulyás sertéshússal Tejbedara Fahéjas szórát <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 693 ZS: 17,5 TZS: 5,9 FH: 28,1 SZH: 101,3 CK: 34,2 SÓ: 0,4	Citromos kerti leves Bácskai rizses hús Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 590 ZS: 26,3 TZS: 6,9 FH: 20,4 SZH: 65,5 CK: 5,7 SÓ:1,9	Magyaros gombaleves Tejszínes húsos penne <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 573 ZS: 25,3 TZS: 8,5 FH: 26,7 SZH: 57,1 CK: 3,8 SÓ: 0,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:220 ZS: 6,8 TZS: 3,8 FH: 5,6 SZH:32,1 CK:1,1 SÓ: 1,1	Csemege szalámi Margarin Kifli Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 209 ZS: 7,6 TZS: 2,8 FH: 7 SZH: 27,3 CK: 1,2 SÓ: 1,1	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	Müzlis szelet Körte <u>Allergének:</u> 1,5,6,12 EN: 183 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,8 SZH: 38 CK: 31,2 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 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 kizsoltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezését 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.