

HUNGAST
Kérek még!

Általános iskola

2024. 11. 04.–2024. 11. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Pizzás csiga <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:187 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 3,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ: 0,7	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 292 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:51,4 CK: 26,4 SÓ: 0,93	Tejeskávé Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK: 23,4 SÓ: 0,63	Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10 EN: 225 ZS: 4,6 TZS: 0,7 FH: 9,5 SZH:34,5 CK: 8,7 SÓ: 0,99	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 222 ZS: 5,1 TZS: 1,6 FH: 6,9 SZH: 34,5 CK: 8,6 SÓ: 0,81	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Almalé 100%-os Zöldséges rizses hús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 10,12 EN:646 ZS: 23,8 TZS: 6 FH: 20,9 SZH:85,9 CK:27,2 SÓ: 1,54	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Fánk <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 712 ZS: 21,8 TZS: 4,9 FH: 30,1 SZH:92,1 CK: 16,5 SÓ: 2,06	Zöldségleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Főtt burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 486 ZS: 14,7 TZS: 9,9 FH:24,4 SZH:59,7 CK: 28,4 SÓ: 0,81	Babgulyás Túrós derelye Porcukor szórást Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 953 ZS: 20,4 TZS: 3,7 FH: 34,4 SZH:155,4 CK: 47,5 SÓ: 2,97	Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Vegetáriánus olaszos rakott tészta <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 520 ZS: 13,5 TZS: 5,5 FH: 25,2 SZH: 70,4 CK: 10,2 SÓ: 1,16	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:27,3 CK:1,2 SÓ: 1,26	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN: 245 ZS: 8,9 TZS: 3,2 FH: 8 SZH:31,2 CK: 0,8 SÓ: 1,24	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 188 ZS: 4 TZS: 1,2 FH:8,7 SZH:27,6 CK: 1 SÓ: 1,44	Vajkrém napraforgómaggal Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 224 ZS: 7,1 TZS: 3,7 FH: 6,4 SZH:31,7 CK: 1,3 SÓ: 0,91	Mese fit Detki keksz Alma <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 267 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,2 SZH: 41 CK: 20,9 SÓ: 0,21	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktóz); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Széamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az éttelek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklőző kiszolgálást végző munkatársaink által kérésüket tisztázatos. A szükség szerinti ételfelhagyatástól előre is elnézést kérjük, megértésüket köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag); ZS (zsír; g/adag); TZS (telített zsír; g/adag); FH (fehérje; g/adag); SZH (szénhidrát; g/adag); CK (cukor; g/adag); SÓ (só; g/adag) A csillaggal jelölt éttelek fénypécs receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÚSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola

2024. 11. 11.–2024. 11. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:318 ZS: 14 TZS: 8 FH: 9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ: 0,6	Gyümölcsstea Vajas pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 197 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 4,4 SZH:36,5 CK: 11,4 SÓ: 0,35	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 214 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,2 SZH:34,4 CK: 9,2 SÓ: 0,81	Tej Áfonya extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 283 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,6 CK: 22,2 SÓ: 0,93	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 234 ZS: 5,5 TZS: 1,1 FH: 6,5 SZH: 35,9 CK: 9,5 SÓ: 1,04	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Narancslé 100%-os Sertéspörkölt Szarvacská tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,10 EN:666 ZS: 22,7 TZS: 5,9 FH: 24,9 SZH:85 CK:27,5 SÓ: 1,64	Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 567 ZS: 20,6 TZS: 5 FH: 20,7 SZH:69,9 CK: 26,6 SÓ: 1,24	Almás szilvakrémleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Amerikai káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 853 ZS: 29,6 TZS: 3,9 FH:22,4 SZH:122 CK: 37,2 SÓ: 2,51	Daragaluska leves Sertés fasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 731 ZS: 23,9 TZS: 6,5 FH: 32 SZH:87,3 CK: 5,8 SÓ: 2,15	Hamisgulyás Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 786 ZS: 13,7 TZS: 2 FH: 19,2 SZH: 118,3 CK: 27,2 SÓ: 2,25	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:280 ZS: 15,5 TZS: 4,1 FH: 4,1 SZH:28,3 CK:1,6 SÓ: 0,7	Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 218 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 9,1 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,11	Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 213 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH:9,3 SZH:32,2 CK: 1,8 SÓ: 1,54	Sertéspárizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 235 ZS: 7,9 TZS: 2,7 FH: 8 SZH:31 CK: 0,7 SÓ: 1,34	Kockasajt Kifli Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 246 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,6 SZH: 37,7 CK: 11,9 SÓ: 1,16	<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 keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola

2024. 11. 18.–2024. 11. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:357 ZS: 9,5 TZS: 4,7 FH: 11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ: 0,81	Vaníliás tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 301 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH:48,1 CK: 21,3 SÓ: 0,89	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 241 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH:7,7 SZH:33,6 CK: 7,8 SÓ: 1,26	Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 224 ZS: 2,3 TZS: 0,9 FH: 8 SZH:40,8 CK: 9 SÓ: 1	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 221 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 8,1 SZH: 39,4 CK: 14,1 SÓ: 0,71	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Lebbencsleves Sült virsli Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:529 ZS: 24,6 TZS: 8,8 FH: 18,6 SZH:55,4 CK:14,5 SÓ: 2,56	Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 775 ZS: 13,4 TZS: 1,8 FH: 38,1 SZH:119,1 CK: 29,1 SÓ: 1,13	Sertésraguleves Tejbedara Kakaós szórát <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 473 ZS: 15,4 TZS: 6,1 FH:20,7 SZH:57 CK: 33,6 SÓ: 0,63	Almalé 100%-os Bácskai rizses hús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 680 ZS: 27 TZS: 8 FH: 21,7 SZH:85,6 CK: 28,4 SÓ: 1,84	Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 379 ZS: 10,7 TZS: 4,2 FH: 15,6 SZH: 46,9 CK: 10 SÓ: 0,78	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Félbarna kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:222 ZS: 7,8 TZS: 2,9 FH: 7,9 SZH:29,5 CK:2,6 SÓ: 1,16	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 179 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 8,7 SZH:27,4 CK: 0,9 SÓ: 1,59	Sajtszelet Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 238 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH:9,7 SZH:30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,05	Csemege szalámi Margarin Zsemle Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 218 ZS: 9,2 TZS: 3,3 FH: 6,6 SZH:25,7 CK: 0,5 SÓ: 1,37	Sajtos rúd Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 232 ZS: 8,5 TZS: 4,4 FH: 4,2 SZH: 33 CK: 9,1 SÓ: 1,05	<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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola

2024. 11. 25.–2024. 12. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:292 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ: 0,93	Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 236 ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH: 8,9 SZH:42 CK: 15,7 SÓ: 0,61	Tejeskávé Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK: 23,4 SÓ: 0,63	Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 240 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 8,7 SZH:33 CK: 8 SÓ: 1,05	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 237 ZS: 5,7 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 35,8 CK: 9,4 SÓ: 1,01		
EBÉD	Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:602 ZS: 22,3 TZS: 6,7 FH: 26,2 SZH:67,1 CK:5,1 SÓ: 2,68	Bagolyborsó leves Paradicsomos tonhalas ragu Orsó tészta Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9 EN: 719 ZS: 23,7 TZS: 8,9 FH: 43,5 SZH:80,7 CK: 10,2 SÓ: 2,28	Gyümölcsleves Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 589 ZS: 10,8 TZS: 3,4 FH:36,7 SZH:84,6 CK: 31,6 SÓ: 1,66	Csontleves Lenmagos sertés fasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Almás pite <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 1365 ZS: 49,2 TZS: 17,5 FH: 44,8 SZH:180,2 CK: 54,6 SÓ: 3,18	Tejfölös burgonyaleves Sárgabarackízes gombóc Porcukor szórat Narancs <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 865 ZS: 12,5 TZS: 2,6 FH: 18,4 SZH: 166 CK: 55,9 SÓ: 2,79		
UZSONNA	Libaszí Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:271 ZS: 15,5 TZS: 4,2 FH: 4,1 SZH:26,9 CK:1,1 SÓ: 0,65	Pizzás ízű kukoricacsack Mandarin <u>Allergének:</u> EN: 3601 ZS: 17 TZS: 3 FH: 68,6 SZH:748,5 CK: 22 SÓ: 15	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 217 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK: 0,4 SÓ: 1,24	Gépsonka Margarin Zsemle Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 207 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH: 9,1 SZH:31,2 CK: 1,3 SÓ: 1,54	Epres joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 247 ZS: 2,1 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH: 46,5 CK: 19,9 SÓ: 0,63		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.