

Budapest

Általános iskola alsó A-B menü

2021.05.31.–2021.06.06.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Túrós barackos ráncos <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:419 ZS:16,2 TZS:8,5 FH:11,3 SZH:53,2 CK:27,9 SÓ:1,1	Gyümölcs tea Körözött Félbarna kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:246 ZS:3,5 TZS:2 FH:10,5 SZH:41 CK:7,7 SÓ:1,1	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:267 ZS:8,3 TZS:1 FH:5 SZH:41,2 CK:8,5 SÓ:1,1	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	Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:237 ZS:4,3 TZS:2,4 FH:8,3 SZH:39,3 CK:8,5 SÓ:1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD A	Almalé 100%-os Tarhonyás sertéshús Házi csalamádé <u>Allergének:</u> 1 EN:571 ZS:18,9 TZS:5 FH:21,3 SZH:78 CK:31,2 SÓ:1,1	Kukorica daragaluska leves Csirke fasírt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:587 ZS:17,2 TZS:2,5 FH:28,9 SZH:75,6 CK:0,8 SÓ:3,9	Tárkonyos sertés raguleves Mákos nudli Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:891 ZS:25,4 TZS:5,1 FH:24,4 SZH:112,9 CK:35,5 SÓ:1,9	Tojásleves Zöldborsós csirke ragu Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:569 ZS:22 TZS:3,1 FH:24,5 SZH:66,8 CK:1,7 SÓ:2,4	Szilvaleves Rántott halfilé Burgonyapüré Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12 EN:690 ZS:19,6 TZS:4,6 FH:20,5 SZH:102 CK:34,9 SÓ:1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD B	Almalé 100%-os Sertéssült Fokhagyma mártás Tört burgonya <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:745 ZS:37,2 TZS:9,2 FH:24,8 SZH:71,3 CK:27,1 SÓ:1,2	Kukorica daragaluska leves Mézes mustáros csirkecsikók Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,9,10 EN:489 ZS:17 TZS:2,5 FH:20,1 SZH:64 CK:2,9 SÓ:0,9	Tárkonyos sertés raguleves Slambuc Cékla savanyúság édesítőszerrel Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN:785 ZS:29,3 TZS:10,1 FH:29,5 SZH:100,6 CK:12,5 SÓ:1,9	Tojásleves Sertés aprópecsenye Fejlett babfőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:797 ZS:30,2 TZS:7,2 FH:34,4 SZH:91,1 CK:6,1 SÓ:1,9	Szilvaleves Óvári sertésszelet Karottás rizs Csemege uborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12 EN:723 ZS:33,6 TZS:10,9 FH:28,2 SZH:76,6 CK:27,1 SÓ:2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZZONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:250 ZS:9,3 TZS:0,2 FH:8,5 SZH:31,3 CK:0,5 SÓ:1,4	Csemege szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN:243 ZS:9,5 TZS:3,5 FH:7,8 SZH:29,8 CK:0,7 SÓ:1,3	Edami sajt Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:245 ZS:9,9 TZS:5,6 FH:12,1 SZH:26,6 CK:1,1 SÓ:1,1	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN:220 ZS:7,2 TZS:2,5 FH:8 SZH:28,2 CK:0,4 SÓ:1,3	Gyümölcs joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:250 ZS:4,3 TZS:2,5 FH:7,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

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. Szezám; 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 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 alsó A-B menü

2021.06.07.–2021.06.13.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Briós <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6	Tea Vaníliás krémtúró Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 248 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH: 41,3 CK: 10,8 SÓ: 0,7	Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 261 ZS: 6,2 TZS: 1,4 FH: 6,8 SZH: 40,8 CK: 10,1 SÓ: 1	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:0,4	Tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 240 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 9,3 SZH: 38,8 CK: 7,6 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Tarhonya leves Borsos sertés tokány Szarvacska tészta <u>Allergének:</u> 1,12 EN:613 ZS: 27,6 TZS: 7,6 FH: 23,2 SZH:65,6 CK:3,9 SÓ: 2,5	Karalábé krémleves Pirított zsemlekocka Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,6,7,11,12 EN: 546 ZS: 15 TZS: 3,6 FH: 22,5 SZH: 78,8 CK: 7,4 SÓ: 2,4	Babgulyás sertéshússal Piskóta kocka Csokoládés öntet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 709 ZS: 20,6 TZS: 7,4 FH: 28,6 SZH: 97,9 CK: 46,7 SÓ: 0,5	Tavaszi leves Fokhagymás sertés aprópecsenye Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 655 ZS: 26,4 TZS: 5,7 FH: 22 SZH: 76,8 CK: 2,5 SÓ:3,3	Paradicsomleves Mustáros csirkemell Zöldes bulgur Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 591 ZS: 15,3 TZS: 1,6 FH: 33,3 SZH: 73,7 CK: 22,1 SÓ: 3,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Tarhonya leves Fűszeres csirke csikok Finomfőzelék <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:529 ZS: 22,7 TZS: 4 FH: 23,2 SZH:55 CK:13,9 SÓ: 2,6	Karalábé krémleves Pirított zsemlekocka Baconos csirkemáj Tört burgonya Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 561 ZS: 18,8 TZS: 5 FH: 25,2 SZH: 67,6 CK: 6 SÓ: 3,4	Babgulyás sertéshússal Sajtos tejfőlés tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 747 ZS: 32 TZS: 13,4 FH: 33,3 SZH: 75,4 CK: 13,1 SÓ: 1,8	Tavaszi leves Pestos csirkemell Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9 EN: 554 ZS: 21,2 TZS: 3 FH: 30,8 SZH: 59,3 CK: 0,9 SÓ:1,9	Paradicsomleves Tejszínes húsos penne <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 632 ZS: 24,2 TZS: 7,7 FH: 26,9 SZH: 76,1 CK: 21 SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:255 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6,3 SZH:33,5 CK:1,4 SÓ: 1,3	Trappista sajszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 278 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,7 SZH: 31,9 CK: 0,5 SÓ: 2	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 210 ZS: 5,7 TZS: 0,7 FH: 8,2 SZH: 31,3 CK: 0,7 SÓ: 1,4	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 246 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,5 SZH: 33,5 CK: 0,5 SÓ:1,8	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2	<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. Szérum; 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.



ÉTLAP

Budapest

Általános iskola alsó A-B menü

2021.06.14.–2021.06.20.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Sajtkrém Kifli Répahasáb <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:225 ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH: 8,2 SZH:37 CK:9,2 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: 1,3	<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 A	Tárkonyos sertés raguleves Sárgabarackos gombóc Fahéjas szórát <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:1025 ZS: 20,9 TZS: 5,4 FH: 24,9 SZH:136,3 CK:25 SÓ: 1,1	Alföldi tésztaleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 681 ZS: 24,6 TZS: 4,6 FH: 24,5 SZH: 85,9 CK: 10,2 SÓ: 2,8	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <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 B	Tárkonyos sertés raguleves Tejbedara Fahéjas szórát <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:531 ZS: 17,9 TZS: 6,4 FH: 21,4 SZH:66,5 CK:35,6 SÓ: 0,5	Alföldi tésztaleves Zöldséges csirke vagdalt Párolt rizs Uborkasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 616 ZS: 21,1 TZS: 3,7 FH: 24,6 SZH: 80,8 CK: 6,1 SÓ: 1,7	<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:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:258 ZS: 9,4 TZS: 0,2 FH: 8,9 SZH:32,6 CK:0,5 SÓ: 1,4	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Retek <u>Allergének:</u> 1 EN: 251 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8,2 SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,4	<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. 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 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) megtekinthető.