

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2025. 02. 03.–2025. 02. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:283 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 203 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,9 SZH:34 CK: 8,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH:9,7 SZH:42,9 CK: 13,4 SÓ: 0,66</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:51,2 CK: 32,7 SÓ: 0,51</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 224 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 34,3 CK: 7,9 SÓ: 0,86</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:533 ZS: 10,8 TZS: 2,5 FH: 27,6 SZH:74,6 CK:14,2 SÓ: 1,81</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 643 ZS: 24 TZS: 4,9 FH: 22,5 SZH:81,1 CK: 10,6 SÓ: 2,46</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 709 ZS: 22,6 TZS: 3,9 FH:35,3 SZH:90,2 CK: 21,1 SÓ: 1,37</p>	<p>Tojásleves Sertéshúsgolyó Svéd mártás Áfonyaszósz Tört burgonya Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 769 ZS: 30,3 TZS: 6,3 FH: 22,2 SZH:101,9 CK: 33,9 SÓ: 3,4</p>	<p>Vöröslencse krémleves Leves gyöngy Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 940 ZS: 41,6 TZS: 12,2 FH: 28,2 SZH: 100,1 CK: 11,5 SÓ: 2,32</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:223 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH:28,2 CK:1,9 SÓ: 1,04</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 239 ZS: 7,8 TZS: 4,4 FH: 9,5 SZH:30,7 CK: 1,1 SÓ: 1,05</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 179 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH:8,7 SZH:27,4 CK: 0,9 SÓ: 1,59</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,3 SZH:26,1 CK: 0,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Vaníliás ízű habos puding Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 195 ZS: 4,2 TZS: 3,5 FH: 2 SZH: 36 CK: 29,7 SÓ: 0,26</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2025. 02. 10.–2025. 02. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:243 ZS: 5,9 TZS: 2,8 FH: 10,9 SZH:36 CK:10,5 SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 210 ZS: 4,4 TZS: 1,6 FH: 8,2 SZH:34 CK: 8,6 SÓ: 1,54</p>	<p>Briós Kakaós tej</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 7,7 TZS: 4 FH:10,1 SZH:56,8 CK: 28,2 SÓ: 0,67</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH: 9,8 SZH:38,6 CK: 9,4 SÓ: 0,76</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 229 ZS: 5,4 TZS: 1,1 FH: 6,5 SZH: 35,9 CK: 9,7 SÓ: 0,99</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>
EBÉD	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekočka Tarhonyás hús Csalamádé Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:719 ZS: 27 TZS: 7,3 FH: 29 SZH:85,7 CK:18,8 SÓ: 1,96</p>	<p>Zöldségleves Virsli Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 502 ZS: 22,1 TZS: 7,6 FH: 15,8 SZH:55,7 CK: 3,1 SÓ: 2,2</p>	<p>Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Tört burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 643 ZS: 16,9 TZS: 6,3 FH:24,1 SZH:90,9 CK: 40,2 SÓ: 1,19</p>	<p>Csirkeraguleves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 811 ZS: 15,3 TZS: 3,1 FH: 30,1 SZH:111,6 CK: 27,2 SÓ: 2,61</p>	<p>Hamisgulyás Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Túrós rudi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 556 ZS: 10,7 TZS: 4,7 FH: 30 SZH: 82,8 CK: 18,5 SÓ: 1,27</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>
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:198 ZS: 6,6 TZS: 4,1 FH: 5,3 SZH:27,6 CK:1,5 SÓ: 0,97</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 244 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,8 SZH:31,2 CK: 1,2 SÓ: 1,05</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 216 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH:7,4 SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,24</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 214 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:26,7 CK: 0,4 SÓ: 1,27</p>	<p>Tengeri sós kukoricacsnek Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 132 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH: 28,3 CK: 10,2 SÓ: 0,38</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyöződés 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2025. 02. 17.–2025. 02. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Margarin Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:367 ZS: 11,2 TZS: 5,1 FH: 11,2 SZH:52,5 CK:26,7 SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Körözött Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 242 ZS: 3,3 TZS: 1,7 FH: 10,6 SZH:40,1 CK: 10 SÓ: 0,76	Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 200 ZS: 2,4 TZS: 1,1 FH:7 SZH:35,9 CK: 8,7 SÓ: 1	Tej Szamóca 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 Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 224 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 34,3 CK: 7,9 SÓ: 0,86	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:732 ZS: 26,8 TZS: 8,1 FH: 23,6 SZH:89,9 CK:34,1 SÓ: 2,01	Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 688 ZS: 21 TZS: 5,1 FH: 24,1 SZH:95,2 CK: 27,3 SÓ: 1,83	Bableves füstölt hússal Tejbedara Kakaós szórát Félbarna kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 618 ZS: 17,9 TZS: 7,3 FH:25,5 SZH:92 CK: 45,1 SÓ: 2,21	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN: 774 ZS: 29,2 TZS: 5,4 FH: 23,2 SZH:101,3 CK: 12,2 SÓ: 2,54	Daragaluska leves Amerikai sajtos tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 556 ZS: 21,6 TZS: 8,5 FH: 20,1 SZH: 67,6 CK: 10,7 SÓ: 1,44	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 7,8 SZH:22,8 CK:1,5 SÓ: 1,11	Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 215 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 8,8 SZH:25,6 CK: 0,4 SÓ: 1,1	Csemege szalámi Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 241 ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH:7,5 SZH:30,5 CK: 0,8 SÓ: 1,32	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 184 ZS: 3,9 TZS: 1,2 FH: 8,6 SZH:27,5 CK: 0,5 SÓ: 1,35	Barackos joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 266 ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH: 52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyöződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűtű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2025. 02. 24.–2025. 03. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:328 ZS:14 TZS:7,8 FH:8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ:0,66</p>	<p>Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:250 ZS:2,6 TZS:1,4 FH:9,3 SZH:45,1 CK:16 SÓ:0,66</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:241 ZS:7,2 TZS:4 FH:9,1 SZH:34 CK:7,8 SÓ:1,04</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:237 ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,7 SZH:35,8 CK:9,4 SÓ:1,01</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>
EBÉD	<p>Zöldségleves Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:639 ZS:30 TZS:9,1 FH:22,5 SZH:67,9 CK:3,2 SÓ:0,92</p>	<p>Almalé 100%-os Bolognai sertésragu Teljes kiőrlésű spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:792 ZS:32 TZS:11 FH:35,5 SZH:85,1 CK:33,9 SÓ:0,68</p>	<p>Meggyleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Vitaminسالáta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:756 ZS:9,8 TZS:1,7 FH:37,7 SZH:124,2 CK:36,2 SÓ:1,04</p>	<p>Csontleves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:531 ZS:18 TZS:4 FH:30,3 SZH:62,3 CK:1,7 SÓ:3,38</p>	<p>Lebbencsleves Piskóta kocka Csokoládés öntet Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:596 ZS:13,1 TZS:5,1 FH:16 SZH:100,4 CK:53,5 SÓ:0,82</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>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:202 ZS:6,7 TZS:4,1 FH:5,6 SZH:28,1 CK:2,1 SÓ:0,97</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:174 ZS:3,2 TZS:0,9 FH:8,6 SZH:26,5 CK:0,4 SÓ:1,6</p>	<p>Ostya szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6</p> <p>EN:197 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5 SZH:26,3 CK:16,4 SÓ:0,04</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:239 ZS:7,5 TZS:2,7 FH:8,7 SZH:31,8 CK:1,2 SÓ:1,21</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15</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 keresztyszennyeződéssel 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. 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 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) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.