

ÉTLAP



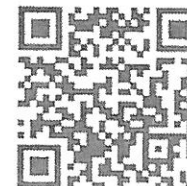
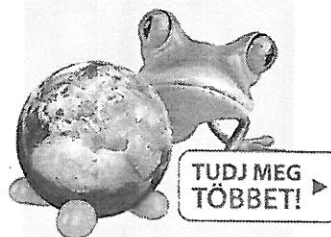
Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2024. 11. 04.–2024. 11. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcs tea Pizzás csiga <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:187 ZS: 7,2 SZH:26,7 TZS: 3,8 CK:9,3 FH: 3,5 SÓ: 0,7	Tejeskávé Kuglóf <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 347 ZS: 7,6 SZH:55,7 TZS: 4,3 CK: 28,2 FH: 10,4 SÓ: 0,64	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 292 ZS: 5,6 SZH:51,4 TZS: 2,8 CK: 26,4 FH:10,4 SÓ: 0,93	Gyümölcs tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10 EN: 225 ZS: 4,6 SZH:34,5 TZS: 0,7 CK: 8,7 FH: 9,5 SÓ: 0,99	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 222 ZS: 5,1 SZH: 34,5 TZS: 1,6 CK: 8,6 FH: 6,9 SÓ: 0,81	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
EBÉD	Almalé 100%-os Zöldeseg rizseshús Csemegeborka <u>Allergének:</u> 10,12 EN:646 ZS: 23,8 SZH:85,9 TZS: 6 CK:27,2 FH: 20,9 SÓ: 1,54	Zöldségleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Főtt burgonya fél adag <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 486 ZS: 14,7 SZH:59,7 TZS: 9,9 CK: 28,4 FH: 24,4 SÓ: 0,81	Köménymagleves Pírtott zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Narancs Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 588 ZS: 14,1 SZH:80,8 TZS: 2,2 CK: 25,8 FH:27 SÓ: 2,57	Babgulyás Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 976 ZS: 22,1 SZH:156,6 TZS: 4,8 CK: 24,5 FH: 34 SÓ: 2	Fokhagyma krémeleves Leves gyöngy Olaszos teljes kiőrlésű penne Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 612 ZS: 21,2 SZH: 65,8 TZS: 10,7 CK: 11,2 FH: 33,7 SÓ: 1,55	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS: 7,8 SZH:27,3 TZS: 2,8 CK:1,2 FH: 8 SÓ: 1,26	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 188 ZS: 4 SZH:27,6 TZS: 1,2 CK: 1 FH: 8,7 SÓ: 1,44	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN: 245 ZS: 8,9 SZH:31,2 TZS: 3,2 CK: 0,8 FH:8 SÓ: 1,24	Vajkrém napraforgómaggal Császárszemesle Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 239 ZS: 9,6 SZH:31,7 TZS: 5,1 CK: 2,3 FH: 6,5 SÓ: 0,86	Mese fit Detki keksz Alma <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 267 ZS: 8,9 SZH: 41 TZS: 4,1 CK: 20,9 FH: 4,2 SÓ: 0,21	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek felüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:
 1. Glutén tartalmazo gabonafélék; 2. Rákfelek; 3. Tojas; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szója; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélek; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén dioxid;
 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kerünk az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéssel biztosítunk. A szakség szerinti
 ételpálzatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag),
 FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrat; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételk fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) meglekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST

Kövek még!

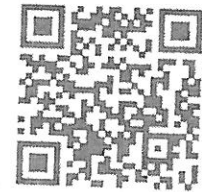
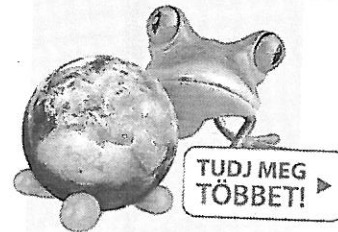
Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

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 SZH:37,9 TZS: 8 CK:20,4 FH: 9,6 SÓ: 0,6	Gyümölcsstea Vajás pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 197 ZS: 3,4 SZH:36,5 TZS: 1,6 CK: 11,4 FH: 4,4 SÓ: 0,35	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 283 ZS: 5,6 SZH:47,6 TZS: 2,8 CK: 22,2 FH:10,4 SÓ: 0,93	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 214 ZS: 3,6 SZH:34,4 TZS: 2,1 CK: 9,2 FH: 9,2 SÓ: 0,81	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 234 ZS: 5,5 SZH: 35,9 TZS: 1,1 CK: 9,5 FH: 6,5 SÓ: 1,04		
EBÉD	Zöldsgókrémleves Piritott zsemlekocka Sertéspörkölt Szarvacská tészta Cekla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,7,9,10 EN:682 ZS: 24,7 SZH:83,8 TZS: 6,9 CK:12,6 FH: 29,1 SÓ: 1,96	Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 645 ZS: 21 SZH:85,2 TZS: 5,1 CK: 26,8 FH: 23 SÓ: 1,66	Daragaluska leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 731 ZS: 23,9 SZH:87,3 TZS: 6,5 CK: 5,8 FH:32 SÓ: 2,15	Almás szilvakerémleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 853 ZS: 29,6 SZH:122 TZS: 3,9 CK: 37,2 FH: 22,4 SÓ: 2,51	Hamisgulyás Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 791 ZS: 15 SZH: 118,3 TZS: 3 CK: 27,2 FH: 19,2 SÓ: 2,29		
UZSONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:202 ZS: 6,7 SZH:28,1 TZS: 4,1 CK:2,1 FH: 5,6 SÓ: 0,97	Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 213 ZS: 8 SZH:26,1 TZS: 4,6 CK: 0,6 FH: 9 SÓ: 1,06	Sertéspárizsi Margarin Császárszemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 250 ZS: 10,3 SZH:31 TZS: 4,1 CK: 1,7 FH:8,1 SÓ: 1,29	Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 213 ZS: 4,3 SZH:32,2 TZS: 1,4 CK: 1,8 FH: 9,3 SÓ: 1,54	Kockasajt Kifli Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 246 ZS: 6,6 SZH: 37,7 TZS: 4 CK: 11,9 FH: 7,6 SÓ: 1,16		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:
 1. Glutén (tartalmazó gabonafélék); 2. Rákkeltő; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szója; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szexámmag; 12. Kén-dioxid;
 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kerünk az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételsorokról érdeklő; kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételadaptációt előre is elnevezéssel kérjük, megnevezéssel 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 ételnek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége felhatalmazásával szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kevés még!

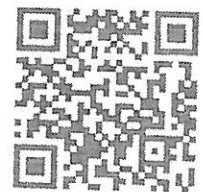
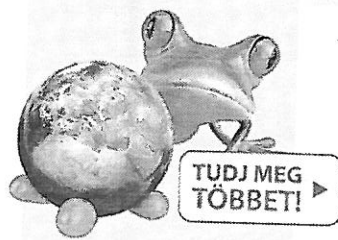
Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2024. 11. 18.–2024. 11. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:295 ZS: 9,2 SZH:41,6 TZS: 4,7 FH: 11,9 CK:16,8 SÓ: 0,74	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 241 ZS: 7,7 SZH:33,6 TZS: 2,8 FH: 7,7 CK: 7,8 SÓ: 1,26	Vaníliás tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 301 ZS: 5,9 SZH:48,1 TZS: 2,6 FH:10,1 CK: 21,3 SÓ: 0,89	Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 224 ZS: 2,3 SZH:40,8 TZS: 0,9 FH: 8 CK: 9 SÓ: 1	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 221 ZS: 2,8 SZH: 39,4 TZS: 1,5 FH: 8,1 CK: 14,1 SÓ: 0,71		
EBÉD	Lebbencsleves Virslí Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:515 ZS: 23,9 SZH:55,3 TZS: 9 CK:14,5 FH: 16,8 SÓ: 2,32	Sertésraguleves Tejberizs Fahéjas porcukor <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 623 ZS: 18,8 SZH:91,1 TZS: 8,7 CK: 39 FH: 22,4 SÓ: 0,69	Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 729 ZS: 13,4 SZH:108,5 TZS: 1,8 CK: 20 FH:37,7 SÓ: 2,09	Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 680 ZS: 27 SZH:85,6 TZS: 8 CK: 28,4 FH: 21,7 SÓ: 1,84	Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 453 ZS: 11,1 SZH: 62,2 TZS: 4,3 CK: 10,4 FH: 17,8 SÓ: 1,17		
UZSONNA	Kenőmájás Félbarna kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:213 ZS: 7,8 SZH:27,6 TZS: 2,9 CK:1,8 FH: 7,7 SÓ: 1,16	Sajtszelet Margarin Császárszemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 253 ZS: 10,3 SZH:30,3 TZS: 5,8 CK: 1,6 FH: 9,7 SÓ: 1,01	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 179 ZS: 3,2 SZH:27,4 TZS: 0,9 CK: 0,9 FH:8,7 SÓ: 1,59	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 218 ZS: 9,2 SZH:25,7 TZS: 3,3 CK: 0,5 FH: 6,6 SÓ: 1,37	Sajtos rúd Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 232 ZS: 8,5 SZH: 33 TZS: 4,4 CK: 9,1 FH: 4,2 SÓ: 1,05		

Az ételsorokat 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. Hús; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kerünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkeztetést biztosítunk. A szűkeg szemint elapwltatásért előre is olnezésedet kerjük, meyeretesedet 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 ételnek fonykepes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekintheto.



A HÜSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

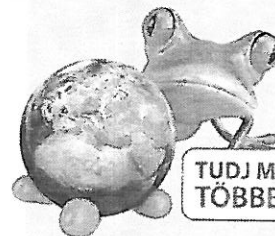
Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

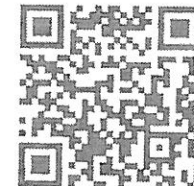
2024. 11. 25.–2024. 12. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Csokis gabonagolyó <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:246 ZS: 4,6 SZH:41,8 TZS: 2,3 CK:23,8 FH: 9 SÓ: 0,32	Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 236 ZS: 2,9 SZH:42 TZS: 1,6 CK: 15,7 FH: 8,9 SÓ: 0,61	Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 240 ZS: 8 SZH:33 TZS: 4,6 CK: 8 FH:8,7 SÓ: 1,05	Tejeskávé Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 309 ZS: 6,5 SZH:48,8 TZS: 3,5 CK: 23,4 FH: 9,9 SÓ: 0,63	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 237 ZS: 5,7 SZH: 35,8 TZS: 1,2 CK: 9,4 FH: 6,7 SÓ: 1,01		
EBÉD	Brokkolikrémes Piritott zsemlekocka Pincepörkölt Csalamiré Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:602 ZS: 22,3 SZH:67,1 TZS: 6,7 CK:5,1 FH: 26,2 SÓ: 2,68	Bagolyborsó leves Paradicsomos tonhals ragu Orsó tészta Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9 EN: 719 ZS: 23,7 SZH:80,7 TZS: 8,9 CK: 10,2 FH: 43,5 SÓ: 2,28	Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 723 ZS: 30,3 SZH:74,1 TZS: 8,3 CK: 7,6 FH:33,8 SÓ: 2,61	Almalé 100%-os Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 547 ZS: 11,1 SZH:76 TZS: 3,7 CK: 27,5 FH: 35,1 SÓ: 1,64	Tejfőlés burgonyaleves Sárgabarackízes gombóc Porcukor szórat Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 721 ZS: 11,3 SZH: 136,6 TZS: 2,5 CK: 45,5 FH: 15,2 SÓ: 1,42		
UZSONNA	Libaszir Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:271 ZS: 15,5 SZH:26,9 TZS: 4,2 CK:1,1 FH: 4,1 SÓ: 0,65	Pizzás ízű kukoricacsack Mandarin <u>Allergének:</u> EN: 130 ZS: 0,4 SZH:27 TZS: 0,1 CK: 8,4 FH: 2,3 SÓ: 0,38	Gépsonka Margarin Paradicsom Császárszsemle <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 226 ZS: 6,8 SZH:32 TZS: 2,7 CK: 2,2 FH:9,2 SÓ: 1,5	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 217 ZS: 7,9 SZH:27,6 TZS: 2,9 CK: 0,4 FH: 7,5 SÓ: 1,24	Epres joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 247 ZS: 2,1 SZH: 46,5 TZS: 0,8 CK: 19,9 FH: 7,8 SÓ: 0,63		

Az ételsoroknál az ízükben szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:
1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szézámmag; 12. Kéreg-dísz; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kerünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál diétás étkezést biztosítani. A szűkeg szerinti ételallergén tartalomról előre is elnevezést kérjük, megnevezést köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyar ázata. EN (számított energia: kcal/100g); ZS (zsír: g/100g); TZS (telített zsírsav: g/100g); FH (fehérje: g/100g); SZH (szénhidrát: g/100g); CK (cukor: g/100g); SÓ (só: g/100g); *A csillaggal jelölt ételk receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.