

Budapest

Általános iskola alsó tagozat A-B menü

2021.05.03.–2021.05.09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN:359 ZS: 9,4    TZS: 5,1    FH: 10,8 SZH:52,9    CK:21,2    SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Magyaros vajkrém Szezámmagos zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11,12</p> <p>EN: 277 ZS: 11,2    TZS: 5,9    FH: 6,3 SZH: 37    CK: 8,7    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrem Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 260 ZS: 8,2    TZS: 1    FH: 4,7 SZH: 40    CK: 8,5    SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 342 ZS: 7    TZS: 3,7    FH: 10,3 SZH: 55,3    CK: 24,3    SÓ:0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 241 ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH: 7,3 SZH: 38    CK: 7,7    SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	--	---	---	---	---

EBÉD A

<p>Magyaros zöldborsóleves Fűszeres csirke csíkok Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:683 ZS: 23,4    TZS: 4,3    FH: 26,6 SZH:83,9    CK:3,3    SÓ: 2,5</p>	<p>Köménymag leves Kenyérkocka Borsos sertés tokány Bulgur Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 706 ZS: 30,2    TZS: 7    FH: 22,7 SZH: 73,2    CK: 3,8    SÓ: 2,8</p>	<p>Csirke raguleves Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 544 ZS: 13,2    TZS: 1,9    FH: 24,3 SZH: 81,1    CK: 19,6    SÓ: 0,9</p>	<p>Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 539 ZS: 23    TZS: 6,1    FH: 23,3 SZH: 57,3    CK: 12,4    SÓ:2</p>	<p>Zöldség krémleves Sárgarépa korongok Szezámmagos rántott halfilé Zöldséges rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 721 ZS: 25,5    TZS: 5,9    FH: 27,9 SZH: 91,5    CK: 6,7    SÓ: 2,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	---	---	--	--	---	---

EBÉD B

<p>Magyaros zöldborsóleves Édes-savanyú csirkecsíkok Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,11,12</p> <p>EN:516 ZS: 15    TZS: 2,3    FH: 22,5 SZH:71,6    CK:6,9    SÓ: 1,6</p>	<p>Köménymag leves Pírtott zsemlekocka Roston sült csirkemell Parajfőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 438 ZS: 17,6    TZS: 2,7    FH: 29,4 SZH: 38,8    CK: 8,1    SÓ: 2,1</p>	<p>Csirke raguleves Túrós derelye Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 717 ZS: 9,5    TZS: 1,6    FH: 26,9 SZH: 129,7    CK: 36,6    SÓ: 2,7</p>	<p>Csontleves Tavaszi rizses hús Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 560 ZS: 24,6    TZS: 5,8    FH: 20,2 SZH: 63,6    CK: 3,8    SÓ:3,4</p>	<p>Zöldség krémleves Sárgarépa korongok Pulykapörkölt Galuska Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 657 ZS: 22,3    TZS: 5,4    FH: 26,7 SZH: 85,5    CK: 7,1    SÓ: 2,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	---	--	--	---	---

UZSONNA

<p>Kenőmájás Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:233 ZS: 9,5    TZS: 0,3    FH: 8,4 SZH:27,6    CK:1,1    SÓ: 1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 10,1    TZS: 3,6    FH: 7,9 SZH: 30,9    CK: 0,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 268 ZS: 10,3    TZS: 5,7    FH: 11,6 SZH: 30,4    CK: 0,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 207 ZS: 4,5    TZS: 1,2    FH: 9,4 SZH: 32,3    CK: 0,6    SÓ:1,7</p>	<p>Túrós desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 119 ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH: 1,9 SZH: 17,4    CK: 16,3    SÓ: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	---	---	---	---	---

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. Csillagfürt; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Budapest

Általános iskola alsó tagozat A-B menü

2021.05.10.–2021.05.16.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tea Lekváros táska  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:215 ZS: 7,7 TZS: 3,9 FH: 3,1 SZH:32,8 CK:17,5 SÓ: 0,3	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 333 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,4 SZH: 56,3 CK: 26,1 SÓ: 1,2	Gyümölcs tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12 EN: 273 ZS: 8,7 TZS: 3,9 FH: 9,1 SZH: 38,3 CK: 7,7 SÓ: 1	Kakaós tej Teavaj Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 345 ZS: 10,3 TZS: 6,2 FH: 10,6 SZH: 48,5 CK: 22,4 SÓ: 0,8	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 249 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 40,4 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:
<b>EBÉD A</b>	Alföldi tézstaleves Ananászos csirkeragu Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,6,9,12 EN:528 ZS: 18,4 TZS: 3,6 FH: 20,1 SZH:69,8 CK:9,9 SÓ: 1,6	Hagyma krémleves Pirított zsemlekocka Bolognai spagetti Reszelt sajt Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 669 ZS: 30,3 TZS: 10 FH: 26,2 SZH: 71,9 CK: 19,4 SÓ: 3,7	Legényfogyó leves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas szórat  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 897 ZS: 24,3 TZS: 4,4 FH: 26,2 SZH: 148,8 CK: 34,5 SÓ: 1,7	Vajas galuska leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 946 ZS: 35,7 TZS: 12,6 FH: 36 SZH: 109 CK: 11,4 SÓ: 3,8	Gyümölcsleves Rántott csirkemell Póréhagymás rizs Lilakáposzta saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 773 ZS: 15,7 TZS: 3,3 FH: 33,1 SZH: 124,9 CK: 28,4 SÓ: 2,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Alföldi tézstaleves Csirke nuggets Kertifőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:626 ZS: 26 TZS: 4,8 FH: 25 SZH:70,5 CK:8,1 SÓ: 3,6	Hagyma krémleves Pirított zsemlekocka Sült csirkecomb felső Gombás rizs Káposztasaláta Alma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 719 ZS: 24,8 TZS: 4,4 FH: 44 SZH: 79,3 CK: 14,7 SÓ: 2,3	Legényfogyó leves Aranygaluska Vaníliás öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 855 ZS: 31,7 TZS: 7,4 FH: 28,7 SZH: 107 CK: 32,2 SÓ: 0,5	Vajas galuska leves Stefánia vagdalt Burgonyapüré Cékla savanyúság Kókuszgolyó  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 825 ZS: 36,1 TZS: 13,5 FH: 25,9 SZH: 92 CK: 17,3 SÓ: 3,5	Gyümölcsleves Stroganoff szárnyastokány Kagyló tészta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 615 ZS: 17,7 TZS: 4,5 FH: 24,1 SZH: 88 CK: 22,8 SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:207 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH:32 CK:1,3 SÓ: 1,1	Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6,11 EN: 241 ZS: 8,9 TZS: 2,4 FH: 8,6 SZH: 28,5 CK: 0,8 SÓ: 1,3	Trappista sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 271 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,8	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 240 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH: 32,9 CK: 0,5 SÓ: 1,8	Müzlis szelet Alma  <u>Allergének:</u> 1,5,6,12 EN: 116 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,5 SZH: 22,4 CK: 15,6 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 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. Csillagfürt; 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 magyarzata: 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

2021.05.17.–2021.05.23.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	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 Sajtos rúd  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 207 ZS: 9,6 TZS: 4,9 FH: 3,9 SZH: 26 CK: 7,2 SÓ: 1,4	Gyümölcs tea Körözött Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 242 ZS: 3,5 TZS: 2 FH: 10,1 SZH: 40,4 CK: 7,7 SÓ: 1,1	Tejeskávé Fatörzs kifli  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10 SZH: 49 CK: 23,4 SÓ:0,6	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 246 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,7 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:
<b>EBÉD A</b>	Tavaszi leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:550 ZS: 29 TZS: 8,7 FH: 21,8 SZH:46 CK:3,9 SÓ: 5,2	Daragaluska leves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 578 ZS: 19,7 TZS: 4,6 FH: 22,2 SZH: 74,7 CK: 10 SÓ: 3,6	Sertés gulyásleves Mákos metélt Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 661 ZS: 19,1 TZS: 4,5 FH: 22,7 SZH: 98,1 CK: 38,4 SÓ: 1,2	Gombaleves Hentes sertés tokány Bulgur  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN: 703 ZS: 30,7 TZS: 8,1 FH: 25,4 SZH: 69 CK: 2,8 SÓ:2,5	Paradicsomleves Rántott halfilé Kukoricás rizs Tzatziki saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10 EN: 689 ZS: 23,8 TZS: 3,4 FH: 22,6 SZH: 93,6 CK: 19,2 SÓ: 2,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Tavaszi leves Szerb rizses hús Cékla savanyúság édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10 EN:526 ZS: 22 TZS: 5,5 FH: 19,1 SZH:61,8 CK:5,9 SÓ: 2,8	Daragaluska leves Ázsiai csirkehúsos tészta  <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,11,12 EN: 425 ZS: 8,5 TZS: 1,5 FH: 25,1 SZH: 61,8 CK: 5,5 SÓ: 2,5	Sertés gulyásleves Sajtos pogácsa Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 586 ZS: 24,6 TZS: 10,2 FH: 18,7 SZH: 68,8 CK: 10,3 SÓ: 1,9	Gombaleves Francia rakott burgonya Tavaszi saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 415 ZS: 14,1 TZS: 4,4 FH: 12,4 SZH: 51,1 CK: 6,6 SÓ:2,2	Paradicsomleves Csirkeragu Jóasszony módra Tört burgonya Uborkasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 584 ZS: 21,9 TZS: 3,9 FH: 22,6 SZH: 69,8 CK: 21,1 SÓ: 2,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZZONNA</b>	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:209 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:21,7 CK:0,3 SÓ: 1,1	Zöldfűszeres vajkrém Császárszemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 232 ZS: 8,9 TZS: 5,3 FH: 6,2 SZH: 31,6 CK: 2,3 SÓ: 0,9	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 253 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH: 8,2 SZH: 31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5	Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Répagasáb  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 193 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH: 29,8 CK: 1,3 SÓ:1	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: 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. 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. Szénnitrogén; 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 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

2021.05.24.–2021.05.30.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>		Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Császárszemle	Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér	Karamellás tej Fonott kalács	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 244	EN: 233	EN: 339	EN: 249	EN:	EN:	
ZS:	ZS: 5,5	ZS: 4	ZS: 7	ZS: 5	ZS:	ZS:	
TZS:	TZS: 2	TZS: 2,2	TZS: 3,7	TZS: 2,2	TZS:	TZS:	
FH:	FH: 9,5	FH: 7,9	FH: 10,2	FH: 7,1	FH:	FH:	
SZH:	SZH: 37,2	SZH: 39,8	SZH: 55	SZH: 40,4	SZH:	SZH:	
CK:	CK: 8,7	CK: 8,5	CK: 25,2	CK: 9,9	CK:	CK:	
SÓ:	SÓ: 1,1	SÓ: 1,3	SÓ: 0,7	SÓ: 1	SÓ:	SÓ:	
<b>EBÉD A</b>	<b>ÜNNEPNAP</b>	Reszelt tésztaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel	Lencseleves Túrós tészta Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság édesítőszerrel Félbarna kenyér	Brokkoli krémleves Leves gyöngy Sajtmártásos csirkemell Sárgarépás rizs		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 610	EN: 776	EN: 568	EN: 593	EN:	EN:	
ZS:	ZS: 27,1	ZS: 20	ZS: 15,6	ZS: 21,1	ZS:	ZS:	
TZS:	TZS: 6,4	TZS: 8,1	TZS: 4,1	TZS: 6,7	TZS:	TZS:	
FH:	FH: 21,2	FH: 33,4	FH: 17	FH: 35,7	FH:	FH:	
SZH:	SZH: 68,8	SZH: 107,7	SZH: 86,4	SZH: 63,2	SZH:	SZH:	
CK:	CK: 2,6	CK: 14,5	CK: 26,1	CK: 4,5	CK:	CK:	
SÓ:	SÓ: 3,1	SÓ: 2	SÓ: 2,9	SÓ: 1,8	SÓ:	SÓ:	
<b>EBÉD B</b>	Reszelt tésztaleves Barbecue csirkeszárnny Pirított burgonya Csemege uborka édesítőszerrel	Lencseleves Teljes kiőrlésű kenyér Lekváros bukta Alma	Almalé 100%-os Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt	Brokkoli krémleves Leves gyöngy Marhapörkölt Sós burgonya Csalamádé édesítőszerrel			
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,6,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,9,10,11	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 653	EN: 604	EN: 606	EN: 499	EN:	EN:	
ZS:	ZS: 29,9	ZS: 10	ZS: 27,7	ZS: 19,3	ZS:	ZS:	
TZS:	TZS: 6,9	TZS: 3,8	TZS: 10	TZS: 7,3	TZS:	TZS:	
FH:	FH: 36,5	FH: 19	FH: 24,6	FH: 20,3	FH:	FH:	
SZH:	SZH: 55,1	SZH: 104,2	SZH: 64,2	SZH: 54,7	SZH:	SZH:	
CK:	CK: 5,3	CK: 16,9	CK: 32,5	CK: 3,2	CK:	CK:	
SÓ:	SÓ: 4,5	SÓ: 1,5	SÓ: 3	SÓ: 3,1	SÓ:	SÓ:	
<b>UZZONNA</b>	Trappista sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Szezámmagos zsemle Kigyóuborka	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél	Mese fit Detki keksz Mandarin			
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,11	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 275	EN: 232	EN: 205	EN: 224	EN:	EN:	
ZS:	ZS: 10,6	ZS: 9,5	ZS: 4,5	ZS: 7,1	ZS:	ZS:	
TZS:	TZS: 5,9	TZS: 3	TZS: 1,2	TZS: 3,3	TZS:	TZS:	
FH:	FH: 11,8	FH: 8,1	FH: 9,2	FH: 3,6	FH:	FH:	
SZH:	SZH: 31,4	SZH: 28	SZH: 32	SZH: 34,7	SZH:	SZH:	
CK:	CK: 0,5	CK: 0,7	CK: 0,6	CK: 18,7	CK:	CK:	
SÓ:	SÓ: 2	SÓ: 1,2	SÓ: 1,6	SÓ: 0,2	SÓ:	SÓ:	

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Szezámmag; 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 étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
Tápanyagtartalom jelölés magyarzata: 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Budapest

Általános iskola alsó tagozat A-B menü

2021.05.31.–2021.06.06.

TÍZÓRAI  
EBÉD A  
EBÉD B  
UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:355 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:51 CK:30,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 246 ZS: 3,5 TZS: 2 FH: 10,5 SZH: 41 CK: 7,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 267 ZS: 8,3 TZS: 1 FH: 5 SZH: 41,2 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH: 53,6 CK: 22,3 SÓ:1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 237 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH: 39,3 CK: 8,5 SÓ: 1,1</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>
<b>EBÉD A</b>	<p>Tejfőlés zöldbaleves Tarhonyás sertés hús Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:613 ZS: 26,1 TZS: 7 FH: 24,3 SZH:67,4 CK:10,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Kukorica daragaluska leves Csirke fasírt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 587 ZS: 17,2 TZS: 2,5 FH: 28,9 SZH: 75,6 CK: 0,8 SÓ: 3,9</p>	<p>Sertés raguleves Mákos nudli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 883 ZS: 25,3 TZS: 4,9 FH: 24,3 SZH: 111,3 CK: 35,7 SÓ: 2,4</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós csirke ragu Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 569 ZS: 22 TZS: 3,1 FH: 24,5 SZH: 66,8 CK: 1,7 SÓ:2,4</p>	<p>Szilvaleves Rántott halfilé Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN: 690 ZS: 19,6 TZS: 4,6 FH: 20,5 SZH: 102 CK: 34,9 SÓ: 1,3</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>
<b>EBÉD B</b>	<p>Tejfőlés zöldbaleves Sertéssült Fokhagyma mártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:787 ZS: 44,3 TZS: 11,2 FH: 27,8 SZH:60,7 CK:6,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Kukorica daragaluska leves Mézes mustáros csirkecsikók Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 489 ZS: 17 TZS: 2,5 FH: 20,1 SZH: 64 CK: 2,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Sertés raguleves Slambuc Cékla savanyúság édesítőszerrel Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN: 777 ZS: 29,1 TZS: 9,9 FH: 29,4 SZH: 99 CK: 12,7 SÓ: 2,5</p>	<p>Tojásleves Sertés aprópecsenye Fejtett babfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 797 ZS: 30,2 TZS: 7,2 FH: 34,4 SZH: 91,1 CK: 6,1 SÓ:1,9</p>	<p>Szilvaleves Óvári sertésszelet Karottás rizs Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 723 ZS: 33,6 TZS: 10,9 FH: 28,2 SZH: 76,6 CK: 27,1 SÓ: 2</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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,5 SZH:31,3 CK:0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH: 29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Edami sajt Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH: 12,1 SZH: 26,6 CK: 1,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 220 ZS: 7,2 TZS: 2,5 FH: 8 SZH: 28,2 CK: 0,4 SÓ:1,3</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7</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 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 érdeklődj kizsoltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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.

