

Budapest

Általános iskola alsó tagozat A-B menü

2021.01.04.–2021.01.10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|                                                           |                                                        |                                                                              |                                                            |                                                       |                                     |                                     |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Tej<br>Kakaós csiga                                       | Gyümölcs tea<br>Körözött<br>Zsemle                     | Gyümölcs tea<br>Szezám magos vajkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kigyóborka | Tej<br>Gabonapehely                                        | Gyümölcs tea<br>Tojáskrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér   |                                     |                                     |
| <u>Allergének:</u><br>1,3,7                               | <u>Allergének:</u><br>1,7,12                           | <u>Allergének:</u><br>1,7,11,12                                              | <u>Allergének:</u><br>1,6,7                                | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,10,12                     | <u>Allergének:</u>                  | <u>Allergének:</u>                  |
| EN:299<br>ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4<br>SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,5 | EN:235<br>ZS:3,5 TZS:2 FH:10,1<br>SZH:38,4 CK:8 SÓ:0,7 | EN:279<br>ZS:9,7 TZS:5,3 FH:6,3<br>SZH:39,8 CK:8,5 SÓ:1,3                    | EN:256<br>ZS:4,7 TZS:2,2 FH:8,3<br>SZH:41,2 CK:23,2 SÓ:0,3 | EN:249<br>ZS:5 TZS:2,2 FH:7,1<br>SZH:40,4 CK:9,9 SÓ:1 | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |

EBÉD A

|                                                                 |                                                             |                                                                             |                                                                         |                                                                                                            |                                     |                                     |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Almalé 100%-os<br>Bolognai spagetti<br>Reszelt sajt<br>Mandarin | Vajas galuska leves<br>Chilis bab<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Bakonyi betyárleves sertéshússal<br>Morzsás nudli<br>Gyümölcs öntet<br>Alma | Tarhonya leves<br>Zöldborsós csirkemáj<br>Párolt rizs<br>Csemege uborka | Zöldség krémleves<br>Leves gyöngy<br>Rántott csirkemell<br>Petrezselymes burgonya<br>Mongol káposztasaláta |                                     |                                     |
| <u>Allergének:</u><br>1,7,9                                     | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9                               | <u>Allergének:</u><br>1,7,9,12                                              | <u>Allergének:</u><br>1,10,12                                           | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,10,12                                                                        | <u>Allergének:</u>                  | <u>Allergének:</u>                  |
| EN:619<br>ZS:25,1 TZS:8,3 FH:23<br>SZH:74 CK:42,2 SÓ:2,8        | EN:519<br>ZS:22,7 TZS:6,9 FH:22,4<br>SZH:52,6 CK:4,5 SÓ:3   | EN:886<br>ZS:22,9 TZS:6 FH:22,8<br>SZH:119,8 CK:38,4 SÓ:1,9                 | EN:583<br>ZS:18,8 TZS:3,5 FH:24,1<br>SZH:77,3 CK:4,2 SÓ:2,5             | EN:745<br>ZS:20,5 TZS:5,4 FH:35,7<br>SZH:99 CK:6 SÓ:2,3                                                    | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |

EBÉD B

|                                                                 |                                                                                            |                                                                    |                                                                                                 |                                                                                        |                                     |                                     |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Almalé 100%-os<br>Mexikói csirkeragu<br>Párolt rizs<br>Mandarin | Vajas galuska leves<br>Rozsdás mártás<br>Natúr sertés szelet<br>Tört burgonya<br>Csalamádé | Bakonyi betyárleves sertéshússal<br>Tejfölös, túrós tészta<br>Alma | Tarhonya leves<br>Köményes sertéssült<br>Paradicsomos káposztafőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Zöldség krémleves<br>Leves gyöngy<br>Csirkepörkölt<br>Galuska<br>Mongol káposztasaláta |                                     |                                     |
| <u>Allergének:</u><br>1                                         | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,10,12                                                        | <u>Allergének:</u><br>1,7,9                                        | <u>Allergének:</u><br>1,12                                                                      | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,10                                                       | <u>Allergének:</u>                  | <u>Allergének:</u>                  |
| EN:572<br>ZS:13,5 TZS:2,1 FH:20,6<br>SZH:90,5 CK:34,7 SÓ:1,2    | EN:658<br>ZS:35,4 TZS:10 FH:24,1<br>SZH:55,9 CK:5,3 SÓ:4,1                                 | EN:714<br>ZS:32,2 TZS:12,4 FH:32,9<br>SZH:66,5 CK:13,3 SÓ:0,4      | EN:717<br>ZS:32,8 TZS:8,1 FH:26,8<br>SZH:74,9 CK:14,5 SÓ:3,1                                    | EN:691<br>ZS:25 TZS:6,5 FH:27,2<br>SZH:87,2 CK:6,3 SÓ:3                                | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |

UZSONNA

|                                                                |                                                                        |                                                             |                                                                       |                                                          |                                     |                                     |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Zöldfűszeres sajtkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Zöldpaprika | Füstölt baromfi párizsi<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br>Jégcsapretek | Trappista sajt szelet<br>Margarin<br>Zsemle                 | Csirkemell sonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Zöldpaprika | Gyümölcs joghurt<br>Kifli                                |                                     |                                     |
| <u>Allergének:</u><br>1,7                                      | <u>Allergének:</u><br>1                                                | <u>Allergének:</u><br>1,7                                   | <u>Allergének:</u><br>1                                               | <u>Allergének:</u><br>1,7                                | <u>Allergének:</u>                  | <u>Allergének:</u>                  |
| EN:211<br>ZS:4,4 TZS:2,4 FH:8,4<br>SZH:32,5 CK:1,3 SÓ:1,1      | EN:240<br>ZS:7,9 TZS:2,6 FH:8<br>SZH:32,9 CK:0,5 SÓ:1,8                | EN:265<br>ZS:10,2 TZS:5,7 FH:11,3<br>SZH:29,8 CK:0,7 SÓ:1,8 | EN:213<br>ZS:3,4 TZS:0,8 FH:10<br>SZH:31,9 CK:0,4 SÓ:1,3              | EN:250<br>ZS:4,3 TZS:2,5 FH:7,5<br>SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,7 | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>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. Rákkfélek; 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 kizsologálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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

2021.01.11.–2021.01.17.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

|                | hétfő                                                                                                                                                                                           | kedd                                                                                                                                                                                                             | szerda                                                                                                                                                                   | csütörtök                                                                                                                                                                                                    | péntek                                                                                                                                                                                             | szombat                                                       | vasárnap                                                      |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>TÍZÓRAI</b> | Kakaós tej<br>Foszlós kalács<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7<br>EN:359<br>ZS: 9,4 TZS: 4,6 FH: 11,6<br>SZH:54 CK:28,6 SÓ: 0,8                                                                | Gyümölcsstea<br>Citrusos túrókrém<br>Zsemle<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,12<br>EN: 246<br>ZS: 3,3 TZS: 1,9 FH: 9,6<br>SZH: 42,2 CK: 11,6 SÓ: 0,7                                                             | Gyümölcsstea<br>Házi füstölt sajtkrém<br>Kifli<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,12<br>EN: 272<br>ZS: 10,9 TZS: 5,1 FH: 8,9<br>SZH: 33,9 CK: 8,4 SÓ: 0,9                  | Tej<br>Sárgabarack extra dzsem<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 325<br>ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3<br>SZH: 53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,3                                         | Gyümölcsstea<br>Főtt tojás<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kigyóborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,12<br>EN: 245<br>ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6<br>SZH: 38,5 CK: 7,7 SÓ: 1               | <u>Allergének:</u><br><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>EBÉD A</b>  | Tárkonyos zöldség leves<br>Csikós sertés tokány<br>Párolt rizs<br>Csalamádé<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,10,12<br>EN:655<br>ZS: 31,8 TZS: 8,9 FH: 20,4<br>SZH:67,9 CK:3,3 SÓ: 3,1       | Lebbencsleves<br>Sült virsli<br>Zöldborsófőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kakaós kevert sütemény<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,12<br>EN: 799<br>ZS: 26,1 TZS: 6,1 FH: 26,8<br>SZH: 108,5 CK: 24,7 SÓ: 3 | Legényfogó leves<br>Mákos metélt<br>Narancs<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,9,10,12<br>EN: 704<br>ZS: 20 TZS: 4,9 FH: 24<br>SZH: 102,9 CK: 43,3 SÓ: 1,3                 | Csontleves<br>Húsgombóc<br>Paradicsommártás<br>Főtt burgonya fél adag<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,9,12<br>EN: 615<br>ZS: 20,5 TZS: 5,1 FH: 21,9<br>SZH: 81,9 CK: 12,8 SÓ: 2,5 | Szilvaleves<br>Panírozott halrudacska<br>Kukoricás rizs<br>Tartármártás<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,4,7,10,12<br>EN: 816<br>ZS: 31,1 TZS: 6,3 FH: 23,2<br>SZH: 106,7 CK: 31,2 SÓ: 2,7         | <u>Allergének:</u><br><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>EBÉD B</b>  | Tárkonyos zöldség leves<br>Füstölt főtt tarja<br>Lencsefőzelék<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,10,12<br>EN:716<br>ZS: 26,6 TZS: 9,2 FH: 34,9<br>SZH:89,6 CK:9,1 SÓ: 3,5 | Lebbencsleves<br>Sertésszelet lillahagymás sajtkrém<br>Zöldséges rizs<br>Kakaós kevert sütemény<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,12<br>EN: 892<br>ZS: 39 TZS: 11,9 FH: 32,7<br>SZH: 99,2 CK: 19 SÓ: 0,7        | Legényfogó leves<br>Pizzás csiga<br>Narancs<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,9,10,12<br>EN: 596<br>ZS: 26,7 TZS: 11,4 FH: 19,4<br>SZH: 64,1 CK: 17,3 SÓ: 1,6             | Csontleves<br>Hentes sertés tokány<br>Tarhonya<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,6,9,10<br>EN: 595<br>ZS: 28,2 TZS: 7,1 FH: 24,4<br>SZH: 61 CK: 5 SÓ: 3,5                                                     | Szilvaleves<br>Gyros csirkecsikok<br>Pirított burgonya<br>Friss saláta<br>Joghurt öntet<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,12<br>EN: 645<br>ZS: 23,4 TZS: 4,9 FH: 27,4<br>SZH: 76,3 CK: 28,5 SÓ: 1,9 | <u>Allergének:</u><br><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>UZSONNA</b> | Snidlinges vajkrém<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Kigyóborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN:224<br>ZS: 9,5 TZS: 5,6 FH: 5,3<br>SZH:28 CK:1,3 SÓ: 1,1                                      | Csemege szalámi<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br>Kaliforniai paprika<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN: 255<br>ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 8,1<br>SZH: 32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7                                         | Zala felvágott<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Zöldpaprika<br><br><u>Allergének:</u><br>1,6<br>EN: 248<br>ZS: 7,4 TZS: 2,1 FH: 8,6<br>SZH: 32,6 CK: 0,5 SÓ: 1,6 | Kenőmájás<br>Zsemle<br>Jégcsapretek<br><br><u>Allergének:</u><br>1,6,10<br>EN: 245<br>ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,5<br>SZH: 30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,2                                                                      | Kockasajt<br>Kifli<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 233<br>ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2<br>SZH: 28,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4                                                                            | <u>Allergének:</u><br><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>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. 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Budapest

Általános iskola alsó tagozat A-B menü

2021.01.18.–2021.01.24.

TÍZÓRAI  
EBÉD A  
EBÉD B  
UZZONNA

|                | hétfő                                                                                                                                                                          | kedd                                                                                                                                                                                                  | szerda                                                                                                                                                                                                    | csütörtök                                                                                                                                                                                                        | péntek                                                                                                                                                                                                                    | szombat                                  | vasárnap                                 |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>TÍZÓRAI</b> | Tej<br>Méz<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN:333<br>ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,2<br>SZH:57,4    CK:26,1    SÓ: 1,3                      | Gyümölcs tea<br>Mediterrán halkrém<br>Kifli<br><br><u>Allergének:</u><br>1,4,7,10,12<br>EN: 232<br>ZS: 6,1    TZS: 3,2    FH: 8,3<br>SZH: 35,1    CK: 9,6    SÓ: 0,9                                  | Tejeskávé<br>Bríós<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,6,7<br>EN: 313<br>ZS: 7    TZS: 3,9    FH: 10,2<br>SZH: 49    CK: 23,6    SÓ: 0,6                                                                     | Gyümölcs tea<br>Majonézos uborkás tojáskrém<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,10,12<br>EN: 255<br>ZS: 5,9    TZS: 1    FH: 6,6<br>SZH: 40,9    CK: 9,2    SÓ: 1,3                              | Gyümölcs tea<br>Olasz felvágott<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,6,12<br>EN: 272<br>ZS: 7,5    TZS: 2,2    FH: 8,3<br>SZH: 38,5    CK: 7,7    SÓ: 1,6                                 | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS:<br>SZH: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS:<br>SZH: |
| <b>EBÉD A</b>  | Lencseleves<br>Sajtos tejfőlés tészta<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,10<br>EN:619<br>ZS: 23,5    TZS: 11,1    FH: 25,5<br>SZH:69,1    CK:15,5    SÓ: 2           | Húsleves<br>Főtt sertés szelet<br>Gyümölcsmártás<br>Főtt burgonya fél adag<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,12<br>EN: 494<br>ZS: 19,6    TZS: 6,4    FH: 19,5<br>SZH: 55,7    CK: 15,4    SÓ: 1,2 | Köménymag leves<br>Pirított zsemleokca<br>Tavaszi szárnyas rizses hús<br>Csemege uborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,9,10<br>EN: 522<br>ZS: 16,9    TZS: 2,6    FH: 23<br>SZH: 68,9    CK: 4    SÓ: 3,2 | Citromos kerti leves<br>Csirke fasírt<br>Kelkáposzta főzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,12<br>EN: 625<br>ZS: 18,4    TZS: 3,4    FH: 29,9<br>SZH: 79,9    CK: 2,2    SÓ: 3,9 | Brokkoli krémleves<br>Leves gyöngy<br>Olaszos csirkemell<br>Burgonyapüré<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,12<br>EN: 556<br>ZS: 19,4    TZS: 6,8    FH: 31,1<br>SZH: 59,2    CK: 4,9    SÓ: 0,6                          | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS:<br>SZH: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS:<br>SZH: |
| <b>EBÉD B</b>  | Lencseleves<br>Túrós derelye<br>Vaníliás tejföl<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,10<br>EN:808<br>ZS: 14,3    TZS: 5    FH: 25,6<br>SZH:136,5    CK:28,4    SÓ: 2,2 | Húsleves<br>Reszelt csirkemáj<br>Párolt rizs<br>Káposztasaláta<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,9<br>EN: 545<br>ZS: 19,3    TZS: 3,5    FH: 20,6<br>SZH: 71,4    CK: 6    SÓ: 0,5                     | Köménymag leves<br>Pirított zsemleokca<br>Milánói makaróni<br>Reszelt sajt<br><br><u>Allergének:</u><br>1,6,7<br>EN: 570<br>ZS: 22    TZS: 5,9    FH: 26,1<br>SZH: 69,7    CK: 11,6    SÓ: 3,4            | Citromos kerti leves<br>Bugaci sertés ragu<br>Galuska<br>Csalamádé<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,10,12<br>EN: 687<br>ZS: 27,9    TZS: 7,4    FH: 25,7<br>SZH: 79,4    CK: 2,9    SÓ: 4                    | Brokkoli krémleves<br>Leves gyöngy<br>Rántott csirkemell filé<br>Zöldséges rizs<br>Csemege uborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,10<br>EN: 971<br>ZS: 49,1    TZS: 9,2    FH: 33,5<br>SZH: 97,9    CK: 6,2    SÓ: 2,8 | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS:<br>SZH: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS:<br>SZH: |
| <b>UZZONNA</b> | Vajkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kigyóuborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN:247<br>ZS: 9,8    TZS: 5,6    FH: 5,9<br>SZH:32,1    CK:1,4    SÓ: 1,3                 | Gépsonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Jégcsapretek<br><br><u>Allergének:</u><br>1,6<br>EN: 207<br>ZS: 4,5    TZS: 1,2    FH: 9,4<br>SZH: 32,3    CK: 0,6    SÓ: 1,7                       | Sajtkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Zöldpaprika<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 210<br>ZS: 4,4    TZS: 2,4    FH: 8,3<br>SZH: 32,4    CK: 1,3    SÓ: 1,1                                        | Sertés párizsi<br>Margarin<br>Szezámgyöngy zsemle<br>Sörretek<br><br><u>Allergének:</u><br>1,6,11<br>EN: 209<br>ZS: 7,3    TZS: 1,4    FH: 7<br>SZH: 28,5    CK: 0,6    SÓ: 1,3                                  | Vajas pogácsa<br>Mandarin<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7<br>EN: 212<br>ZS: 3,4    TZS: 1,6    FH: 5,1<br>SZH: 38,9    CK: 13,8    SÓ: 0,4                                                                             | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS:<br>SZH: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS:<br>SZH: |

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. 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) megtekinthető.

Budapest

Általános iskola alsó tagozat A-B menü

2021.01.25.–2021.01.31.

TÍZÓRAI  
EBÉD A  
EBÉD B  
UZZONNA

|                | hétfő                                                                                                                                                                  | kedd                                                                                                                                                                                                      | szerda                                                                                                                                                                                                               | csütörtök                                                                                                                                                                                                   | péntek                                                                                                                                                                               | szombat                                                   | vasárnap                                                  |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>TÍZÓRAI</b> | Tej<br>Fahéjas csiga<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7<br>EN:305<br>ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1<br>SZH:38,2 CK:19,7 SÓ: 0,4                                             | Gyümölcs tea<br>Padlizsánkrém<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,10,12<br>EN: 260<br>ZS: 7,9 TZS: 0,9 FH: 4,6<br>SZH: 41,1 CK: 8,5 SÓ: 1,3                                               | Karamellás tej<br>Teavaj<br>Kifli<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 334<br>ZS: 10,1 TZS: 6 FH: 10,1<br>SZH: 46,9 CK: 21,4 SÓ: 0,8                                                                              | Gyümölcs tea<br>Magyaros vajkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kígyóborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,12<br>EN: 276<br>ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6<br>SZH: 39,2 CK: 8,5 SÓ:1,3                               | Gyümölcs tea<br>Főtt tojás<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Paradicsom<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,12<br>EN: 248<br>ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6<br>SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 1 | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>EBÉD A</b>  | Daragaluska leves<br>Székelykáposzta<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9<br>EN:581<br>ZS: 29,7 TZS: 8,9 FH: 22,4<br>SZH:51,3 CK:3,9 SÓ: 5,3 | Magyaros zöldborsóleves<br>Édes-savanyú csirkecsíkok<br>Párolt rizs<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,6,11,12<br>EN: 516<br>ZS: 15 TZS: 2,3 FH: 22,5<br>SZH: 71,6 CK: 6,9 SÓ: 1,6                          | Paprikás burgonya virslivel<br>Meggyes kevert sütemény<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Csemege uborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,6,7,10,12<br>EN: 619<br>ZS: 20,4 TZS: 5,2 FH: 19,3<br>SZH: 85,1 CK: 19,8 SÓ: 4,5 | Nyírségi gombócleves<br>szárnyashússal<br>Dejós metélt<br>Mandarin<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,9,12<br>EN: 644<br>ZS: 14,8 TZS: 2,8 FH: 26,8<br>SZH: 98,3 CK: 37,4 SÓ:1,5                              | Almaleves<br>Rántott halfilé<br>Rizibizi<br>Vegyes saláta<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,4,7,12<br>EN: 689<br>ZS: 11,4 TZS: 2,9 FH: 27,5<br>SZH: 118,2 CK: 24 SÓ: 2,3              | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>EBÉD B</b>  | Daragaluska leves<br>Tarhonyás sertés hússal<br>Cékla<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,9,10<br>EN:586<br>ZS: 25,4 TZS: 5,8 FH: 23,3<br>SZH:65,1 CK:7,8 SÓ: 2,9         | Magyaros zöldborsóleves<br>Óvári sertésszelet<br>Hagymás tört burgonya<br>Csemege uborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,6,7,10,12<br>EN: 651<br>ZS: 34,1 TZS: 9,7 FH: 30,7<br>SZH: 51,2 CK: 3,4 SÓ: 1,9 | Rakott karfiol<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Meggyes kevert sütemény<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7<br>EN: 763<br>ZS: 30 TZS: 8,6 FH: 26,5<br>SZH: 90,3 CK: 19,6 SÓ: 2,8                                          | Nyírségi gombócleves<br>szárnyashússal<br>Fahéjas szórát<br>Szilvátólételes gombóc<br>Mandarin<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,12<br>EN: 906<br>ZS: 19,9 TZS: 2,6 FH: 28,5<br>SZH: 159 CK: 45,3 SÓ:1,9 | Almaleves<br>Snidlinges sajtmártásos csirke<br>Bulgur<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,12<br>EN: 631<br>ZS: 17,8 TZS: 4,6 FH: 24,5<br>SZH: 81,8 CK: 17,7 SÓ: 1,3                     | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>UZZONNA</b> | Kenőmájás<br>Zsemle<br>Zöldpaprika<br><br><u>Allergének:</u><br>1,6,10<br>EN:247<br>ZS: 9,1 TZS: 0 FH: 8,5<br>SZH:30,8 CK:0,7 SÓ: 1,2                                  | Reszelt sajt<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Jégcsapretek<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 275<br>ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8<br>SZH: 31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,6                                 | Csirkemell sonka<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br>Zöldpaprika<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN: 213<br>ZS: 3,1 TZS: 0,7 FH: 9,8<br>SZH: 33 CK: 0,4 SÓ: 1,5                                                      | Paprikás szalámi<br>Margarin<br>Zsemle<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN: 247<br>ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 7,8<br>SZH: 30 CK: 0,7 SÓ:1,3                                                                      | Gyümölcs joghurt<br>Kifli<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 250<br>ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5<br>SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7                                                        | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>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. 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) megtekinthető.