

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2021.01.04.–2021.01.10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 235 ZS: 3,5 TZS: 2 FH: 10,1 SZH:38,4 CK: 8 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11,12</p> <p>EN: 279 ZS: 9,7 TZS: 5,3 FH:6,3 SZH:39,8 CK: 8,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,3 SZH:41,2 CK: 23,2 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 249 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 40,4 CK: 9,9 SÓ: 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>
EBÉD	<p>Almalé 100%-os Bolognai spagetti Reszelt sajt Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:717 ZS:30,5 TZS:10,2 FH:27,4 SZH:81,8 CK:46 SÓ:3</p>	<p>Vajas galuska leves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 573 ZS: 25,9 TZS: 7,8 FH: 25,6 SZH:55,3 CK: 4,8 SÓ: 3,1</p>	<p>Bakonyi betyárleves sertéshússal Morzsás nudli Gyümölcs öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 904 ZS: 23 TZS: 6 FH:22,8 SZH:124,4 CK: 41,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Tarhonya leves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 650 ZS: 20,8 TZS: 3,9 FH: 28,6 SZH:84,9 CK: 4,7 SÓ: 2,7</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Mongol káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 810 ZS: 21,8 TZS: 5,6 FH: 39,6 SZH: 108 CK: 6 SÓ: 2,3</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>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:211 ZS:4,4 TZS:2,4 FH:8,4 SZH:32,5 CK:1,3 SÓ:1,1</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 240 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH:32,9 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Trappista sajt szelet Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 265 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH:11,3 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 3,4 TZS: 0,8 FH: 10 SZH:31,9 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. 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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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.

# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2021.01.11.–2021.01.17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:359 ZS: 9,4    TZS: 4,6    FH: 11,6 SZH:54    CK:28,6    SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Citrusos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 246 ZS: 3,3    TZS: 1,9    FH: 9,6 SZH:42,2    CK: 11,6    SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Házi füstölt sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 272 ZS: 10,9    TZS: 5,1    FH:8,9 SZH:33,9    CK: 8,4    SÓ: 0,9</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 Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 245 ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH: 7,6 SZH: 38,5    CK: 7,7    SÓ: 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>
---	---	---	--	--	--	--

EBÉD

<p>Tárkonyos zöldség leves Csikós sertés tokány Párolt rizs Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:741 ZS: 36,7    TZS: 10,5    FH: 23,9 SZH:74,5    CK:3,6    SÓ: 3,4</p>	<p>Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kakaós kevert sütemény</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 799 ZS: 26,1    TZS: 6,1    FH: 26,8 SZH:108,5    CK: 24,7    SÓ: 3</p>	<p>Legényfogó leves Mákos metélt Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 752 ZS: 20,8    TZS: 5    FH:25,4 SZH:111,5    CK: 46,3    SÓ: 1,3</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12</p> <p>EN: 641 ZS: 25,9    TZS: 8,2    FH: 19,6 SZH:78,3    CK: 16,9    SÓ: 2,8</p>	<p>Szilvaleves Panírozott halrudacska Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 850 ZS: 32,2    TZS: 6,4    FH: 24 SZH: 112,1    CK: 31,3    SÓ: 2,7</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>
---	---	--	---	---	--	--

UZSONNA

<p>Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:224 ZS: 9,5    TZS: 5,6    FH: 5,3 SZH:28    CK:1,3    SÓ: 1,1</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 255 ZS: 9,5    TZS: 3,5    FH: 8,1 SZH:32,7    CK: 0,5    SÓ: 1,7</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 248 ZS: 7,4    TZS: 2,1    FH:8,6 SZH:32,6    CK: 0,5    SÓ: 1,6</p>	<p>Kenőmájás Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 245 ZS: 9    TZS: 0    FH: 8,5 SZH:30,5    CK: 0,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 9,2    TZS: 5,6    FH: 8,2 SZH: 28,4    CK: 2,6    SÓ: 1,4</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. Glutént tartalmazó 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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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 felső tagozat

2021.01.18.–2021.01.24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej  
Méz  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN:333  
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2  
SZH:57,4 CK:26,1 SÓ: 1,3

Gyümölcs tea  
Mediterrán halkrém  
Kifli

Allergének:  
1,4,7,10,12

EN: 253  
ZS: 7,7 TZS: 4,2 FH: 9,6  
SZH:35,3 CK: 9,7 SÓ: 1

Tejeskávé  
Briós

Allergének:  
1,3,6,7

EN: 313  
ZS: 7 TZS: 3,9 FH:10,2  
SZH:49 CK: 23,6 SÓ: 0,6

Gyümölcs tea  
Majonéz uborkás tojáskrém  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,10,12

EN: 255  
ZS: 5,9 TZS: 1 FH: 6,6  
SZH:40,9 CK: 9,2 SÓ: 1,3

Gyümölcs tea  
Olasz felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,6,12

EN: 272  
ZS: 7,5 TZS: 2,2 FH: 8,3  
SZH: 38,5 CK: 7,7 SÓ: 1,6

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lencseleves  
Sajtos tejfőlés tésztahoz  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,10

EN:661  
ZS: 25,7 TZS: 12 FH: 27,4  
SZH:72,8 CK:15,8 SÓ: 2,1

Húsleves  
Főtt sertés szelet  
Gyümölcs mártás  
Főtt burgonya fél adag

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 527  
ZS: 21,5 TZS: 7 FH: 21,5  
SZH:57,5 CK: 15,4 SÓ: 1,2

Köménymag leves  
Pirított zsemle kocka  
Tavaszi szárnyas rizses hús  
Csemege uborka

Allergének:  
1,9,10

EN: 608  
ZS: 19,6 TZS: 3 FH:27,1  
SZH:79,9 CK: 4,6 SÓ: 3,5

Citromos kerti leves  
Csirke fasírt  
Kelkáposzta főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 659  
ZS: 19,2 TZS: 3,6 FH: 33  
SZH:83,3 CK: 2,3 SÓ: 3,9

Brokkoli krémleves  
Leves gyöngy  
Olaszos csirkemell  
Burgonyapüré

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 610  
ZS: 21,2 TZS: 7,2 FH: 34,4  
SZH: 64,7 CK: 5,3 SÓ: 0,6

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

EN:247  
ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 5,9  
SZH:32,1 CK:1,4 SÓ: 1,3

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,6

EN: 207  
ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,4  
SZH:32,3 CK: 0,6 SÓ: 1,7

Sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN: 210  
ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH:8,3  
SZH:32,4 CK: 1,3 SÓ: 1,1

Sertés párizsi  
Margarin  
Szezámagos zsemle  
Sörretek

Allergének:  
1,6,11

EN: 209  
ZS: 7,3 TZS: 1,4 FH: 7  
SZH:28,5 CK: 0,6 SÓ: 1,3

Vajas pogácsa  
Mandarin

Allergének:  
1,3,7

EN: 221  
ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 5,2  
SZH: 40,9 CK: 15,7 SÓ: 0,4

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj konzultációt végző munkatársaink! 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2021.01.25.–2021.01.31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fahéjas csiga	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér	Karamellás tej Teavaj Kifli	Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:305 ZS: 11,5    TZS: 6,3    FH: 8,1 SZH:38,2    CK:19,7    SÓ: 0,4	EN: 260 ZS: 7,9    TZS: 0,9    FH: 4,6 SZH:41,1    CK: 8,5    SÓ: 1,3	EN: 334 ZS: 10,1    TZS: 6    FH:10,1 SZH:46,9    CK: 21,4    SÓ: 0,8	EN: 276 ZS: 9,8    TZS: 5,6    FH: 6 SZH:39,2    CK: 8,5    SÓ: 1,3	EN: 248 ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH: 7,6 SZH: 39,2    CK: 7,7    SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Daragaluska leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros zöldborsóleves Édes-savanyú csirkescsirkók Párolt rizs	Paprikás burgonya virslivel Meggyes kevert sütemény Teljes kiőrlésű kenyér Csemege uborka	Nyírségi gombóclevés szárnyashússal Dejós metélt Mandarin	Almaleves Rántott halfilé Rizibizi Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,6,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:581 ZS: 29,7    TZS: 8,9    FH: 22,4 SZH:51,3    CK:3,9    SÓ: 5,3	EN: 564 ZS: 15,8    TZS: 2,5    FH: 25,6 SZH:78,7    CK: 7,7    SÓ: 1,7	EN: 681 ZS: 22,9    TZS: 5,9    FH:21,8 SZH:91,7    CK: 20,5    SÓ: 5	EN: 700 ZS: 15,4    TZS: 2,9    FH: 28,5 SZH:108,8    CK: 42,2    SÓ: 1,5	EN: 751 ZS: 11,8    TZS: 3    FH: 30,7 SZH: 129,6    CK: 25    SÓ: 2,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Kenőmájás Zsemle Zöldpaprika	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Paprikás szalámi Margarin Zsemle	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:247 ZS: 9,1    TZS: 0    FH: 8,5 SZH:30,8    CK:0,7    SÓ: 1,2	EN: 275 ZS: 10,6    TZS: 5,9    FH: 11,8 SZH:31,4    CK: 0,5    SÓ: 1,6	EN: 213 ZS: 3,1    TZS: 0,7    FH:9,8 SZH:33    CK: 0,4    SÓ: 1,5	EN: 247 ZS: 9,8    TZS: 3,4    FH: 7,8 SZH:30    CK: 0,7    SÓ: 1,3	EN: 250 ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 7,5 SZH: 44    CK: 16,1    SÓ: 0,7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: 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 étkezéstet 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.