

BUDAPEST

Általános iskola alsó tagozat A-B menü

2020.03.02.–2020.03.08.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Vaníliás tej Kakaós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:348 ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH: 10,7 SZH:56,2 CK:25,2 SÓ: 0,7	Gyümölcs tea Körözött Félbarna kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 249 ZS: 4,1 TZS: 2,1 FH: 10 SZH: 40,9 CK: 7,6 SÓ: 1,1	Gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 233 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,1 SZH: 38,9 CK: 8,7 SÓ: 0,9	Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 326 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH: 53,8 CK: 22,5 SÓ:1,3	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 246 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,5 SZH: 39,7 CK: 7,7 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Tojásleves Leccsós pulyka ragu Párolt rizs Narancs <u>Allergének:</u> 1,3 EN:607 ZS: 26,4 TZS: 4,6 FH: 22,1 SZH:68 CK:12,1 SÓ: 2,5	Csontleves Fokhagymás csirkecsíkok Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 615 ZS: 19 TZS: 4 FH: 24,5 SZH: 79 CK: 2,5 SÓ: 2,5	Sertés raguleves Túrós gombóc Vaníliás tejföl Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 871 ZS: 23,8 TZS: 7 FH: 25,8 SZH: 132,4 CK: 33,4 SÓ: 3	Zellerleves Szezámmagos szárnyas roló Sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,11 EN: 681 ZS: 15,7 TZS: 2,7 FH: 34,8 SZH: 91,3 CK: 1,7 SÓ:4,3	Limonádé Rántott csirkemell Burgonyapüré Csalamádé (édesítőszerrel) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 684 ZS: 16,1 TZS: 4,4 FH: 35,7 SZH: 91,8 CK: 4,4 SÓ: 3,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Tojásleves Diós pirítamos halfasírt Petrezselymes burgonya Tartármártás Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,8,10,12 EN:764 ZS: 35,8 TZS: 6,8 FH: 27,8 SZH:72,6 CK:13,7 SÓ: 1,8	Csontleves Natúr sertés szelet Kerti főzelék <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 458 ZS: 25,8 TZS: 4,5 FH: 25,7 SZH: 31,9 CK: 6,7 SÓ: 3,4	Sertés raguleves Tejszínes gombamártás Makaróni tészta Reszelt sajt Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 637 ZS: 27,3 TZS: 7,9 FH: 25,5 SZH: 71,1 CK: 11,8 SÓ: 2,1	Zellerleves Gyros tál szárnyashússal <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 548 ZS: 22,3 TZS: 3,6 FH: 27,8 SZH: 54,2 CK: 4 SÓ:2,5	Limonádé Bácskai rizses hús Csalamádé(édesítőszerrel) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 542 ZS: 23,1 TZS: 6,3 FH: 19,1 SZH: 62,1 CK: 3,7 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:217 ZS: 6,8 TZS: 3,8 FH: 5,5 SZH:31,8 CK:1,1 SÓ: 1,1	Edami sajt Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 245 ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH: 12,1 SZH: 26,6 CK: 1,1 SÓ: 1,1	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 203 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9 SZH: 31,6 CK: 0,6 SÓ: 1,6	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 220 ZS: 7,2 TZS: 2,5 FH: 8 SZH: 28,2 CK: 0,4 SÓ:1,3	Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 225 ZS: 4 TZS: 2,4 FH: 7 SZH: 38,2 CK: 15,3 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. 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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) megtekinthető.

BUDAPEST

Általános iskola alsó tagozat A-B menü

2020.03.09.–2020.03.15.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Briós <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ:0,6	Gyümölcs tea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 239 ZS: 5,9 TZS: 0,9 FH: 8 SZH: 38,4 CK: 7,6 SÓ: 1,6	Gyümölcs tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 273 ZS: 6,3 TZS: 1,4 FH: 7,2 SZH: 43,2 CK: 9,9 SÓ: 1,1	Tej Gabonapehely <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 256 ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,3 SZH: 41,2 CK: 23,2 SÓ:0,3	Gyümölcs tea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 246 ZS: 5,1 TZS: 2 FH: 7,4 SZH: 40,8 CK: 9,4 SÓ: 1,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD A	Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Kivi <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:590 ZS: 27,3 TZS: 7,6 FH: 20,7 SZH:60,9 CK:14,7 SÓ: 5,2	Alföldi tésztaleves Stroganoff csirkescsík* Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN: 615 ZS: 29 TZS: 5,4 FH: 21,7 SZH: 64,5 CK: 1,5 SÓ: 2,7	Fejtett bableves Sajtos tejfőlés tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 628 ZS: 25,2 TZS: 10,5 FH: 22,8 SZH: 72 CK: 11,7 SÓ: 1,9	Daragaluska leves Csirkepörkölt Finomfőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 598 ZS: 21,3 TZS: 3,2 FH: 25,7 SZH: 72,6 CK: 14 SÓ:4,4	Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya Majonézes tavaszi saláta* <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN: 687 ZS: 18,3 TZS: 4,1 FH: 26,8 SZH: 98,6 CK: 19,9 SÓ: 2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD B	Erőleves Eszterházy szárnyas ragu Orsó tészta Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:610 ZS: 18,7 TZS: 3,3 FH: 25,6 SZH:82,7 CK:19,8 SÓ: 2,9	Alföldi tésztaleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 580 ZS: 22,1 TZS: 4,8 FH: 17,4 SZH: 69 CK: 5,4 SÓ: 1,4	Fejtett bableves Mákos guba Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,11,12 EN: 634 ZS: 16,6 TZS: 3,1 FH: 19,5 SZH: 97,1 CK: 40,1 SÓ: 1	Daragaluska leves Budapest szárnyas ragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 569 ZS: 23,7 TZS: 3,7 FH: 22 SZH: 65,9 CK: 0,9 SÓ:2,9	Paradicsomleves Brassói csirke aprópecsenye Pírtott burgonya Házi csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 916 ZS: 28 TZS: 4,3 FH: 29,9 SZH: 125,7 CK: 23,2 SÓ: 2,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZZONNA	Kenőmájás Kifli Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6,7,10 EN:233 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,4 SZH:27,6 CK:1,1 SÓ: 1	Pritaminos sajtkrém Szezámgyöngy zsemle Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,7,11 EN: 204 ZS: 5,3 TZS: 2,4 FH: 7,9 SZH: 30,7 CK: 2,7 SÓ: 0,8	Csemege szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 217 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 6,7 SZH: 29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,1	Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kifli Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 231 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,1 SZH: 21,5 CK: 0,3 SÓ:1,8	Kefir Sajtos stangli <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 386 ZS: 8,4 TZS: 5,1 FH: 14,2 SZH: 63,7 CK: 8,8 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> 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. Szezámgyöngy; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezését 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

2020.03.16.–2020.03.22.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,7,8 EN:359 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH:52,9 CK:21,2 SÓ: 1,2	Gyümölcs tea Túrókrém Félbarna kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 246 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10 SZH: 40,8 CK: 7,6 SÓ: 1,1	Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 236 ZS: 3,6 TZS: 1,9 FH: 9,8 SZH: 39,2 CK: 8,7 SÓ: 1	Tejeskávé Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 342 ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,3 SZH: 55,3 CK: 24,3 SÓ:0,7	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 245 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,5 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:
EBÉD A	Karalábéleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:599 ZS: 27,8 TZS: 6 FH: 21,4 SZH:63,4 CK:0,9 SÓ: 3	Zsurmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 621 ZS: 23,5 TZS: 6,3 FH: 23,1 SZH: 70,3 CK: 10,5 SÓ: 2,2	Frankfurti leves Mákos metélt Körte <u>Allergének:</u> 1,6,7,8,9,11,12 EN: 653 ZS: 16,5 TZS: 3,7 FH: 19 SZH: 105,2 CK: 44,6 SÓ: 1,8	Zöldség krémleves Leves gyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka (édesítőszerrel) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 605 ZS: 27,6 TZS: 6,3 FH: 22,9 SZH: 61,6 CK: 4,7 SÓ:4,1	Szilvaleves Grillfűszeres csirkemell Sajtmártás Karottás rizs <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 633 ZS: 23,3 TZS: 5,4 FH: 32,5 SZH: 72 CK: 24 SÓ: 2,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Karalábéleves Pusztapörkölt sertés hússal Cékla (édesítőszerrel) Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:675 ZS: 27,5 TZS: 6,9 FH: 23,4 SZH:77,2 CK:5,5 SÓ: 3,9	Zsurmóka leves Mexikói pulyka tokány Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 665 ZS: 22,4 TZS: 5,3 FH: 25,3 SZH: 86,4 CK: 3,6 SÓ: 3,2	Frankfurti leves Lekváros bukta Körte <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 696 ZS: 17,2 TZS: 4,2 FH: 16,9 SZH: 114,1 CK: 47,3 SÓ: 0,8	Zöldség krémleves Leves gyöngy Panírozott halrudacska Kukoricás rizs <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9 EN: 668 ZS: 28,6 TZS: 5,9 FH: 21,4 SZH: 79,7 CK: 3,3 SÓ:3	Szilvaleves Sült csirkecomb Leccsős karikaburgonya <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 604 ZS: 20,7 TZS: 4 FH: 40,2 SZH: 60,6 CK: 21,9 SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:176 ZS: 6,7 TZS: 3,8 FH: 4,9 SZH:22,2 CK:0,9 SÓ: 0,9	Zala felvágott Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 236 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,1 SZH: 30,8 CK: 0,8 SÓ: 1,4	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 271 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,4 SZH: 30,7 CK: 0,5 SÓ: 1,5	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 207 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,4 SZH: 32,3 CK: 0,6 SÓ:1,7	Túró desszert Alma <u>Allergének:</u> 6,7 EN: 119 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,9 SZH: 17,4 CK: 16,3 SÓ: 0	<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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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

2020.03.23.–2020.03.29.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej Vajkrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN:362 ZS: 9,7 TZS: 5,5 FH: 11,4 SZH:52,1 CK:22,5 SÓ: 1,2	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: 1,1	Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 260 ZS: 8,2 TZS: 1 FH: 4,7 SZH: 40 CK: 8,5 SÓ: 1,1	Tej Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 265 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH: 37,7 CK: 13,4 SÓ:0,6	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 256 ZS: 5,1 TZS: 2,2 FH: 7,4 SZH: 41,6 CK: 9,7 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Reszelt tésztaleves Pritaminos csirkeragu Petrezselymes bulgur <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:605 ZS: 22,3 TZS: 3,5 FH: 23,7 SZH:65,6 CK:0,8 SÓ: 1,8	Magyaros karfiollevés Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 489 ZS: 20,2 TZS: 5 FH: 18,8 SZH: 55,5 CK: 12,5 SÓ: 1,3	Tárkonyos pulykabecsinált leve Káposztás kocka Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 605 ZS: 16,8 TZS: 3,1 FH: 23,6 SZH: 87,5 CK: 20,5 SÓ: 0,4	Zöldséges burgonya leves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 724 ZS: 16,8 TZS: 3,4 FH: 38,6 SZH: 99,1 CK: 7,6 SÓ:3,3	Panírozott halrudacska Burgonyapüré Csemege uborka (édesítőszerrel) Csokoládés puding <u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12 EN: 642 ZS: 18 TZS: 4,7 FH: 23,5 SZH: 88,4 CK: 20,9 SÓ: 3,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Reszelt tésztaleves Fokhagymás pulyka aprópecsenye Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:574 ZS: 21 TZS: 4 FH: 24,9 SZH:66,9 CK:6,9 SÓ: 3,6	Magyaros karfiollevés Csirkepaprikás Orsó tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 545 ZS: 19,6 TZS: 3,3 FH: 25,5 SZH: 64,8 CK: 3,5 SÓ: 2,2	Tárkonyos pulykabecsinált leve Diós búrkifli Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,12 EN: 426 ZS: 19,2 TZS: 6,2 FH: 15,8 SZH: 44,9 CK: 15,9 SÓ: 0,6	Zöldséges burgonya leves Brokkolis csirke ragu Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 709 ZS: 20,1 TZS: 2,7 FH: 26,5 SZH: 102,5 CK: 0,6 SÓ:3,1	Rántott csirkemell Karottás rizs Csemege uborka (édesítőszerrel) Csokoládés puding <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 714 ZS: 18,2 TZS: 3,5 FH: 35,1 SZH: 99,2 CK: 18,4 SÓ: 3,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:250 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,5 SZH:31,3 CK:0,5 SÓ: 1,4	Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Retek <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 Sörretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 240 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH: 32,9 CK: 0,5 SÓ:1,7	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 233 ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2 SZH: 28,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4	<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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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.

BUDAPEST

Általános iskola alsó tagozat A-B menü

2020.03.30.–2020.04.05.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Barack 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 Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 245 ZS: 4,4 TZS: 2,3 FH: 9,8 SZH: 39,2 CK: 7,6 SÓ: 0,9	Tejeskávé Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 351 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,2 SZH: 52,7 CK: 26,7 SÓ: 0,8	Tej Vajkrém Kifli Répahasáb <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 306 ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH: 11,2 SZH: 38,8 CK: 10,9 SÓ:1,1	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 247 ZS: 5,3 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,9 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:
EBÉD A	Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:625 ZS: 22 TZS: 4,8 FH: 23,6 SZH:77,5 CK:10,9 SÓ: 3,1	Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla (édesítőszerrel) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 606 ZS: 22,3 TZS: 3,9 FH: 19,2 SZH: 80 CK: 7,7 SÓ: 2,4	Tojásleves Zöldborsos sertés ragu Petrezselymes rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 595 ZS: 22,8 TZS: 3,2 FH: 24,2 SZH: 71,5 CK: 9,1 SÓ: 2,2	Csontleves Szárnyasvagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 588 ZS: 19,5 TZS: 2,7 FH: 28,1 SZH: 71,6 CK: 0,7 SÓ:3,8	Brokkoli krémleves Pirított magvak Grillfűszeres csirkemell Kukoricás rizs <u>Allergének:</u> 1,7,10,11 EN: 571 ZS: 22,5 TZS: 3,5 FH: 36,7 SZH: 53,5 CK: 1,1 SÓ: 2,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Lebbencsleves Szárnyas paela Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:637 ZS: 13 TZS: 3 FH: 27,9 SZH:97,5 CK:6,8 SÓ: 2,2	Sertés húsgombóc leves Mákos nudli Meggy öntet <u>Allergének:</u> 1,3,8,9,11,12 EN: 822 ZS: 23,6 TZS: 3,9 FH: 20,3 SZH: 104,2 CK: 27 SÓ: 1,9	Tojásleves Bolognai spagetti Reszelt sajt Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 767 ZS: 38,5 TZS: 9,9 FH: 29,3 SZH: 74,5 CK: 19,8 SÓ: 2,9	Csontleves Marokkói csirkeragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 522 ZS: 19,6 TZS: 2,8 FH: 22 SZH: 63,2 CK: 1,1 SÓ:2,8	Brokkoli krémleves Pirított magvak Sajttal töltött rántott halfilé Petrezselymes burgonya Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,11,12 EN: 581 ZS: 24 TZS: 5,2 FH: 31,7 SZH: 54,9 CK: 7,3 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	Sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:190 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 8 SZH:28,3 CK:2 SÓ: 0,8	Sertés párizsi Margarin Zsemle Retek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 210 ZS: 5,6 TZS: 0,9 FH: 6,9 SZH: 31,2 CK: 0,7 SÓ: 1,4	Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 268 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 12,6 SZH: 31,2 CK: 0,4 SÓ: 1,5	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 207 ZS: 3 TZS: 0,7 FH: 9,5 SZH: 32,1 CK: 0,4 SÓ:1,5	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. 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.