

BUDAPEST

Általános Iskola Felső

2019.09.30.-2019.10.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kakaós csiga	Tea Házi körözött Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Mogyoróskrémm Félbarna kenyér	Kakaós tej Kifli	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika		
<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12	<u>Allergének:</u> 1,5,7,8	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 321 ZS: 12,4    TZS: 2,3    FH: 14,1 SZH: 35,9    CK: 16,5    SÓ: 0,7	EN: 266 ZS: 9    TZS: 4,1    FH: 6,4 SZH: 38,7    CK: 12,5    SÓ: 1,3	EN: 457 ZS: 14,8    TZS: 5,1    FH: 15,1 SZH: 64,1    CK: 30,2    SÓ: 1,5	EN: 328 ZS: 16    TZS: 2,8    FH: 13,5 SZH: 57,7    CK: 23    SÓ: 1,3	EN: 305 ZS: 11,2    TZS: 1,6    FH: 10,2 SZH: 43    CK: 11,8    SÓ: 1,5	EN: TZS:    FH:    ZS: CK:    SÓ:    SZH:	EN: TZS:    FH:    ZS: CK:    SÓ:    SZH:

EBÉD

Hamis gulyásleves Fejtett babfőzelék Sertés pörkölt Alma Teljes kiőrlésű kenyér	Vegyes gyümölcsleves Barbecue csirkeragu Párolt rizs Káposztasaláta	Kertészleves Paprikásburgonya virslivel Csemegeuborka Félbarna kenyér	Bakonyi betyárleves Dejós nudli / Félbarna kenyér /	Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes burgonya Tavaszi saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11,12,13	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13	<u>Allergének:</u> 1,3,5,8,9,11,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 944 ZS: 39,7    TZS: 6,9    FH: 45,5 SZH: 85,3    CK: 17,3    SÓ: 2,8	EN: 782 ZS: 25,2    TZS: 1,7    FH: 22,9 SZH: 110,6    CK: 39,1    SÓ: 3,4	EN: 701 ZS: 29,1    TZS: 3,6    FH: 19 SZH: 76    CK: 2,7    SÓ: 3,5	EN: 821 ZS: 22,4    TZS: 1,2    FH: 29,8 SZH: 95,3    CK: 4,3    SÓ: 3,4	EN: 766 ZS: 24,7    TZS: 0,8    FH: 22,4 SZH: 108    CK: 15,5    SÓ: 1,5	EN: TZS:    FH:    ZS: CK:    SÓ:    SZH:	EN: TZS: 1,7    FH: 24,7    ZS: 29,1 CK: 39,1    SÓ: 5,1    SZH: 76

UZSONNA

Magyaros vajkrém Szezám-magos zsemle Zöldpaprika	Nyári turista Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Kocka sajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12	<u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8	<u>Allergének:</u> 1,5,6,8,10	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 157 ZS: 1,5    TZS: 0,4    FH: 4,9 SZH: 30,8    CK: 0,2    SÓ: 0,6	EN: 252 ZS: 7,6    TZS: 4,9    FH: 10,3 SZH: 34    CK: 0    SÓ: 1,7	EN: 265 ZS: 11,7    TZS: 8,2    FH: 13,6 SZH: 27,7    CK: 0,5    SÓ: 1,6	EN: 229 ZS: 8,5    TZS: 5,1    FH: 8,8 SZH: 28,2    CK: 0,5    SÓ: 1,5	EN: 229 ZS: 16,6    TZS: 3,8    FH: 7 SZH: 38    CK: 2,7    SÓ: 1,2	EN: TZS:    FH:    ZS: CK:    SÓ:    SZH:	EN: TZS:    FH:    ZS: CK: 0    SÓ:    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. Csillagfűrt; 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.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

BUDAPEST

Általános Iskola Felső

2019.10.07.-2019.10.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonabogyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,11</p> <p>EN: 281 ZS: 5,6    TZS: 2,7    FH: 11,3 SZH: 44,7    CK: 26,5    SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Zöldfűszeres tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,10,11</p> <p>EN: 414 ZS: 11    TZS: 1,3    FH: 12,6 SZH: 64,1    CK: 10    SÓ: 1,4</p>	<p>Tea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8,9,10,11</p> <p>EN: 330 ZS: 12,2    TZS: 6,2    FH: 9,8 SZH: 43,2    CK: 10,1    SÓ: 2,2</p>	<p>Tejeskávé Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 340 ZS: 7,9    TZS: 4,3    FH: 14,4 SZH: 57,1    CK: 40,8    SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,7,8</p> <p>EN: 283 ZS: 9,1    TZS: 3,2    FH: 8,3 SZH: 40    CK: 12,5    SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS:    FH:    ZS: CK:    SÓ:    SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS:    FH:    ZS: CK:    SÓ:    SZH: 43,2</p>
EBÉD	<p>Daragaluska leves Vadas sertés ragu Copfocska tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,13</p> <p>EN: 850 ZS: 27,4    TZS: 7,1    FH: 24,9 SZH: 120,2    CK: 10    SÓ: 1,4</p>	<p>Magyaros zellerleves Leccsós csirke csikok Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8,9,13</p> <p>EN: 739 ZS: 23,8    TZS: 1,6    FH: 21,6 SZH: 104,5    CK: 5    SÓ: 3,8</p>	<p>Hamisgulyás leves Túrós gombóc Vaníliás tejföl Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13</p> <p>EN: 830 ZS: 23,9    TZS: 3,3    FH: 17,9 SZH: 126,7    CK: 56,5    SÓ: 2,8</p>	<p>Tojásleves Rakott karfiol</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8</p> <p>EN: 700 ZS: 22,6    TZS: 7    FH: 20,5 SZH: 99    CK: 4,5    SÓ: 2,4</p>	<p>Brokkoli krémleves Pírtott magvakkal <u>Halropogós</u> <u>Párolt rizs</u> <u>Zelleres kukoricamártás</u></p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,5,7,8,9,11,13</p> <p>EN: 844 ZS: 25,4    TZS: 1,3    FH: 41,2 SZH: 107    CK: 2,7    SÓ: 1,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS:    FH:    ZS: CK:    SÓ:    SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS:    FH:    ZS: CK:    SÓ:    SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kávia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,8</p> <p>EN: 229 ZS: 8,1    TZS: 3,4    FH: 9,4 SZH: 31,5    CK: 1,5    SÓ: 1,4</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 356 ZS: 7,8    TZS: 5,6    FH: 15,3 SZH: 59,1    CK: 0,4    SÓ: 1,4</p>	<p>Trappista sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8</p> <p>EN: 265 ZS: 11,7    TZS: 8,2    FH: 13,6 SZH: 27,7    CK: 0,5    SÓ: 1,6</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8,11</p> <p>EN: 260 ZS: 8,5    TZS: 4,8    FH: 10 SZH: 35    CK: 0,3    SÓ: 1,7</p>	<p>Pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 173 ZS: 13    TZS: 3,4    FH: 7,5 SZH: 27,8    CK: 0    SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS:    FH:    ZS: CK:    SÓ:    SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS:    FH:    ZS: CK:    SÓ:    SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén 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 étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.

Tápanyagtartalom jelölés magyarazata: 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 Felső**
**2019.10.14.-2019.10.20.**

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Pizzás csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11 EN: 334 ZS: 13,9 TZS: 7,7 FH: 11,3 SZH: 40,2 CK: 21,1 SÓ: 0,9	Tea Citrusos túrókrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 301 ZS: 6,2 TZS: 3,5 FH: 5,4 SZH: 54,3 CK: 25,9 SÓ: 0,7	Karamellás tej Vajkrém Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 441 ZS: 22,3 TZS: 6,7 FH: 14,2 SZH: 71 CK: 35,2 SÓ: 1,4	Tea/Tej Tojáskarika Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 232 ZS: 7,8 TZS: 4,7 FH: 6,8 SZH: 32,8 CK: 17,8 SÓ: 0,8	Tea Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,5,6,8 EN: 282 ZS: 8,8 TZS: 2,7 FH: 8,9 SZH: 40,6 CK: 11,9 SÓ: 1,5	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:
<b>EBÉD</b>	Sertés gulyás /Félbarna kenyér/ Darás metélt Gyümölcs öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,11,12,13 EN: 844 ZS: 27,2 TZS: 3,9 FH: 24,7 SZH: 119,4 CK: 12,8 SÓ: 2,7	Zöldségleves eperlevéllel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,12 EN: 843 ZS: 27,2 TZS: 0,1 FH: 24,7 SZH: 119,3 CK: 37,5 SÓ: 2	Fahéjas szilvaleves Mexikói csirkemáj rizottó Csalamádé  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 702 ZS: 22,6 TZS: 0,3 FH: 20,5 SZH: 99,3 CK: 15 SÓ: 2	Reszelttészta leves Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Édes-fűszeres körtés szelet  <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10 EN: 845 ZS: 27,3 TZS: 5,6 FH: 24,7 SZH: 119,5 CK: 14,9 SÓ: 4	Magyaros gombaleves Joghurtban pácolt csirkemell Snidlinges burgonyapüré  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12,13 EN: 748 ZS: 24,2 TZS: 1,3 FH: 21,9 SZH: 106 CK: 4 SÓ: 2,5	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:
<b>UZSONNA</b>	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1, 6, 7 EN: 234 ZS: 7,2 TZS: 4,5 FH: 6,6 SZH: 35,1 CK: 2,8 SÓ: 0,8	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6,7,8,11 EN: 201 ZS: 3,7 TZS: 2,8 FH: 6,4 SZH: 34,4 CK: 0 SÓ: 1,2	Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kávia paprika  <u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8 EN: 276 ZS: 12 TZS: 8,2 FH: 14,9 SZH: 31,3 CK: 1,5 SÓ: 1,6	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8, 11 EN: 223 ZS: 4,3 TZS: 3 FH: 10,6 SZH: 34,4 CK: 0,3 SÓ: 1,8	Gyümölcs joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 269 ZS: 14,2 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 50,6 CK: 15,6 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: CK: SÓ: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén 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 étkezést 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**
**2019.10.21.-2019.10.28.**

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6,7,8,11 EN: 409 ZS: 6,9    TZS: 4,9    FH: 14,6 SZH: 70,1    CK: 33,5    SÓ: 1,5	Tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,5,6,8 EN: 298 ZS: 12,3    TZS: 5,1    FH: 8,9 SZH: 36,8    CK: 10,5    SÓ: 2	Ünnepe  <u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	Kakaós tej Foszlós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12 EN: 345 ZS: 8,2    TZS: 4,3    FH: 14,7 SZH: 57,6    CK: 40,8    SÓ: 0,8	Tea/Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kávia paprika  <u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8,10 EN: 371 ZS: 13    TZS: 2,6    FH: 14,3 SZH: 50,9    CK: 19,5    SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u> EN: TZS:    FH:    ZS: CK:    SÓ:    SZH:	<u>Allergének:</u> EN: TZS:    FH:    ZS: CK:    SÓ:    SZH:
EBÉD	Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék /Félbarna kenyér/  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,11,12 EN: 815 ZS: 32,7    TZS: 4,9    FH: 32 SZH: 88,3    CK: 16,9    SÓ: 3,3	Tárkonyos zöldségleves Szezámragos szárnyas roló Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13 EN: 843 ZS: 27,2    TZS: 4,8    FH: 24,7 SZH: 119,3    CK: 3,5    SÓ: 3	Ünnepe  <u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	Zöldséges lencseleves Paradicsomos bazsalikomos spagetti Sajt szórat Szilva  <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,13 EN: 850 ZS: 27,4    TZS: 3,6    FH: 24,9 SZH: 120,2    CK: 15,1    SÓ: 3,6	Hagyma krémleves Leves gyöngy Rántott halrúd Karottás rizs Tartármártás  <u>Allergének:</u> 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 EN: 798 ZS: 53,3    TZS: 7,6    FH: 10 SZH: 64    CK: 4,8    SÓ: 2,5	<u>Allergének:</u> EN: TZS:    FH:    ZS: CK:    SÓ:    SZH:	<u>Allergének:</u> EN: TZS:    FH:    ZS: CK:    SÓ:    SZH:
UZSONNA	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,5,7,8 EN: 198 ZS: 5,9    TZS: 3,2    FH: 6,7 SZH: 29,3    CK: 2,5    SÓ: 1,4	Kenőmájás Zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 219 ZS: 7,1    TZS: 3,2    FH: 7,5 SZH: 29,8    CK: 0    SÓ: 1,3	Ünnepe  <u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kávia paprika  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 190 ZS: 3,5    TZS: 2,9    FH: 7,3 SZH: 35    CK: 1,7    SÓ: 0,8	Túró desszert Kifli  <u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8 EN: 245 ZS: 16    TZS: 3,3    FH: 7 SZH: 44    CK: 9,5    SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u> EN: TZS:    FH:    ZS: CK:    SÓ:    SZH:	<u>Allergének:</u> EN: TZS:    FH:    ZS: CK:    SÓ:    SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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 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**
**2019.10.29.-2019.10.31.**

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6,7,8,11 EN: 391 ZS: 6,9    TZS: 4,9    FH: 14,5 SZH: 65,1    CK: 27,8    SÓ: 1,5	Tea Zöldfűszeres túrókrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6,7,8,11 EN: 273 ZS: 6,5    TZS: 3,4    FH: 7 SZH: 44,9    CK: 11,8    SÓ: 1,1	Tea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,3,5,8 EN: 273 ZS: 7,9    TZS: 3,7    FH: 10,6 SZH: 38,6    CK: 11,3    SÓ: 1,4	Tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,5,8,10 EN: 325 ZS: 15,5    TZS: 1,5    FH: 5,4 SZH: 40,2    CK: 11,7    SÓ: 1,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    ZS: SZH:    CK:    SZH:	<u>Allergének:</u> EN: TZS:    FH:    ZS: CK:    SÓ:    SZH:	<u>Allergének:</u> EN: TZS:    FH:    ZS: CK:    SÓ:    SZH:
EBÉD	Tejfölös karfiolleves Pincepörkölt sertéshússal /Félbarna kenyér/ Csalamádé  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10,11,12,13 EN: 757 ZS: 24,4    TZS: 5,8    FH: 22,2 SZH: 107    CK: 2,7    SÓ: 3,4	Kukoricadara galuska leves Rántott párizsi Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,12,13 EN: 846 ZS: 27,3    TZS: 0,1    FH: 24,7 SZH: 120    CK: 2,8    SÓ: 3,5	Fejtett bableves füstölt hússal Tejbedara Kakaós szórát  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,13 EN: 775 ZS: 25    TZS: 4,5    FH: 22,7 SZH: 109,6    CK: 47,2    SÓ: 2,3	Köménymagleves Zsemlekocka Bakonyi csirketokány Szarvacska tészta Körte  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,11,13 EN: 717 ZS: 21,7    TZS: 1,6    FH: 28,3 SZH: 100,8    CK: 17,1    SÓ: 2,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    ZS: 31,4 SZH:    CK:    SZH: 70,9	<u>Allergének:</u> EN: TZS:    FH:    ZS: CK:    SÓ:    SZH:	<u>Allergének:</u> EN: TZS:    FH:    ZS: CK:    SÓ: 6,5    SZH:
UZSONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,5,7,8 EN: 152 ZS: 1,8    TZS: 0,6    FH: 5,3 SZH: 28,2    CK: 0,7    SÓ: 0,8	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 181 ZS: 5,8    TZS: 2,8    FH: 5,3 SZH: 25,6    CK: 0    SÓ: 0,7	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6,7,8,11 EN: 252 ZS: 8,4    TZS: 4,8    FH: 9,5 SZH: 33,8    CK: 0,3    SÓ: 1,7	Sajt szelet Margarin Kifli Kápia paprika  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 303 ZS: 22,9    TZS: 8,7    FH: 14,9 SZH: 39,7    CK: 2    SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    ZS: SZH:    CK:    SZH:	<u>Allergének:</u> EN: TZS:    FH:    ZS: CK:    SÓ:    SZH:	<u>Allergének:</u> EN: TZS:    FH:    ZS: CK:    SÓ:    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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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.