

# ÉTLAP

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2021.02.01.–2021.02.07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Gabonapehely	Tea Vaníliás krémtúró Félbarna kenyér	Tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér	Kakaós tej Vajkrém Császárszemle	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:256 ZS: 4,7    TZS: 2,2    FH: 8,3 SZH:41,2    CK:23,2    SÓ: 0,4	EN: 254 ZS: 3,6    TZS: 2,1    FH: 9,7 SZH:43,3    CK: 10,6    SÓ: 1,1	EN: 270 ZS: 7    TZS: 1,9    FH:8,1 SZH:40    CK: 7,7    SÓ: 1,8	EN: 407 ZS: 15,1    TZS: 8,7    FH: 11,8 SZH:52,5    CK: 23,8    SÓ: 1,3	EN: 250 ZS: 5    TZS: 2,2    FH: 7,1 SZH: 40,4    CK: 9,9    SÓ: 1	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Reszelt tésztaleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag	Paradicsomleves Kukoricás csirkeragu Bulgur Narancs	Babgulyás sertéshússal Szilvátöltelikes gombóc Fahéjas szórát Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Eszterházy sertés ragu Copfocska tészta Müzli szelet	Tejfölös karfiolleves Rántott csirkemell Póréhagymás rizs Csemege uborka édesítőszerrel		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:414 ZS: 17,8    TZS: 3,5    FH: 13,8 SZH:43    CK:6,6    SÓ: 0,9	EN: 751 ZS: 20,2    TZS: 2,6    FH: 27 SZH:102,1    CK: 32,3    SÓ: 1,9	EN: 1104 ZS: 28,7    TZS: 4,4    FH:38,8 SZH:202,1    CK: 58,6    SÓ: 2,3	EN: 641 ZS: 26,8    TZS: 7    FH: 22,8 SZH:75,3    CK: 12,7    SÓ: 2,8	EN: 753 ZS: 18,7    TZS: 3,7    FH: 35,2 SZH: 107,8    CK: 6,4    SÓ: 3	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kifli Jégcsapretek	Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Sajtos rúd Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:250 ZS: 9,8    TZS: 5,6    FH: 6 SZH:32,5    CK:1,4    SÓ: 1,3	EN: 197 ZS: 7,3    TZS: 2,5    FH: 8 SZH:22,1    CK: 0,3    SÓ: 1,4	EN: 261 ZS: 9,5    TZS: 5,4    FH:12,5 SZH:30,3    CK: 0,6    SÓ: 1,3	EN: 215 ZS: 5,9    TZS: 0,9    FH: 8,4 SZH:31,9    CK: 0,5    SÓ: 1,6	EN: 216 ZS: 9,6    TZS: 4,9    FH: 4,3 SZH: 27,3    CK: 8,5    SÓ: 1,4	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	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. Rákkfélék; 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 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.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2021.02.08.–2021.02.14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Tea Füstölt sajtos brokkoli krém Félbarna kenyér	Tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 SZH:37,7 TZS: 3,9 CK:13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	EN: 229 ZS: 3,7 SZH:39,6 TZS: 2,1 CK: 8 FH: 7,8 SÓ: 1,3	EN: 242 ZS: 4,9 SZH:39,1 TZS: 1,4 CK: 7,7 FH:7,1 SÓ: 1,2	EN: 325 ZS: 5,4 SZH:53,6 TZS: 2,4 CK: 22,3 FH: 10,3 SÓ: 1,4	EN: 208 ZS: 4,2 SZH: 34,7 TZS: 1,2 CK: 7,7 FH: 8,4 SÓ: 1,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Hagyma krémleves Kenyérkocka Pincepörkölt Házi csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér	Daragaluska leves Szezámagos sertés fasírt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Csirke raguleves Káposztás kocka Mandarin	Kertészleves Mustáros sertés szelet Tört burgonya Csemege uborka édesítőszerrel	Gyümölcsleves Panírozott halrudacska Kukoricás rizs Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,11	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,4,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:696 ZS: 26,1 SZH:85,3 TZS: 6,8 CK:7,5 FH: 23,5 SÓ: 2,6	EN: 760 ZS: 32,4 SZH:84,8 TZS: 7,6 CK: 7,3 FH: 27,1 SÓ: 3,9	EN: 577 ZS: 15,1 SZH:84,2 TZS: 2,1 CK: 20,9 FH:24,9 SÓ: 0,8	EN: 588 ZS: 32,7 SZH:47,2 TZS: 7,4 CK: 1,6 FH: 23,8 SÓ: 3,5	EN: 721 ZS: 20,6 SZH: 109 TZS: 3,6 CK: 27,4 FH: 23,3 SÓ: 2,5	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika	Csemege szalámi Margarin Zsemle Kígyóuborka	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika	Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Túró desszert Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:210 ZS: 4,1 SZH:33,5 TZS: 2,2 CK:1,3 FH: 8,2 SÓ: 1,3	EN: 247 ZS: 9,5 SZH:30,3 TZS: 3,5 CK: 0,7 FH: 8,1 SÓ: 1,3	EN: 209 ZS: 9,3 SZH:21,7 TZS: 0,2 CK: 0,3 FH:7,9 SÓ: 1,1	EN: 275 ZS: 10,6 SZH:31,4 TZS: 5,9 CK: 0,5 FH: 11,8 SÓ: 2	EN: 119 ZS: 4,4 SZH: 17,4 TZS: 3,4 CK: 16,3 FH: 1,9 SÓ: 0	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! 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 alsó tagozat

2021.02.15.–2021.02.21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kakaós csiga	Tea Körözött Zsemle	Tea Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,5	EN:236 ZS:3,5 TZS:2 FH:10,1 SZH:38,4 CK:8 SÓ:0,7	EN:279 ZS:9,7 TZS:5,3 FH:6,3 SZH:39,8 CK:8,5 SÓ:1,3	EN:333 ZS:5,4 TZS:2,4 FH:10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ:1,4	EN:253 ZS:5 TZS:2,2 FH:7,4 SZH:40,9 CK:9,9 SÓ:1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Almalé 100%-os Bolognai spagetti Reszelt sajt Mandarin	Vajas galuska leves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér	Bakonyi betyárleves sertéshússal Morzsaos nudli Gyümölcsös öntet Alma	Tarhonya leves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel	Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Cékla		
<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:619 ZS:25,1 TZS:8,3 FH:23 SZH:74 CK:42,2 SÓ:2,8	EN:519 ZS:22,7 TZS:6,9 FH:22,4 SZH:52,6 CK:4,5 SÓ:3	EN:914 ZS:23 TZS:6 FH:23,8 SZH:127 CK:38,4 SÓ:1,9	EN:575 ZS:18,8 TZS:3,5 FH:24,1 SZH:74,9 CK:2,1 SÓ:2,5	EN:726 ZS:20,5 TZS:5,4 FH:34,9 SZH:95,6 CK:5,5 SÓ:3,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

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

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2021.02.22.–2021.02.28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Tea Citrusos túrókrém Zsemle	Tea Házi füstölt sajtkrém Kifli	Kakaós tej Foszlós kalács	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:359 ZS: 9,4    TZS: 5,1    FH: 10,8 SZH:52,9    CK:21,2    SÓ: 1,3	EN: 247 ZS: 3,3    TZS: 1,9    FH: 9,6 SZH:42,2    CK: 11,6    SÓ: 0,7	EN: 273 ZS: 10,9    TZS: 5,1    FH:8,9 SZH:34    CK: 8,5    SÓ: 0,9	EN: 359 ZS: 9,4    TZS: 4,6    FH: 11,6 SZH:54    CK: 28,6    SÓ: 0,8	EN: 245 ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH: 7,6 SZH: 38,5    CK: 7,7    SÓ: 1	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Tárkonyos zöldség leves Csikós sertés tokány Párolt rizs Házi csalamádé	Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Édes fűszeres körtés szelet	Legényfogó leves Mákos metélt Narancs	Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag	Szilvaleves Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:692 ZS: 31,9    TZS: 8,9    FH: 21 SZH:76,5    CK:8,7    SÓ: 1,9	EN: 781 ZS: 26,6    TZS: 5,9    FH: 26,1 SZH:103,6    CK: 22,1    SÓ: 3,4	EN: 704 ZS: 20    TZS: 4,9    FH:24 SZH:102,9    CK: 43,3    SÓ: 1,3	EN: 486 ZS: 19,9    TZS: 5    FH: 18,2 SZH:56,4    CK: 12,4    SÓ: 1,8	EN: 793 ZS: 31,2    TZS: 6    FH: 21,3 SZH: 102,8    CK: 30,3    SÓ: 2,7	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka	Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:224 ZS: 9,5    TZS: 5,6    FH: 5,3 SZH:28    CK:1,3    SÓ: 1,1	EN: 259 ZS: 9,8    TZS: 3,4    FH: 8,1 SZH:32,9    CK: 0,5    SÓ: 1,7	EN: 248 ZS: 7,4    TZS: 2,1    FH:8,6 SZH:32,6    CK: 0,5    SÓ: 1,6	EN: 228 ZS: 9,1    TZS: 0,2    FH: 7,9 SZH:27,3    CK: 0,4    SÓ: 1,2	EN: 233 ZS: 9,2    TZS: 5,6    FH: 8,2 SZH: 28,4    CK: 2,6    SÓ: 1,4	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	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. 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 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.