

# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Földimogyoró-diófélék-szezámmentes -  
Általános iskola

2022. 06. 06.–2022. 06. 12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

	Tej Gabonapehely			Gyümölcs tea Mediterrán halkrém Zsemle			Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsemle			Gyümölcs tea Majonéz uborkás tojáskrém Zsemle				
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 7			<u>Allergének:</u> 4,10,12			<u>Allergének:</u> 7			<u>Allergének:</u> 3,10,12			<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 213			EN: 212			EN: 341			EN: 243			EN:	EN:
ZS:	ZS: 3,5	TZS: 1,9	FH: 7,1	ZS: 2,9	TZS: 0,6	FH: 5,1	ZS: 8,4	TZS: 4,4	FH: 6,4	ZS: 6,3	TZS: 1	FH: 2,8	ZS:	ZS:
SZH:	CK: 19,4	CK: 19,4	SÓ: 0,3	SZH: 40,2	CK: 8,9	SÓ: 1,1	SZH: 54,8	CK: 23,6	SÓ: 1,3	SZH: 41,1	CK: 9,6	SÓ: 1,2	SZH:	SZH:

EBÉD

	Csontleves Sült virsli Fejlett babfőzelék Kenyer			Magyaros zöldbableves AM Túrókrém Metét			Paradicsomleves Tavaszi sertés rizses hús AM Csemege uborka édesítőszerrel			Kertészleves Vadas sertés ragu Makaróni tészta				
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 10			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10			<u>Allergének:</u> 10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,10,12			<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 621			EN: 408			EN: 610			EN: 586			EN:	EN:
ZS:	ZS: 17,8	TZS: 3,9	FH: 22,4	ZS: 12,8	TZS: 3,3	FH: 16,3	ZS: 25,5	TZS: 5,8	FH: 20,2	ZS: 24,7	TZS: 5,4	FH: 23,1	ZS:	ZS:
SZH:	CK: 89,8	CK: 6,5	SÓ: 3	SZH: 89,8	CK: 3,5	SÓ: 1,1	SZH: 74	CK: 15	SÓ: 2,6	SZH: 67,2	CK: 5,8	SÓ: 2,2	SZH:	SZH:

UZSONNA

	Vajkrém Zsemle Jégcsapretek			Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóborka			Olasz felvágott Margarin Zsemle Sárgarépa korong			Kölesgolyó Alma				
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 203			EN: 231			EN: 250			EN: 159			EN:	EN:
ZS:	ZS: 5,3	TZS: 2,9	FH: 1,5	ZS: 8,3	TZS: 2,6	FH: 4,1	ZS: 9,2	TZS: 3,1	FH: 4,5	ZS: 1,2	TZS: 0,1	FH: 3,9	ZS:	ZS:
SZH:	CK: 36	CK: 3,2	SÓ: 1,1	SZH: 33,9	CK: 1,8	SÓ: 1,6	SZH: 35,9	CK: 2	SÓ: 1,8	SZH: 32,2	CK: 11,4	SÓ: 0,2	SZH:	SZH:

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést 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.



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Földimogyoró-diófélék-szezámmentes -  
Általános iskola

2022. 06. 13.–2022. 06. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas tej Méz Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 7 EN:350 ZS: 8,4 TZS: 4,4 FH: 6,3 SZH:57,3 CK:26,1 SÓ: 1,3	Gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 7,12 EN: 225 ZS: 4,4 TZS: 2,2 FH: 4 SZH:40,9 CK: 9,8 SÓ: 1,2	Poharas kakaó Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 7 EN: 432 ZS: 6,6 TZS: 2,4 FH:6,3 SZH:55,7 CK: 24,5 SÓ: 1	Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 7,12 EN: 235 ZS: 4 TZS: 2,1 FH: 5,9 SZH:41,6 CK: 9,1 SÓ: 1	Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 12 EN: 271 ZS: 9,2 TZS: 3,1 FH: 4,5 SZH: 41,3 CK: 9 SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tarhonya leves Sült sertés szelet Zöldborsófőzelék  <u>Allergének:</u> 10,12 EN:640 ZS: 31,9 TZS: 6,2 FH: 28,6 SZH:57,6 CK:12,5 SÓ: 1,1	Sertés húsgombóc leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 505 ZS: 16,5 TZS: 3,4 FH: 18,5 SZH:70,5 CK: 6 SÓ: 1,7	Görög gyümölcsleves Rántott sertés szelet Petrezselymes rizs Csalamádé édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 817 ZS: 28,4 TZS: 8 FH:22,8 SZH:116,4 CK: 26,2 SÓ: 3,3	Zöldséges bableves Tejbedara Fahéjas szórat  <u>Allergének:</u> 7,10 EN: 442 ZS: 7,5 TZS: 2,8 FH: 15 SZH:74,2 CK: 34,9 SÓ: 0,4	Brokkoli krémleves Csikós sertés tokány Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 10 EN: 536 ZS: 25 TZS: 6,1 FH: 19 SZH: 58 CK: 0,8 SÓ: 2,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Paprikás szalámi Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> EN:245 ZS: 10,2 TZS: 3,4 FH: 4 SZH:33,1 CK:1,8 SÓ: 1,6	Kenőmájás Zsemle Réphasáb  <u>Allergének:</u> EN: 224 ZS: 6,4 TZS: 2,5 FH: 3,6 SZH:36,5 CK: 2,1 SÓ: 1,7	Házi szárnyas húskrém Zsemle Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 10 EN: 244 ZS: 8,4 TZS: 3,2 FH:7,1 SZH:33,8 CK: 1,7 SÓ: 1,1	Csirkemell sonka Margarin Zöldpaprika Zsemle  <u>Allergének:</u> EN: 203 ZS: 4,3 TZS: 1 FH: 5,4 SZH:34,4 CK: 1,9 SÓ: 1,7	Barackos joghurt Puffasztott rizs szelet  <u>Allergének:</u> 7 EN: 251 ZS: 4,7 TZS: 2,8 FH: 6,3 SZH: 44,5 CK: 18,2 SÓ: 0,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételválogatásért 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.



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Földimogyoró-diófélék-szezámmentes -  
Általános iskola

2022. 06. 20.–2022. 06. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:237 ZS: 6,1 TZS: 3,9 FH: 7,1 SZH:34,4 CK:19,4 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 195 ZS: 2,4 TZS: 0,5 FH: 0,8 SZH:41,1 CK: 8,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 3,10,12</p> <p>EN: 231 ZS: 4,4 TZS: 1 FH:2,8 SZH:42,5 CK: 10,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 225 ZS: 4,4 TZS: 2,2 FH: 4 SZH:40,9 CK: 9,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 241 ZS: 4,9 TZS: 1,7 FH: 5,5 SZH: 42,3 CK: 9,6 SÓ: 1,7</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>
EBÉD	<p>Zöldséges burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:523 ZS: 20,4 TZS: 4,7 FH: 16,8 SZH:65,6 CK:5,8 SÓ: 2,6</p>	<p>Almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Csalamádé édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 526 ZS: 15,2 TZS: 2,6 FH: 21 SZH:71,3 CK: 11,2 SÓ: 3,3</p>	<p>Csokonai sertés raguleves Morzsás nudli Meggy öntet AM</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 746 ZS: 18,7 TZS: 3,7 FH:19,7 SZH:96,2 CK: 15,1 SÓ: 1,8</p>	<p>Csontleves Gyümölcsmártás Főtt sertés szelet mártáshoz Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 408 ZS: 12,9 TZS: 3,1 FH: 20,1 SZH:45,5 CK: 10 SÓ: 0,1</p>	<p>Francia hagymakrémleves Bolognai sertés ragu Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 670 ZS: 31,6 TZS: 6,2 FH: 22,7 SZH: 73,3 CK: 12,3 SÓ: 2,5</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>Trappista sajtzelet Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:263 ZS: 10,6 TZS: 5,7 FH: 7,4 SZH:33 CK:1,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 203 ZS: 4,5 TZS: 2,2 FH: 4,4 SZH:34,7 CK: 2,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 236 ZS: 8,3 TZS: 2,8 FH:4,8 SZH:34,3 CK: 2 SÓ: 1,7</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 229 ZS: 7,7 TZS: 2,3 FH: 3,9 SZH:34,8 CK: 1,9 SÓ: 1,8</p>	<p>Mediterrán halkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 4,10,12</p> <p>EN: 183 ZS: 2,9 TZS: 0,6 FH: 5,1 SZH: 33,1 CK: 1,8 SÓ: 1,1</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>

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



# DIÉTÁS ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Földimogyoró-diófélék-szezámmentes -  
Általános iskola

2022. 06. 27.–2022. 07. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas kakaó Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:432 ZS: 6,6 TZS: 2,4 FH: 6,3 SZH:55,7 CK:24,5 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN: 225 ZS: 4,4 TZS: 2,2 FH: 4 SZH:40,9 CK: 9,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10,12</p> <p>EN: 237 ZS: 4,5 TZS: 2,1 FH:5,8 SZH:41,4 CK: 9 SÓ: 1</p>	<p>Poharas tej Kakaós krém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 319 ZS: 10,8 TZS: 5,8 FH: 6,6 SZH:44,4 CK: 12,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 3,12</p> <p>EN: 234 ZS: 5,3 TZS: 1,4 FH: 3,3 SZH: 40,2 CK: 9 SÓ: 1,1</p>		
EBÉD	<p>Zellerkrémleves Borsos sertés tokány Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 9,10,12</p> <p>EN:553 ZS: 25,3 TZS: 6,7 FH: 18,5 SZH:62 CK:2,5 SÓ: 3,5</p>	<p>Magyaros gombaleves Sertés vagdalt Majorannás burgonyafőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 591 ZS: 27,5 TZS: 6,7 FH: 18 SZH:64 CK: 0,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Palócleves sertéshússal Kakaós szórát Tejbedara</p> <p><u>Allergének:</u> 7,10</p> <p>EN: 563 ZS: 18,6 TZS: 6,5 FH:22,6 SZH:70,4 CK: 31,1 SÓ: 0,4</p>	<p>Kukorica daragaluska leves Paradicsommártás Sertés húsgombóc Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 488 ZS: 18,8 TZS: 4,7 FH: 16,9 SZH:61,4 CK: 16,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Citromos kerti leves Bácskai rizses hús Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 476 ZS: 19,5 TZS: 5 FH: 18 SZH: 56,2 CK: 2,1 SÓ: 1,3</p>		
UZSONNA	<p>Paprikás szalámi Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:381 ZS: 8,9 TZS: 3 FH: 8,4 SZH:63,7 CK:2,2 SÓ: 2,4</p>	<p>Kenőmájás Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 218 ZS: 6,5 TZS: 2,5 FH: 3,6 SZH:35 CK: 2,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 260 ZS: 9,9 TZS: 5,4 FH:8,6 SZH:33,4 CK: 1,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 242 ZS: 9,2 TZS: 3,1 FH: 4,5 SZH:34,1 CK: 1,8 SÓ: 1,7</p>	<p>Gesztenye Marci Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 139 ZS: 3,2 TZS: 2,8 FH: 1,8 SZH: 25,2 CK: 19,9 SÓ: 0</p>		

Allergénjelölés magyarázata: 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést 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.

