

Budapest

Középiskola 3x-i

2025. 03. 03.–2025. 03. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:472 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 15,8 SZH:81,8 CK:30,9 SÓ: 1,71</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 479 ZS: 13 TZS: 6,9 FH: 16,7 SZH:69,6 CK: 10,6 SÓ: 2,01</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 355 ZS: 4 TZS: 2,2 FH:13,1 SZH:63,7 CK: 11,4 SÓ: 1,31</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 509 ZS: 10,7 TZS: 5,6 FH: 15,5 SZH:82,3 CK: 32,4 SÓ: 1,05</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 387 ZS: 9,2 TZS: 5,5 FH: 9,9 SZH: 62,7 CK: 11,6 SÓ: 1,83</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>Daragaluska leves Vadas csirkeragu Makaróni tészta Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:707 ZS: 20,2 TZS: 4 FH: 27,2 SZH:101,1 CK:25,1 SÓ: 1,45</p>	<p>Karamellás körteleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 708 ZS: 28,2 TZS: 11,7 FH: 19,1 SZH:88,9 CK: 40,2 SÓ: 3,26</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9,10,12</p> <p>EN: 899 ZS: 30,6 TZS: 3,4 FH:25 SZH:129,1 CK: 29,2 SÓ: 2,51</p>	<p>Tarhonyaleves Sertéspörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 671 ZS: 29,3 TZS: 9,9 FH: 26,8 SZH:70,7 CK: 13,7 SÓ: 2,19</p>	<p>Sárgaborsó krémleves Színes levesgyöngy Sajtos zöldségvadalt Pritaminos rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 1019 ZS: 43,4 TZS: 9,7 FH: 28,5 SZH: 121,2 CK: 12,1 SÓ: 2,29</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>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:287 ZS: 3,8 TZS: 1,5 FH: 12,5 SZH:47,2 CK:2,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 379 ZS: 12,4 TZS: 4,3 FH: 11,9 SZH:51,9 CK: 0,8 SÓ: 2,3</p>	<p>Piskóta szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 142 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH:2,1 SZH:23,4 CK: 19 SÓ: 0,13</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 349 ZS: 7,6 TZS: 2,5 FH: 13,9 SZH:53,2 CK: 1,5 SÓ: 2,65</p>	<p>Piros gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 381 ZS: 3,4 TZS: 1,1 FH: 12,8 SZH: 70,6 CK: 17,2 SÓ: 1,18</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Középiskola 3x-i

2025. 03. 10.–2025. 03. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:369 ZS:13 TZS:6,3 FH:6,8 SZH:54,3 CK:10,1 SÓ:2,2</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:487 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:15,7 SZH:87,6 CK:37,5 SÓ:1,71</p>	<p>Tejeskávé Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:582 ZS:12,5 TZS:6,4 FH:15,5 SZH:96,3 CK:38,1 SÓ:1,16</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN:383 ZS:6,5 TZS:1 FH:15,1 SZH:62,3 CK:11,3 SÓ:1,79</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:424 ZS:10,2 TZS:3 FH:13,6 SZH:62,6 CK:10,9 SÓ:1,71</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekokca Dino szelet Magyaros burgonyafőzelék Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:755 ZS:25,2 TZS:2,9 FH:29,4 SZH:95,1 CK:11,4 SÓ:2,27</p>	<p>Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:738 ZS:27,7 TZS:7 FH:24,4 SZH:96,5 CK:28 SÓ:1,77</p>	<p>Zöldségleves Sertés karaj Meggymártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:580 ZS:14,4 TZS:1,2 FH:24,1 SZH:78,8 CK:35,4 SÓ:1,88</p>	<p>Lencsegulyás sertéshússal Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:708 ZS:20,5 TZS:12,5 FH:34,6 SZH:89,9 CK:40,9 SÓ:1,08</p>	<p>Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Olaszos teljes kiőrlésű penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN:635 ZS:17,3 TZS:7 FH:33 SZH:79,7 CK:13,6 SÓ:1,47</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:376 ZS:10,8 TZS:3,9 FH:13,1 SZH:53,4 CK:1,8 SÓ:2,15</p>	<p>Nyári turista Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:421 ZS:12,1 TZS:4,2 FH:12,7 SZH:61,5 CK:1,3 SÓ:2</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:348 ZS:7,1 TZS:2,1 FH:14,1 SZH:53,8 CK:1,6 SÓ:2,44</p>	<p>Vajkrém Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:387 ZS:8,9 TZS:5,2 FH:11 SZH:61,7 CK:2,3 SÓ:1,66</p>	<p>Tejszelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:160 ZS:6,6 TZS:4,9 FH:2,4 SZH:22 CK:17,2 SÓ:0,19</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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.



A **HÜSMENTES PÉTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Középiskola 3x-i

2025. 03. 17.–2025. 03. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:569 ZS: 25,8 TZS: 14,5 FH: 14,2 SZH:68,8 CK:33,8 SÓ: 1,04</p>	<p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 382 ZS: 3 TZS: 1,1 FH: 12 SZH:73,1 CK: 21 SÓ: 1,16</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 350 ZS: 4 TZS: 2 FH:13,3 SZH:61,8 CK: 11,4 SÓ: 1,61</p>	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 263 ZS: 4,6 TZS: 2,6 FH: 11,3 SZH:43,4 CK: 23,4 SÓ: 0,57</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 395 ZS: 7,7 TZS: 1,6 FH: 11,2 SZH: 64,2 CK: 12,2 SÓ: 1,86</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>Zöldsegtkrém leves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Orsó tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN:832 ZS: 30,2 TZS: 7,9 FH: 33,9 SZH:103,8 CK:12,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldborsóleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 858 ZS: 24,7 TZS: 6 FH: 30,7 SZH:118,7 CK: 27,6 SÓ: 1,99</p>	<p>Őszibarack krémléves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 953 ZS: 30,9 TZS: 4 FH:23,4 SZH:143,9 CK: 44 SÓ: 2,47</p>	<p>Daragaluska leves Sertés fasírtgolyó Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 799 ZS: 23,2 TZS: 5,9 FH: 40,8 SZH:94,2 CK: 14,2 SÓ: 2,67</p>	<p>Hamisgulyás Mákos nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 1067 ZS: 20,4 TZS: 4,1 FH: 21,9 SZH: 164,7 CK: 58,4 SÓ: 2,67</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 vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:355 ZS: 9,3 TZS: 5,5 FH: 10 SZH:54,5 CK:2,4 SÓ: 1,76</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 414 ZS: 14,3 TZS: 8,4 FH: 18,3 SZH:52 CK: 1,1 SÓ: 2,29</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 388 ZS: 7,3 TZS: 2,2 FH:15,1 SZH:61,6 CK: 2,1 SÓ: 2,54</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 424 ZS: 12,1 TZS: 4 FH: 13,6 SZH:61,1 CK: 1,4 SÓ: 2,27</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 449 ZS: 13,3 TZS: 7,9 FH: 14,6 SZH: 65,5 CK: 14,1 SÓ: 2,31</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Középiskola 3x-i

2025. 03. 24.–2025. 03. 30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:532 ZS:14,4 TZS:7 FH:16,4 SZH:80,3 CK:38,9 SÓ:1,23</p>	<p>Vaníliás tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:491 ZS:9,5 TZS:3,9 FH:15,9 SZH:80,1 CK:27,4 SÓ:1,55</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:417 ZS:12 TZS:4,3 FH:12,7 SZH:61,2 CK:10 SÓ:2,2</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:395 ZS:3,3 TZS:1,2 FH:13,5 SZH:73,5 CK:11,8 SÓ:1,77</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:394 ZS:3 TZS:1,4 FH:12,9 SZH:75 CK:16,8 SÓ:1,3</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>
EBÉD	<p>Édes gyökekrém leves Leves gyöngy Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:869 ZS:39,6 TZS:12,3 FH:29,3 SZH:96,3 CK:11,1 SÓ:2,47</p>	<p>Lebbencsleves Virslí Gyöngybabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:1034 ZS:51 TZS:17,2 FH:39,5 SZH:99,2 CK:12,7 SÓ:4,06</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:768 ZS:20,7 TZS:2,4 FH:23,5 SZH:114,7 CK:28 SÓ:2,6</p>	<p>Nyírségi gombócleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:883 ZS:29,1 TZS:7,9 FH:29,7 SZH:123,5 CK:27,2 SÓ:0,79</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:605 ZS:17,2 TZS:6 FH:25,9 SZH:72,7 CK:11,3 SÓ:1,57</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>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:374 ZS:10,8 TZS:3,9 FH:13 SZH:53,2 CK:1,8 SÓ:2,09</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:337 ZS:6 TZS:1,7 FH:14,1 SZH:53,6 CK:1,4 SÓ:2,64</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:462 ZS:14,1 TZS:8 FH:19,5 SZH:60,2 CK:1,3 SÓ:2,22</p>	<p>Nyári turista Margarin Zsemle Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:373 ZS:12,3 TZS:4,5 FH:11,1 SZH:51,5 CK:0,7 SÓ:2,1</p>	<p>Sajtos rúd Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:591 ZS:17 TZS:8,8 FH:9,7 SZH:97,4 CK:19 SÓ:2,41</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. 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) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Közéiskola 3x-i

2025. 03. 31.–2025. 04. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:269 ZS: 5,4 TZS: 2,8 FH: 10,7 SZH:44,2 CK:26,2 SÓ: 0,37</p>	<p>Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 371 ZS: 3,2 TZS: 1,7 FH: 12,5 SZH:70,3 CK: 17,9 SÓ: 1,21</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 509 ZS: 10,7 TZS: 5,6 FH:15,5 SZH:82,3 CK: 32,4 SÓ: 1,05</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 424 ZS: 13,2 TZS: 7,3 FH: 14,9 SZH:60,4 CK: 10,4 SÓ: 1,94</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 399 ZS: 8 TZS: 1,6 FH: 11,5 SZH: 64,1 CK: 12,1 SÓ: 1,88</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>Brokkoli krémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:623 ZS: 19,6 TZS: 5,7 FH: 24,7 SZH:78,9 CK:5 SÓ: 2,38</p>	<p>Bagolyborsó leves Paradicsomos tonhalas ragu Orsó tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9</p> <p>EN: 866 ZS: 26,1 TZS: 8,4 FH: 51,3 SZH:103,2 CK: 12,9 SÓ: 2,73</p>	<p>Gyümölcsleves Sajtmártás Párolt csirkemell Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 740 ZS: 14,5 TZS: 5,1 FH:42,1 SZH:109,8 CK: 43,2 SÓ: 1,97</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 440 ZS: 16,8 TZS: 4,1 FH: 16,5 SZH:51,9 CK: 18,2 SÓ: 1,46</p>	<p>Tejfőlös burgonyaleves Szilvatölteletes gombóc Porcukor szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 949 ZS: 19 TZS: 4,1 FH: 19,3 SZH: 167,1 CK: 48,7 SÓ: 1,75</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>Libazsír Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:535 ZS: 30,9 TZS: 8,4 FH: 8 SZH:52,9 CK:1,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Tengeri sós kukoricasnack Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 130 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH:27 CK: 8,4 SÓ: 0,38</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 388 ZS: 12,2 TZS: 4,3 FH:12,5 SZH:54,5 CK: 0,8 SÓ: 2,11</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 389 ZS: 7,3 TZS: 2,2 FH: 15,2 SZH:61,8 CK: 2,1 SÓ: 2,61</p>	<p>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 401 ZS: 2,9 TZS: 1,1 FH: 12 SZH: 79,3 CK: 26 SÓ: 1,16</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. 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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.