

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 05. 05.–2025. 05. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:268 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:37,7 CK:8,1 SÓ:1,05	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:2,8 TZS:1,6 FH:7,9 SZH:35 CK:8,8 SÓ:0,68	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:211 ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:35,1 CK:9,1 SÓ:0,88	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Daragaluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:540 ZS:19,3 TZS:4,8 FH:18,2 SZH:71,8 CK:19,3 SÓ:0,81	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virsivel (12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:486 ZS:18,6 TZS:7,5 FH:13,5 SZH:62 CK:26,5 SÓ:2,94	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:846 ZS:38,6 TZS:10,1 FH:24 SZH:97,8 CK:10 SÓ:2,08	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:422 ZS:12,1 TZS:3,7 FH:20,8 SZH:54,6 CK:10,8 SÓ:1,73	Paradisomleves (1,3,9) Reszelt sertésmáj (1) Tört burgonya (12) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:480 ZS:11,9 TZS:3,3 FH:25,4 SZH:62,5 CK:16,9 SÓ:1,85	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:160 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ:0,9	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:211 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34	Ostyaszelet (1,3,6) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6 EN:197 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5 SZH:26,3 CK:16,4 SÓ:0,04	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:188 ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6 SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6	Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 05. 12.–2025. 05. 18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Sajtos pogácsa (1,3,7,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:196 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4 SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93	Tejeskávé (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:345 ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9 SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:207 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,3 SZH:37,1 CK:8,7 SÓ:1	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:250 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44	Kakaós tej (7) Margarin Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:305 ZS:6,2 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,9 CK:22,3 SÓ:0,87	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves (1,7,12) Zöldséges rizshús Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:578 ZS:20,3 TZS:5,3 FH:18,3 SZH:79,5 CK:26,6 SÓ:1,35	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:495 ZS:10,9 TZS:2,8 FH:22,3 SZH:67,5 CK:23,4 SÓ:0,94	Zöldségleves (1,3,12) Sült csirkecomb Hagymás tört burgonya (12) Cékla savanyúság édesítőszerrel (10) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:710 ZS:41,1 TZS:4,9 FH:32,4 SZH:47 CK:5 SÓ:1,89	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:600 ZS:14,5 TZS:8,9 FH:25,9 SZH:88 CK:37,4 SÓ:1,22	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott karfiol (1) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:732 ZS:32,1 TZS:7,4 FH:14,9 SZH:94,2 CK:9,4 SÓ:2,08	Csontleves (1,3,9,12) Kolbászos aprópecsenye (1) Zöldbabfőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:431 ZS:19,9 TZS:6,4 FH:17,7 SZH:40,9 CK:5,2 SÓ:1,38	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,7 SZH:27,6 CK:1,6 SÓ:1,21	Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83	Füstölt pulypapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38	Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:238 ZS:8,9 TZS:3,2 FH:7,7 SZH:30 CK:0,8 SÓ:1,24	Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:224 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,2 SZH:27 CK:0,9 SÓ:1,1	<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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 05. 19.–2025. 05. 25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Pizzás csiga (1,7,12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:187 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:3,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ:0,7	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:240 ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7 SZH:41 CK:21 SÓ:0,52	Gyümölcsstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:200 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1 SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78	Tej (7) Margarin Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:243 ZS:5,9 TZS:2,8 FH:10,9 SZH:36 CK:10,5 SÓ:0,81	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:234 ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Hamisgulyás (1,3,9,12) Túrós táska (1,3,7) Félbarna kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:590 ZS:17,1 TZS:7,6 FH:11,7 SZH:80,5 CK:25,9 SÓ:0,91	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:579 ZS:17,2 TZS:4 FH:22,6 SZH:77,2 CK:3,6 SÓ:1,71	Zöldségleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Rántott sertésszelet (1,3) Bulgur (1) Cékla savanyúság édesítőszerrel (10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN:746 ZS:20,2 TZS:4,7 FH:34,7 SZH:98,9 CK:5,5 SÓ:1,27	Daraguluska leves (1,3,9,12) Csirkepörkölt (1) Sárgaborsófőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:572 ZS:16,6 TZS:3,4 FH:31,8 SZH:64,7 CK:2,3 SÓ:1,52	Őszibarack krémleves (1,12) Panírozott halrúd (1,4) Petrezselymes rizs Coleslaw (3,7,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN:618 ZS:18,2 TZS:2,5 FH:15,9 SZH:96,2 CK:27,3 SÓ:1,76	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:176 ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7 SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:218 ZS:8 TZS:4,6 FH:9 SZH:27,2 CK:2,1 SÓ:1,65	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:208 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:203 ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7 SZH:27,4 CK:1,2 SÓ:1,36	Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 05. 26.–2025. 06. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:357 ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81	Gyümölcsstea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:222 ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5 SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:241 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,7 SZH:33,6 CK:7,8 SÓ:1,26	Vaníliás tej (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:295 ZS:5,6 TZS:2,6 FH:9,6 SZH:47,1 CK:20,5 SÓ:1,05	Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:248 ZS:9,2 TZS:3,3 FH:6,6 SZH:33,2 CK:7,9 SÓ:1,37	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Édes gyökekrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:556 ZS:23,8 TZS:7,3 FH:16,1 SZH:67,5 CK:7,6 SÓ:1,8	Lebbencsleves (1,12) Mézes mustáros csirkeragu (1,7,10) Bulgur (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:597 ZS:16,8 TZS:2,7 FH:22,5 SZH:77 CK:20,8 SÓ:1,45	Nyírségi gombócleves (1,7,12) Darás metélt (1) Eperöntet (12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:580 ZS:18,7 TZS:5 FH:19,2 SZH:82,3 CK:18,6 SÓ:0,51	Zöldségleves (1,3,12) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:435 ZS:10,7 TZS:4,2 FH:17,2 SZH:58,9 CK:9,8 SÓ:1,12	Paradicsomleves (1,3,9) Pásztortarhonya (1,12) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:590 ZS:22,8 TZS:6 FH:21,5 SZH:68,2 CK:19,2 SÓ:1,94	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,7 SZH:27,6 CK:1,6 SÓ:1,21	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38	Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83	Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:244 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,8 SZH:31,2 CK:1,2 SÓ:1,05	Sajtos stangli (1,6,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:349 ZS:3,9 TZS:2,4 FH:10,3 SZH:67,8 CK:12,9 SÓ:1,01	<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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.