

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 06. 02.–2025. 06. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Csokis gabonagolyó (1,6) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:246 ZS:4,6 TZS:2,3 FH:9 SZH:41,8 CK:23,8 SÓ:0,32	Gyümölcstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:195 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:8 SZH:34,1 CK:9 SÓ:0,73	Gyümölcstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:237 ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,7 SZH:35,8 CK:9,4 SÓ:1,01	Gyümölcstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:240 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7 SZH:33 CK:8 SÓ:1,05	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
EBÉD	Brokkolikrémléves (1,7,12) Pírtott zsemlekocka (1) Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:454 ZS:13,7 TZS:3,9 FH:17,7 SZH:59,1 CK:3,4 SÓ:2,34	Bagolyborsó leves (1,7,9) Paradicsomos tonhalas ragu (4,6) Orsó tészta (1) Sajt szórat (7) <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9 EN:609 ZS:19,9 TZS:7,2 FH:35,2 SZH:70,6 CK:8,7 SÓ:1,84	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:473 ZS:12,7 TZS:6,7 FH:12,8 SZH:75,5 CK:46,7 SÓ:0,69	Csontleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:435 ZS:19,3 TZS:5,3 FH:18,7 SZH:43,3 CK:15,4 SÓ:1,1	Gyümölcsleves (1,7,12) Reszelt sertésmáj (1) Tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:467 ZS:8,5 TZS:3,2 FH:24,9 SZH:67,9 CK:24,9 SÓ:1,83
UZSONNA	Libazsír Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:271 ZS:15,5 TZS:4,2 FH:4,1 SZH:26,9 CK:1,1 SÓ:0,65	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:217 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,24	Barackos joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:266 ZS:2 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:207 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,1 SZH:31,2 CK:1,3 SÓ:1,54	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

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 (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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 06. 09.–2025. 06. 13.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
TÍZÓRAI				Tej (7) Sajtos rúd (1,3,7)			Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1)			Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7)			Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,3		
	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:281 ZS:11,5 SZH:33,9	TZS:6,4 CK:10,5	FH:10,2 SÓ:1,25	EN:232 ZS:2,7 SZH:41,4	TZS:1,4 CK:12,1	FH:8,4 SÓ:0,66	EN:353 ZS:11,5 SZH:51,2	TZS:6,3 CK:32,7	FH:8,1 SÓ:0,51	EN:224 ZS:5,1 SZH:34,3	TZS:1,5 CK:7,9	FH:6,8 SÓ:0,86
EBÉD	ÜNNEPNAP			Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)			Tojásleves (1,3) Csirkepaprikás (1,7) Bulgur (1) Alma			Paradicsomleves (1,3,9) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1)		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9		
	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:566 ZS:13,6 SZH:76,6	TZS:4,5 CK:14,9	FH:27 SÓ:1,37	EN:854 ZS:38,5 SZH:91	TZS:11,7 CK:10,5	FH:25,6 SÓ:2,12	EN:559 ZS:20,2 SZH:62	TZS:4,7 CK:12,2	FH:23,5 SÓ:0,61	EN:652 ZS:31,2 SZH:71,7	TZS:11,6 CK:21,9	FH:19,8 SÓ:2,04
UZSONNA				Kenőmájás Kifli (1,7) Kígyóuborka			Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek			Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka			Piskóta szelet (1,3,6,7) Alma		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,3,6,7		
	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:223 ZS:8,1 SZH:28,2	TZS:2,9 CK:1,9	FH:8,5 SÓ:1,04	EN:175 ZS:4,3 SZH:27,5	TZS:2 CK:0,8	FH:4,9 SÓ:0,9	EN:222 ZS:9,1 SZH:26,3	TZS:3,3 CK:0,5	FH:7,4 SÓ:1,3	EN:142 ZS:5,6 SZH:23,4	TZS:2,8 CK:19	FH:2,1 SÓ:0,13

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 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



Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 06. 16.–2025. 06. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:240
ZS:3,9
SZH:41
TZS:2,1
FH:9,7
SÓ:0,52
CK:21

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1

EN:236
ZS:7,7
SZH:33,6
TZS:2,9
FH:7,6
SÓ:1,21
CK:8

Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:353
ZS:7,7
SZH:56,8
TZS:4
FH:10,1
SÓ:0,67
CK:28,2

Gyümölcsstea
Póréhagymás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:220
ZS:2,7
SZH:38,2
TZS:1,4
FH:8,4
SÓ:0,73
CK:9,1

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:229
ZS:5,4
SZH:35,9
TZS:1,1
FH:6,5
SÓ:0,99
CK:9,7

EBÉD

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:487
ZS:17,6
SZH:61,3
TZS:4,4
FH:18,9
SÓ:1,68
CK:5,6

Zöldségleves (1,3,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:459
ZS:13
SZH:62,8
TZS:2,5
FH:17,9
SÓ:1,58
CK:3,2

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas porcukor
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:589
ZS:10,3
SZH:99,8
TZS:5,8
FH:24
SÓ:0,96
CK:48,7

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:389
ZS:5,1
SZH:61,3
TZS:0,6
FH:22,5
SÓ:1,1
CK:6,6

Fahéjas almafeles (1,7,12)
Rántott sertésszelet (1,3)
Rizibiz
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,12

EN:773
ZS:17,9
SZH:115,2
TZS:4,4
FH:33,9
SÓ:0,91
CK:31

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:180
ZS:4,6
SZH:28
TZS:2,8
FH:5
SÓ:1,48
CK:2,4

Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:244
ZS:7,9
SZH:31,2
TZS:4,4
FH:9,8
SÓ:1,05
CK:1,2

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:216
ZS:7,9
SZH:27,4
TZS:2,9
FH:7,4
SÓ:1,24
CK:0,4

Magyaros vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:170
ZS:4,6
SZH:26,8
TZS:2,8
FH:5
SÓ:0,84
CK:1,4

Túró rudi (6,7)
Alma

Allergének:
6,7

EN:145
ZS:4,5
SZH:21,5
TZS:3,9
FH:3,9
SÓ:0,03
CK:20,3

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 ételcseréltetés jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését 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.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 06. 23.–2025. 06. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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 kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás 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



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 06. 30.–2025. 07. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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 kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás 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 **HÚSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.