

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2025. 06. 02.–2025. 06. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokis gabonagolyó (1,6)Allergének:
1,6,7EN:246
ZS:4,6
SZH:41,8

TZS:2,3

FH:9

CK:23,8

SÓ:0,32

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:195
ZS:2,6
SZH:34,1

TZS:1,5

FH:8

CK:9

SÓ:0,73

Gyümölcsstea
Majonézos tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10EN:237
ZS:5,7
SZH:35,8

TZS:1,2

FH:6,7

CK:9,4

SÓ:1,01

Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:240
ZS:8
SZH:33

TZS:4,6

FH:8,7

CK:8

SÓ:1,05

Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:309
ZS:6,5
SZH:48,8

TZS:3,5

FH:9,9

CK:23,4

SÓ:0,63

EBÉD

Brokkolikrémléves (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:512
ZS:16
SZH:65,3

TZS:4,5

FH:20

CK:3,7

SÓ:2,6

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4,6)
Orsó tészta (1)
Sajt szórát (7)Allergének:
1,4,6,7,9EN:682
ZS:22,5
SZH:77,5

TZS:8,3

FH:40,5

CK:9,9

SÓ:2,06

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
AlmaAllergének:
1,7,9,12EN:473
ZS:12,7
SZH:75,5

TZS:6,7

FH:12,8

CK:46,7

SÓ:0,69

Csontleves (1,3,9,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:435
ZS:19,3
SZH:43,3

TZS:5,3

FH:18,7

CK:15,4

SÓ:1,1

Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt sertésmáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:531
ZS:10,5
SZH:73,7

TZS:3,9

FH:30,1

CK:25,6

SÓ:2,15

UZSONNA

Libazsír
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:271
ZS:15,5
SZH:26,9

TZS:4,2

FH:4,1

CK:1,1

SÓ:0,65

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:217
ZS:7,9
SZH:27,6

TZS:2,9

FH:7,5

CK:0,4

SÓ:1,24

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:266
ZS:2
SZH:52,8

TZS:0,8

FH:7,8

CK:24,9

SÓ:0,63

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:207
ZS:4,3
SZH:31,2

TZS:1,4

FH:9,1

CK:1,3

SÓ:1,54

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:203
ZS:6,6
SZH:27,9

TZS:4

FH:7

CK:2,1

SÓ:1,15

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 ételapváltoztatás 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.

Kérek még!

2025. 06. 09.–2025. 06. 13.

péntek

UZSONNA

Gyümölcses
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,3

EN:224		
ZS:5,1	TZS:1,5	FH:6,8
SZH:34.3	CK:7.9	SÓ:0.86

Paradicsomleves (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Spagetti (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:732		
ZS:36	TZS:13,8	FH:22,6
SZH:77,9	CK:23	SÓ:2,41

Piskóta szelet (1,3,6,7)
Alma

Allergének:
1,3,6,7

EN:142		
ZS:5,6	TZS:2,8	FH:2,1
SZH:23,4	CK:19	SÓ:0,13



szakmai ajánlásával jött létre.



ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola Felső 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
CK:21
SÓ:0,52

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1

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

Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

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

Gyümölcsstea
Póréhagymás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

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

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
CK:9,7
SÓ:0,99

EBÉD

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

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:568
ZS:20,8
SZH:70,8
TZS:5,1
FH:22,2
CK:6,5
SÓ:1,91

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
CK:3,2
SÓ:1,58

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
CK:48,7
SÓ:0,96

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:436
ZS:5,7
SZH:68,3
TZS:0,7
FH:26,2
CK:7,8
SÓ:1,21

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:846
ZS:20
SZH:124,8
TZS:4,9
FH:37,8
CK:31,1
SÓ:0,96

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
CK:2,4
SÓ:1,48

Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

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

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

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

Magyaros vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

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

Túró rudi (6,7)
Alma

Allergének:
6,7

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

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 ételválogatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed 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
Kérek még!

Budapest

Általános Iskola Felső 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. 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



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

Általános Iskola Felső 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.