

Budapest

Középiskola

2025. 03. 03.–2025. 03. 09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves  
Vadas sertésragu  
Makaróni tészta  
Narancs

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:807  
ZS: 31,1 TZS: 8,1 FH: 29,5  
SZH:99 CK:24,9 SÓ: 1,13

Karamellás körteleves  
Paprikás burgonya virslivel  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 697  
ZS: 27,8 TZS: 11,5 FH: 19  
SZH:87,1 CK: 38,1 SÓ: 4,03

Paradicsomleves  
Panírozott halrúd  
Petrezselymes bulgur  
Tartármártás

Allergének:  
1,3,4,7,9,10

EN: 1061  
ZS: 45,3 TZS: 8 FH:28,6  
SZH:122,9 CK: 32,3 SÓ: 2,14

Tarhonyaleves  
Sertéspörkölt  
Tökfőzelék  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN: 818  
ZS: 29,6 TZS: 10 FH: 31,2  
SZH:103 CK: 14,4 SÓ: 2,97

Sárgaborsó krémleves  
Színes levesgyöngy  
Rántott sajtgolyó  
Pritaminos rizs  
Tartármártás

Allergének:  
1,3,6,7,10

EN: 1046  
ZS: 48,8 TZS: 12,7 FH: 25,5  
SZH: 119,6 CK: 12,8 SÓ: 3,21

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
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:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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

Középiskola

2025. 03. 10.–2025. 03. 16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Eperkrémleves  
Zöldséges rizseshús  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,7,10,12

EN:819  
ZS: 28,5 TZS: 7,5 FH: 25,6  
SZH:113,7 CK:39,2 SÓ: 1,83

Köménymagleves  
Pirított zsemlekocka  
Dino szelet  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Mandarin

Allergének:  
1,7

EN: 766  
ZS: 22,4 TZS: 3,2 FH: 39  
SZH:93,8 CK: 24,7 SÓ: 2,29

Zöldségleves  
Főtt sertésszelet  
Meggymártás  
Főtt burgonya

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 578  
ZS: 16,6 TZS: 10,9 FH:27,9  
SZH:75 CK: 34,7 SÓ: 0,91

Lencsegulyás sertéshússal  
Fahéjas porcukor  
Tejbedara

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 666  
ZS: 18,1 TZS: 11,1 FH: 30,9  
SZH:90,4 CK: 44,5 SÓ: 1,02

Fokhagyma krémleves  
Leves gyöngy  
Olaszos teljes kiőrlésű penne

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 551  
ZS: 16,7 TZS: 6,8 FH: 23  
SZH: 72,1 CK: 13,7 SÓ: 1,53

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
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:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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

Középkiskola

2025. 03. 17.–2025. 03. 23.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zöldsegtkrémeles  
Pirított zsemlekocka  
Sertéspörkölt  
Orsó tészta  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,7,9,10

EN:881  
ZS: 33,2 TZS: 8,7 FH: 36,2  
SZH:106,9 CK:15,3 SÓ: 2,26

Zöldborsóleves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 745  
ZS: 25,2 TZS: 6,5 FH: 28,2  
SZH:94,8 CK: 27,2 SÓ: 1,95

Őszibarack krémeles  
Panírozott halrúd  
Petrezselymes rizs  
Coleslaw

Allergének:  
1,3,4,7,10,12

EN: 916  
ZS: 28,6 TZS: 3,7 FH:24,1  
SZH:139 CK: 39 SÓ: 2,51

Daragaluska leves  
Füstölt főtt húskockák  
Sárgaborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Narancs

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 708  
ZS: 23,3 TZS: 5,2 FH: 39,2  
SZH:85,6 CK: 14,3 SÓ: 4,06

Hamisgulyás  
Mákos nudli  
Vaníliás öntet

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 1017  
ZS: 21,2 TZS: 4,3 FH: 22,1  
SZH: 149,1 CK: 46,2 SÓ: 2,58

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
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:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételallergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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

Középiskola

2025. 03. 24.–2025. 03. 30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Édes gyökekrémleves  
Leves gyöngy  
Bácskai rizseshús  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:853  
ZS:39,2 TZS:12,1 FH:28,8  
SZH:93,7 CK:10,5 SÓ:2,43

Lebbencsleves  
Virslí  
Gyöngybabfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,7,12

EN:1012  
ZS:50,2 TZS:16,9 FH:38,9  
SZH:96,3 CK:12,5 SÓ:3,96

Paradicsomleves  
Rántott csirkemell  
Petrezselymes burgonya  
Csalamádé

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN:855  
ZS:15,7 TZS:2 FH:42,9  
SZH:128,3 CK:23,9 SÓ:2,38

Nyírségi gombóclevés  
Darás metélt  
Eperöntet

Allergének:  
1,7,12

EN:848  
ZS:27 TZS:7,1 FH:27,8  
SZH:121,4 CK:26,9 SÓ:0,73

Zöldségleves  
Főtt tojás  
Parajmártás  
Főtt burgonya  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Gesztenyerúd

Allergének:  
1,3,7,12

EN:595  
ZS:16,8 TZS:5,9 FH:25,5  
SZH:71,5 CK:11,1 SÓ:1,49

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
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:

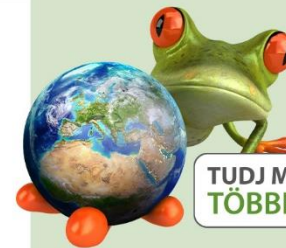
Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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 étel 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Középiskola

2025. 03. 31.–2025. 04. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Brokkolikrémleves  
Pirított zsemlekocka  
Pincepörkölt  
Csalamádé  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,10,12

EN:687  
ZS: 26 TZS: 7,8 FH: 30,2  
SZH:75,2 CK:4,8 SÓ: 3,01

Bagolyborsó leves  
Paradicsomos tonhalas ragu  
Orsó tészta  
Sajt szórat

Allergének:  
1,4,6,7,9

EN: 878  
ZS: 29 TZS: 10,7 FH: 51,6  
SZH:100 CK: 12,6 SÓ: 2,74

Gyümölcsleves  
Párolt csirkemell  
Sajtmártás  
Pritaminos rizs

Allergének:  
1,7,12

EN: 713  
ZS: 14,4 TZS: 5 FH:41,8  
SZH:103,6 CK: 38 SÓ: 1,95

Csontleves  
Paradicsomos húsos káposzta  
Sajtmártás  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 509  
ZS: 22,7 TZS: 6,2 FH: 21,9  
SZH:50,2 CK: 18,1 SÓ: 1,36

Tejfölös burgonyaleves  
Szilvátörlélés gombóc  
Porcukor szórat  
Alma

Allergének:  
1,7,9,12

EN: 921  
ZS: 17,8 TZS: 3,7 FH: 18,7  
SZH: 163,9 CK: 48,4 SÓ: 1,72

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
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:

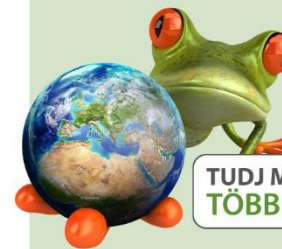
Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.