

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.03.31.–2025.04.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej  
Csokis gabonagolyó

Allergének:  
1,6,7

EN:246  
ZS:4,6 TZS:2,3 FH:9  
SZH:41,8 CK:23,8 SÓ:0,32

Gyümölcsstea  
Áfonyás túrókrém  
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:  
1,7

EN:215  
ZS:2,1 TZS:1,2 FH:7,5  
SZH:39,9 CK:13,7 SÓ:0,61

Tejeskávé  
Fatörzs kifli

Allergének:  
1,3,7

EN:309  
ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9  
SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63

Gyümölcsstea  
Reszelt sajt  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN:240  
ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7  
SZH:33 CK:8 SÓ:1,05

Gyümölcsstea  
Majonéz tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3,10

EN:237  
ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,7  
SZH:35,8 CK:9,4 SÓ:1,01

EBÉD

Brokkolikrémleves  
Pirított zsemlekocka  
Édes-savanyú csirkecsíkok  
Párolt rizs

Allergének:  
1,6,7,12

EN:523  
ZS:12,9 TZS:2,7 FH:22,7  
SZH:77,7 CK:13,8 SÓ:1,46

Bagolyborsó leves  
Paradicsomos tonhalas ragu  
Orsó tészta  
Sajt szórat

Allergének:  
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

Gyümölcsleves  
Főtt burgonya  
Csemegeuborka  
Reszelt sertésmáj

Allergének:  
1,7,10,12

EN:471  
ZS:8,5 TZS:3,2 FH:25  
SZH:68,8 CK:24,9 SÓ:1,83

Csontleves  
Paradicsomos húsos káposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN:435  
ZS:19,3 TZS:5,3 FH:18,7  
SZH:43,3 CK:15,4 SÓ:1,1

Tejfölös burgonyaleves  
Rántott karfiol  
Bulgur  
Tartármártás

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:725  
ZS:31,4 TZS:6,6 FH:15,4  
SZH:85,8 CK:8,9 SÓ:1,47

UZSONNA

Libazsír  
Félbarna kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN:271  
ZS:15,5 TZS:4,2 FH:4,1  
SZH:26,9 CK:1,1 SÓ:0,65

Tengeri sós kukoricacsack  
Mandarin

Allergének:

EN:130  
ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3  
SZH:27 CK:8,4 SÓ:0,38

Sertéspárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Kígyóborka

Allergének:  
1

EN:217  
ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5  
SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,24

Gépsonka  
Margarin  
Császárszemesle  
Saláta levél

Allergének:  
1,6,7

EN:222  
ZS:6,8 TZS:2,7 FH:9,1  
SZH:31,2 CK:2,2 SÓ:1,5

Barackos joghurt  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN:266  
ZS:2 TZS:0,8 FH:7,8  
SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63

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 kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértesed 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.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.04.07.–2025.04.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN:203 ZS:2,7 TZS:1,5 FH:8,9 SZH:34 CK:8,5 SÓ:0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:232 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:353 ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1 SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:224 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,8 SZH:34,3 CK:7,9 SÓ:0,86</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:514 ZS:13,3 TZS:4,4 FH:25,5 SZH:66,4 CK:14,8 SÓ:1,09</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:537 ZS:20 TZS:4,1 FH:18,8 SZH:67,8 CK:9 SÓ:2,08</p>	<p>Paradicsomleves Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Vitaminaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:654 ZS:22,2 TZS:5,6 FH:21,2 SZH:87,8 CK:25,4 SÓ:2,18</p>	<p>Tojásleves Főtt virsli Sárgaborsófőzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:675 ZS:28,9 TZS:8,5 FH:26,8 SZH:68,1 CK:11,1 SÓ:2,38</p>	<p>Vöröslencse krémleves Leves gyöngy Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:854 ZS:38,5 TZS:11,7 FH:25,6 SZH:91 CK:10,5 SÓ:2,12</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:223 ZS:8,1 TZS:2,9 FH:8,5 SZH:28,2 CK:1,9 SÓ:1,04</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:242 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:10 SZH:30,9 CK:0,6 SÓ:1,09</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:179 ZS:3,2 TZS:0,9 FH:8,7 SZH:27,4 CK:0,9 SÓ:1,59</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:222 ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,4 SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,3</p>	<p>Kakaós ízű habos puding Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:204 ZS:4,2 TZS:2,8 FH:2,7 SZH:37,2 CK:30,8 SÓ:0,12</p>

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyeztnél! Az ételváltoztatás 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

2025.04.14.–2025.04.18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:240 ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7 SZH:41 CK:21 SÓ:0,52</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:210 ZS:4,4 TZS:1,6 FH:8,2 SZH:34 CK:8,6 SÓ:1,54</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67</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>
EBÉD	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekočka Tarhonyás hús Csalamádé Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:549 ZS:17,6 TZS:4,4 FH:19,8 SZH:74 CK:17,6 SÓ:1,68</p>	<p>Zöldségleves Dino szelet Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:459 ZS:13 TZS:2,5 FH:17,9 SZH:62,8 CK:3,2 SÓ:1,58</p>	<p>Fahéjas almaleves Rántott sertésszelet Rizibizi Káposztasaláta Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:866 ZS:24,1 TZS:7,6 FH:34,9 SZH:123,2 CK:38,2 SÓ:0,94</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:176 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:4,8 SZH:27,2 CK:1,3 SÓ:0,88</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:244 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,8 SZH:31,2 CK:1,2 SÓ:1,05</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:216 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,4 SZH:27,4 CK:0,4 SÓ:1,24</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>

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; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. 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.

# ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.04.21.–2025.04.25.

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

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI 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. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! 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

Kérek még!

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.04.28.–2025.05.02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej  
Kakaós csiga

Allergének:  
1,3,7

EN:328  
ZS:14 TZS:7,8 FH:8,8  
SZH:37,7 CK:20,2 SÓ:0,66

Gyümölcs tea  
Áfonyás túrókrém  
Zsemle

Allergének:  
1,7

EN:232  
ZS:2,1 TZS:1 FH:8  
SZH:43,1 CK:14 SÓ:0,65

Gyümölcs tea  
Sajtszelet  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:  
1,7

EN:241  
ZS:7,2 TZS:4 FH:9,1  
SZH:34 CK:7,8 SÓ:1,04

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zöldségleves  
Csíkos sertésstokány  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7,12

EN:543  
ZS:24,8 TZS:7,4 FH:18,6  
SZH:59,9 CK:2,7 SÓ:0,75

Almalé 100%-os  
Bolognai sertésragu  
Teljes kiőrlésű spagetti  
Sajt szórat

Allergének:  
1,7,9

EN:669  
ZS:26,9 TZS:9 FH:29  
SZH:73,3 CK:31,8 SÓ:0,56

Meggyleves  
Kukorica morzsás csirkemell csíkok  
Petrezselymes burgonya  
Vitaminsaláta

Allergének:  
1,7,12

EN:626  
ZS:17 TZS:2,4 FH:19,7  
SZH:94,2 CK:29,1 SÓ:1,88

MUNKASZÜNETI NAP

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

MUNKASZÜNETI NAP

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Natúr szendvicssaláta  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:176  
ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7  
SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86

Pulykasonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1

EN:174  
ZS:3,2 TZS:0,9 FH:8,6  
SZH:26,5 CK:0,4 SÓ:1,6

Tengeri sós kukoricacsnaak  
Alma

Allergének:

EN:132  
ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3  
SZH:28,3 CK:10,2 SÓ:0,38

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételválogatás 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.