

Budapest

Általános Iskola Felső 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
Majonézes 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 csirkecsikok
Párolt rizs

Allergének:
1,6,7,12

EN:586
ZS:14,5 TZS:3 FH:26
SZH:86,4 CK:16,2 SÓ:1,66

Bagolyborsó leves
Paradicsomos tonhalas ragu
Orsó tészta
Sajt szórat

Allergének:
1,4,6,7,9

EN:682
ZS:22,5 TZS:8,3 FH:40,5
SZH:77,5 CK:9,9 SÓ:2,06

Gyümölcsleves
Főtt burgonya
Csemegeuborka
Reszelt sertésmáj

Allergének:
1,7,10,12

EN:536
ZS:10,5 TZS:3,9 FH:30,2
SZH:74,7 CK:25,6 SÓ:2,15

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

Tejfőlös burgonyaleves
Rántott karfiol
Bulgur
Tartármártás

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:833
ZS:36,5 TZS:7,6 FH:17,7
SZH:97,9 CK:10,5 SÓ:1,77

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 kukoricasnack
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
Császárszsemle
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, 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 Felső 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:550 ZS:15,8 TZS:5,2 FH:27,6 SZH:67,7 CK:15 SÓ:1,11</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:614 ZS:22,1 TZS:4,4 FH:20,8 SZH:79,9 CK:10,4 SÓ:2,38</p>	<p>Paradicsomleves Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:724 ZS:25,2 TZS:6,6 FH:24,4 SZH:94,8 CK:25,9 SÓ:2,52</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:912 ZS:41,5 TZS:12,4 FH:26,4 SZH:97,6 CK:11,5 SÓ:2,24</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 kiszolgálószemélyzetnél! 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
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Felső 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 zsemlecocka Tarhonyás hús Csalamádé Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:629 ZS:20,8 TZS:5,1 FH:23,1 SZH:83,5 CK:18,5 SÓ:1,91</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:939 ZS:26,2 TZS:8,1 FH:38,7 SZH:132,8 CK:38,3 SÓ:0,99</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. 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; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! 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.

ÉTLAP

Budapest

Általános Iskola Felső 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. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az étlapváltoztatás 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

HUNGAST

Kérek még!

Budapest

Általános Iskola Felső 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:628
ZS:29,6 TZS:9,1 FH:22,1
SZH:66,7 CK:3 SÓ:0,84

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

Allergének:
1,7,9

EN:761
ZS:31,8 TZS:10,9 FH:34
SZH:79,8 CK:33,5 SÓ:0,68

Meggyleves
Kukorica morzsás csirkemell csíkok
Petrezselymes burgonya
Vitaminsaláta

Allergének:
1,7,12

EN:649
ZS:17,3 TZS:2,4 FH:20,2
SZH:98,1 CK:29,1 SÓ:1,89

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 kukoricacsok
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 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.