

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.06.02.–2025.06.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93	Gyümölcsstea 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	Gyümölcsstea 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	Gyümölcsstea 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) Pirított zsemlekocka (1) Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:516 ZS:18,6 TZS:5,6 FH:22,2 SZH:59,1 CK:3,4 SÓ:2,34	Bagolyborsó leves (1,7,9) Paradisomos tonhalas ragu (4,6) Orsó tészta (1) Sajt szórát (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	Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12) Szilvátöltelékes gombóc (1) Porcukor szórát Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:723 ZS:13,2 TZS:2,6 FH:14,6 SZH:130,5 CK:40,5 SÓ:1,36	Csontleves (1,3,9,12) Paradisomos 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) Párolt csirkemell Sajtmártás (1,7,12) Petrezselymes rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:586 ZS:12,5 TZS:4,2 FH:34,2 SZH:83,7 CK:25 SÓ:1,63
UZSONNA	Sertészsír Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:272 ZS:15,6 TZS:6,4 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) Teljes kiőrlésű kifli (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:181 ZS:6,4 TZS:3,9 FH:6,8 SZH:22,5 CK:1,3 SÓ:1,23

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 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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.06.09.–2025.06.13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

EBÉD

UZSONNA

Tea (12)
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

Allergének:

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:219

ZS:8,5

SZH:31,7

TZS:4,4

CK:8,3

FH:3,6

SÓ:1,05

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

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)
Sertéshúsgolyó (1,3)
Svéd mártás (1,6,7,10,12)
Tört burgonya (12)
Alma

Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott csirkemell (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)

Allergének:

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,7,10,12

Allergének:
1,3,6,7,10,12

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:603

ZS:16,9

SZH:75,6

TZS:5,7

CK:14,8

FH:29,9

SÓ:1,37

EN:854

ZS:38,5

SZH:91

TZS:11,7

CK:10,5

FH:25,6

SÓ:2,12

EN:655

ZS:29

SZH:78,6

TZS:6,1

CK:15,8

FH:21,1

SÓ:3,36

EN:681

ZS:20,9

SZH:100,9

TZS:2,7

CK:17,4

FH:20,8

SÓ:2,96

ÜNNEPNAP

Kenőmájás
Kifli (1,7)
Kígyóborka

Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Retek

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Alma
Piskóta szelet (1,3,6,7)

Allergének:

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:
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



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.06.16.–2025.06.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93	Gyümölcstea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:236 ZS:7,7 TZS:2,9 FH:7,6 SZH:33,6 CK:8 SÓ:1,21	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67	Gyümölcstea Póréhagymás túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:220 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:38,2 CK:9,1 SÓ:0,73	Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:234 ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04
EBÉD	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús (1) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:550 ZS:22,4 TZS:6,1 FH:23,5 SZH:61,3 CK:5,6 SÓ:1,68	Zöldségleves (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:459 ZS:13 TZS:2,5 FH:17,9 SZH:62,8 CK:3,2 SÓ:1,58	Csirke raguleves (1,3,9,12) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:836 ZS:14,8 TZS:3 FH:28,5 SZH:120,1 CK:36,8 SÓ:2,53	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:389 ZS:5,1 TZS:0,6 FH:22,5 SZH:61,3 CK:6,6 SÓ:1,1	Fahéjas almaleves (1,7,12) Budapest sertésragu (1) Tört burgonya (12) Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:538 ZS:14,1 TZS:5,2 FH:20,3 SZH:76,1 CK:31,6 SÓ:1,02
UZSONNA	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:180 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5 SZH:28 CK:2,4 SÓ:1,48	Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:244 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,8 SZH:31,2 CK:1,2 SÓ:1,05	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,4 SZH:27,4 CK:0,4 SÓ:1,24	Magyaros vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:170 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5 SZH:26,8 CK:1,4 SÓ:0,84	Alma Túró rudi (6,7) <u>Allergének:</u> 6,7 EN:145 ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,9 SZH:21,5 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételválogatás 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.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.06.23.–2025.06.27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tejeskávé (7) Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:349 ZS:9,2 TZS:4,5 FH:11,2 SZH:52,4 CK:26,7 SÓ:0,82	Gyümölcsstea Körözött (7) Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:228 ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9,1 SZH:39,7 CK:9,7 SÓ:0,73	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:200 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7 SZH:35,9 CK:8,7 SÓ:1	Tej (7) Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22,2 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3 EN:224 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,8 SZH:34,3 CK:7,9 SÓ:0,86
EBÉD	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Orsó tészta (1) Csmegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:679 ZS:25,1 TZS:7,4 FH:25 SZH:87,2 CK:30,2 SÓ:1,69	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (3) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:577 ZS:19,2 TZS:4,9 FH:21,4 SZH:74,9 CK:21,5 SÓ:1,54	Bableves füstölt hússal (1,9) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Alma Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:588 ZS:15,6 TZS:6,5 FH:22,7 SZH:92,6 CK:47,8 SÓ:2	Daragaluska leves (1,3,9,12) Sajtos zöldsévgaldalt (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:466 ZS:13,3 TZS:4,3 FH:14,4 SZH:66,7 CK:7,9 SÓ:2,14	Zöldséghúsleves (1,7,9) Leves gyöngy (1,3,7) Panírozott halrúd (1,4) Petrezselymes rizs Coleslaw (3,7,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN:618 ZS:21,7 TZS:4,3 FH:18,7 SZH:84,5 CK:9 SÓ:1,9
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli (1) Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,8 SZH:22,8 CK:1,5 SÓ:1,11	Füstölt pulykapárizsi Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:202 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7 SZH:26 CK:0,6 SÓ:1,33	Csmege szalámi Margarin Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:241 ZS:9,1 TZS:3,2 FH:7,5 SZH:30,5 CK:0,8 SÓ:1,32	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:227 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,3 SZH:28 CK:0,9 SÓ:1	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. Szezámmag; 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.