

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 02. 02.–2026. 02. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Zsemle (1)

Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,10,12

Allergének:
1

EN:240
ZS:3,9
SZH:41

TZS:2,1
CK:21
FH:9,7
SÓ:0,52

EN:353
ZS:7,7
SZH:56,8

TZS:4
CK:28,2
FH:10,1
SÓ:0,67

EN:195
ZS:2,4
SZH:35,9

TZS:1,1
CK:8,9
FH:7
SÓ:0,95

EN:244
ZS:5,2
SZH:38,7

TZS:0,9
CK:9,2
FH:6,7
SÓ:0,99

EN:218
ZS:4
SZH:35

TZS:1,2
CK:8,4
FH:8,7
SÓ:1,44

EBÉD

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

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelét (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Csirkereguleves (1,3,9,12)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Narancs

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

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1,7,9,10,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,9,12

Allergének:
1,4,7,12

EN:487
ZS:13,9
SZH:61,8

TZS:2
CK:5,8
FH:23,2
SÓ:2,23

EN:467
ZS:12,8
SZH:65,1

TZS:2,5
CK:3
FH:18,2
SÓ:1,59

EN:479
ZS:10,9
SZH:72,3

TZS:5,3
CK:48,7
FH:18,9
SÓ:1,24

EN:389
ZS:5,1
SZH:61,3

TZS:0,6
CK:6,6
FH:22,5
SÓ:1,1

EN:572
ZS:12,2
SZH:92,9

TZS:1,8
CK:32,3
FH:19,3
SÓ:1,38

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kígyóborka

Túró rudi (6,7)
Mandarin

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
6,7

EN:175
ZS:4,6
SZH:26,8

TZS:2,8
CK:1,2
FH:5
SÓ:0,89

EN:239
ZS:7,6
SZH:31,8

TZS:2,7
CK:1,2
FH:8,7
SÓ:1,21

EN:216
ZS:7,9
SZH:27,4

TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,4
SÓ:1,24

EN:213
ZS:8
SZH:26,1

TZS:4,6
CK:0,6
FH:9
SÓ:1,06

EN:143
ZS:4,5
SZH:20,2

TZS:3,9
CK:18,5
FH:3,9
SÓ:0,03

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. 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.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 02. 09.–2026. 02. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Vaníliás tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:372
ZS:11,2 TZS:5,1 FH:11,1
SZH:53,7 CK:27,6 SÓ:0,89

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:228
ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9,1
SZH:39,7 CK:9,7 SÓ:0,73

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3

EN:218
ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,5
SZH:33,1 CK:7,9 SÓ:0,86

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:292
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4
SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:253
ZS:8,4 TZS:3,1 FH:7,7
SZH:35,1 CK:8,2 SÓ:1,44

EBÉD

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:578
ZS:18,8 TZS:5,4 FH:16,6
SZH:77,6 CK:27,5 SÓ:1,69

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:530
ZS:16,2 TZS:3,8 FH:18,3
SZH:72,7 CK:21,6 SÓ:1,34

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mákos metélt (1)
Alma

Allergének:
1,3,9

EN:593
ZS:19,6 TZS:2,8 FH:21,9
SZH:85,2 CK:27,7 SÓ:1,13

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Panirozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:480
ZS:12,1 TZS:3 FH:13,7
SZH:70,4 CK:8,1 SÓ:2,58

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:741
ZS:29 TZS:5,6 FH:22,2
SZH:95,3 CK:8,3 SÓ:2,61

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:199
ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,8
SZH:22,8 CK:1,5 SÓ:1,11

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:207
ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1
SZH:26 CK:0,4 SÓ:1,38

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
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)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:226
ZS:7,9 TZS:4,6 FH:9,2
SZH:28,2 CK:1,9 SÓ:1,6

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:247
ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8
SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. 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

2026. 02. 16.–2026. 02. 20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Sárgabarack 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 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1,7 EN:268 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,6 SZH:37,5 CK:8,1 SÓ:1,05	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:206 ZS:2,8 TZS:1,6 FH:8,2 SZH:35,5 CK:8,8 SÓ:0,69	Tejeskávé (7) Margarin Fatörzs kifli (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:327 ZS:8,5 TZS:4,1 FH:10 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,71	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:211 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:35,1 CK:9,1 SÓ:0,88
EBÉD	Daragaluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:537 ZS:19,3 TZS:4,8 FH:18,2 SZH:70,5 CK:17,5 SÓ:0,8	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:563 ZS:19 TZS:7,6 FH:15,7 SZH:77,3 CK:26,7 SÓ:3,36	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:846 ZS:38,6 TZS:10,1 FH:24 SZH:97,8 CK:10 SÓ:2,08	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:413 ZS:11,3 TZS:3 FH:18,8 SZH:53,1 CK:12,1 SÓ:2,16	Paradisomleves (1,3,9) Reszelt csirkemáj (1) Zöldséges bulgur (1) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:555 ZS:16,7 TZS:4,1 FH:26,2 SZH:67,1 CK:18,1 SÓ:2,1
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:160 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ:0,9	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:211 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34	Ostya szelet (1,3,6) Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,6 EN:194 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5 SZH:25 CK:14,6 SÓ:0,03	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:188 ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6 SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6	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

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. 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

2026. 02. 23.–2026. 02. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Tejeskávé (7)
Briós (1,3,7)

Gyümölcsstea
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:
1

EN:292

ZS:5,6

SZH:51,4

TZS:2,8

FH:10,4

SÓ:0,93

EN:200

ZS:2,4

SZH:35,9

TZS:1,1

FH:7

SÓ:1

EN:345

ZS:7,4

SZH:55,8

TZS:3,9

FH:9,9

SÓ:0,68

EN:196

ZS:6,5

SZH:29,9

TZS:3,2

FH:3,4

SÓ:1,1

EN:250

ZS:8,3

SZH:34,5

TZS:3,1

FH:7,7

SÓ:1,44

EBÉD

Karamellás körteleves (1,7,12)
Bácskai rizseshús
Csmegeuborka (10,12)

Lencsegyulyás sertéshússal (1,3,9)
Tejberizs (7)
Kakaós szórát
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Zöldségleves epelevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Köménymagleves (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pírtott dara (1)

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,7,10,12

Allergének:
1,3,7,9

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:561

ZS:21,2

SZH:76,4

TZS:6,1

FH:14,8

SÓ:1,73

EN:642

ZS:14,6

SZH:100,5

TZS:7

FH:24,1

SÓ:1,09

EN:449

ZS:7,8

SZH:63,1

TZS:2,4

FH:22,2

SÓ:1,05

EN:543

ZS:14,8

SZH:81,3

TZS:1,8

FH:16,6

SÓ:1,15

EN:696

ZS:32,3

SZH:64,6

TZS:11,3

FH:32,1

SÓ:1,08

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kígyóborka

Paprikás szalámi
Margarin
Zsemle (1)
Lilahagyma

Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:
1,7

EN:220

ZS:7,9

SZH:27,9

TZS:2,8

FH:7,9

SÓ:1,21

EN:236

ZS:7,6

SZH:31,6

TZS:2,6

FH:8,1

SÓ:1,33

EN:170

ZS:4,6

SZH:26,8

TZS:2,8

FH:5

SÓ:0,84

EN:243

ZS:8,9

SZH:30,9

TZS:3,2

FH:7,8

SÓ:1,24

EN:246

ZS:2,5

SZH:44

TZS:0,8

FH:8,5

SÓ:0,65

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. 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.