

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 02. 02.–2026. 02. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Dzsungel gabonapely (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:567
ZS:16,3
SZH:71,4

TZS:2,2
CK:6,7
FH:27,2
SÓ:2,57

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:436
ZS:5,7
SZH:68,3

TZS:0,7
CK:7,8
FH:26,2
SÓ:1,21

EN:653
ZS:14,9
SZH:102,7

TZS:2
CK:32,8
FH:23,3
SÓ:1,65

UZSONNA

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

Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

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

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 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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 felső 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
SZH:53,7
TZS:5,1
FH:11,1
SÓ:0,89
CK:27,6

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

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

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

Allergének:
1,3

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

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

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

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

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

EBÉD

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:653
ZS:22,5
SZH:84,3
TZS:6,5
FH:19,6
SÓ:1,99
CK:28,5

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:627
ZS:20,4
SZH:83,2
TZS:4,9
FH:22
SÓ:1,52
CK:26,6

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

Allergének:
1,3,9

EN:645
ZS:21,2
SZH:93
TZS:3
FH:23,3
SÓ:1,14
CK:30,2

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:551
ZS:13,9
SZH:80,7
TZS:3,4
FH:15,7
SÓ:2,95
CK:9,4

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:772
ZS:29,8
SZH:100,8
TZS:5,7
FH:22,8
SÓ:2,64
CK:8,4

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

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

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

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

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:241
ZS:9,1
SZH:30,5
TZS:3,2
FH:7,5
SÓ:1,32
CK:0,8

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

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

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

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

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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 felső tagozat

2026. 02. 16.–2026. 02. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
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

Allergének:
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

Allergének:
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)

Allergének:
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

Allergének:
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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:604
ZS:22,4 TZS:5,7 FH:20,7
SZH:77,6 CK:19,1 SÓ:0,88

Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:637
ZS:22,6 TZS:9,1 FH:18,2
SZH:84,6 CK:27,6 SÓ:3,89

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10

EN:904
ZS:41,6 TZS:10,8 FH:24,8
SZH:104,5 CK:11,1 SÓ:2,2

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tököfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:435
ZS:12,1 TZS:3 FH:20,9
SZH:54 CK:12,3 SÓ:2,28

Paradisomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Zöldséges bulgur (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:625
ZS:19,2 TZS:5 FH:31,3
SZH:73,2 CK:18,6 SÓ:2,46

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Zöldpaprika

Allergének:
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)

Allergének:
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

Allergének:
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

Allergének:
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)

Allergének:
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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 02. 23.–2026. 02. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

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
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:200
ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7
SZH:35,9 CK:8,7 SÓ:1

Tejeskávé (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:345
ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9
SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:196
ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4
SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:250
ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7
SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44

EBÉD

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:650
ZS:25,1 TZS:7,1 FH:17,5
SZH:86,9 CK:26,7 SÓ:2,01

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

Allergének:
1,3,7,9

EN:642
ZS:14,6 TZS:7 FH:24,1
SZH:100,5 CK:36,7 SÓ:1,09

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:449
ZS:7,8 TZS:2,4 FH:22,2
SZH:63,1 CK:23,7 SÓ:1,05

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

Allergének:
1,7

EN:604
ZS:15,6 TZS:2 FH:17,8
SZH:93,7 CK:34,3 SÓ:1,2

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:788
ZS:37,2 TZS:13,2 FH:37,1
SZH:71,1 CK:12,7 SÓ:1,2

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:220
ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,9
SZH:27,9 CK:1,2 SÓ:1,21

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:236
ZS:7,6 TZS:2,6 FH:8,1
SZH:31,6 CK:1,2 SÓ:1,33

Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:170
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5
SZH:26,8 CK:1,1 SÓ:0,84

Paprikás szalámi
Margarin
Zsemle (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:243
ZS:8,9 TZS:3,2 FH:7,8
SZH:30,9 CK:1,2 SÓ:1,24

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

Allergének:
1,7

EN:246
ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5
SZH:44 CK:16,1 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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.