

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 04. 06.–2026. 04. 10.

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

ÜNNEP

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:

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 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 HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 04. 13.–2026. 04. 17.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
TÍZÓRAI	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1)			Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Paradicsom			Gyümölcsstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka			Tejeskávé (7) Margarin Fatörzs kifli (1,3,7)			Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1)		
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7		
	EN:283			EN:272			EN:208			EN:327			EN:232		
	ZS:5,6	TZS:2,8	FH:10,4	ZS:7,9	TZS:4,4	FH:9,7	ZS:4,5	TZS:2,8	FH:5,1	ZS:8,5	TZS:4,1	FH:10	ZS:2,7	TZS:1,4	FH:8,4
	SZH:47,6	CK:22	SÓ:0,93	SZH:38,4	CK:8,1	SÓ:1,05	SZH:35,2	CK:8,6	SÓ:0,79	SZH:48,8	CK:23,4	SÓ:0,71	SZH:41,4	CK:12,1	SÓ:0,66
EBÉD	Daragaluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Narancs			Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)			Tarhonyaleves (1,12) Csirkeporkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Csalamádé (10,12)		
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,4,9,10,12		
	EN:558			EN:563			EN:846			EN:413			EN:541		
	ZS:19,3	TZS:4,8	FH:18,5	ZS:19	TZS:7,6	FH:15,7	ZS:38,6	TZS:10,1	FH:24	ZS:11,3	TZS:3	FH:18,8	ZS:15,3	TZS:1,6	FH:18,1
	SZH:74,7	CK:21,5	SÓ:0,8	SZH:77,3	CK:26,7	SÓ:3,36	SZH:97,8	CK:10	SÓ:2,08	SZH:53,1	CK:12,1	SÓ:2,16	SZH:75,3	CK:18,5	SÓ:2,32
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika			Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Ostyaszület (1,3,6,7) Alma			Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka			Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1)		
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,3,6,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7		
	EN:160			EN:211			EN:197			EN:188			EN:175		
	ZS:2,5	TZS:1,1	FH:7,5	ZS:8	TZS:2,9	FH:7,1	ZS:8,4	TZS:2,1	FH:2,5	ZS:4,4	TZS:1,5	FH:8,6	ZS:6,2	TZS:3,8	FH:6,4
	SZH:25,1	CK:1,7	SÓ:0,9	SZH:26,1	CK:0,4	SÓ:1,34	SZH:26,3	CK:16,4	SÓ:0,04	SZH:27,1	CK:1	SÓ:1,6	SZH:21,9	CK:1,2	SÓ:1,2

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. 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 (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

2026. 04. 20.–2026. 04. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:200 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7 SZH:35,9 CK:8,7 SÓ:1</p>	<p>Tejeskávé (7) Briós (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:345 ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9 SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtos pogácsa (1,3,7,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:196 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4 SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:250 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44</p>
EBÉD	<p>Karamellás körteleves (1,7,12) Bácskai rizseshús Csemegeborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:561 ZS:21,2 TZS:6,1 FH:14,8 SZH:76,4 CK:25,8 SÓ:1,73</p>	<p>Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:585 ZS:14,3 TZS:6,9 FH:23,3 SZH:87,9 CK:37,3 SÓ:1,19</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:449 ZS:7,8 TZS:2,4 FH:22,2 SZH:63,1 CK:23,7 SÓ:1,05</p>	<p>Köménymagleves (1) Pirított kenyérkocka (1) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pirított dara (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:543 ZS:14,8 TZS:1,8 FH:16,6 SZH:81,3 CK:27,6 SÓ:1,15</p>	<p>Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu (9) Teljes kiőrlésű spagetti (1) Sajt szórat (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:696 ZS:32,3 TZS:11,3 FH:32,1 SZH:64,6 CK:11,1 SÓ:1,08</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:220 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:27,9 CK:1,2 SÓ:1,21</p>	<p>Füstölt pulykaparízsi Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:236 ZS:7,6 TZS:2,6 FH:8,1 SZH:31,6 CK:1,2 SÓ:1,33</p>	<p>Vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:170 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5 SZH:26,8 CK:1,1 SÓ:0,84</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:226 ZS:9 TZS:3,3 FH:7,3 SZH:27,7 CK:1 SÓ:1,19</p>	<p>Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65</p>

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. 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 HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 04. 27.–2026. 05. 01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea
Pizzás csiga (1,7,12)

Allergének:
1,7,12

EN:187
ZS:7,2 TZS:3,8 FH:3,5
SZH:26,7 CK:9,3 SÓ:0,7

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:240
ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7
SZH:41 CK:21 SÓ:0,52

Gyümölcs tea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:200
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1
SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78

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

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos metélt (1)
Vaníliás öntet (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:744
ZS:16,8 TZS:3,7 FH:18,7
SZH:126,2 CK:48,6 SÓ:0,84

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Hüsgombóc (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

Zöldségrézleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Sült csirkecomb
Rizibizi
Lilakposzta saláta

Allergének:
1,7,9

EN:826
ZS:41,6 TZS:5,9 FH:37,6
SZH:69,8 CK:12,9 SÓ:1,64

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslis
Sárgaborsófőzelék (1)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:670
ZS:27,1 TZS:8,2 FH:26,3
SZH:70,3 CK:9,3 SÓ:2,63

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

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

Allergének:
1,7

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

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

Allergének:
1,7

EN:217
ZS:8 TZS:4,6 FH:9
SZH:26,8 CK:0,6 SÓ:1,05

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:208
ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2
SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54

Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kaliforniai paprika

Allergének:
1

EN:203
ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7
SZH:27,4 CK:1,2 SÓ:1,36

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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 étkezést 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.