

ÉTLAP

Budapest

Általános iskola felső 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 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 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 felső tagozat

2026. 04. 13.–2026. 04. 17.

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)
Paradicsom

Allergének:
1,7

 EN:272
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7
SZH:38,4 CK:8,1 SÓ:1,05

 Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

 EN:208
ZS:4,5 TZS:2,8 FH:5,1
SZH:35,2 CK:8,6 SÓ:0,79

 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
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

 EN:232
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4
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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

 EN:624
ZS:22,4 TZS:5,7 FH:21
SZH:81,9 CK:23,1 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

 Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,3,4,9,10,12

 EN:622
ZS:18 TZS:1,9 FH:22
SZH:84,8 CK:19,2 SÓ:2,8

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

 Ostyaszület (1,3,6,7)
Alma

Allergének:
1,3,6,7

 EN:197
ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5
SZH:26,3 CK:16,4 SÓ:0,04

 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)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

 EN:175
ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,4
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 HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a


szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola felső 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:650 ZS:25,1 TZS:7,1 FH:17,5 SZH:86,9 CK:26,7 SÓ:2,01</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:604 ZS:15,6 TZS:2 FH:17,8 SZH:93,7 CK:34,3 SÓ:1,2</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:788 ZS:37,2 TZS:13,2 FH:37,1 SZH:71,1 CK:12,7 SÓ:1,2</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 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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 04. 27.–2026. 05. 01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea
Pizzás csiga (1,7,12)

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

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

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:

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

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

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

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

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

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

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

Zöldségrémléves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Sült csirkecomb
Rizibizi
Lilakáposzta saláta

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

ÜNNEPNAP

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,9,12

Allergének:
1,7,9

Allergének:
1,3,9,12

Allergének:

EN:795
ZS:18,5 TZS:3,9 FH:20,1
SZH:134 CK:51,1 SÓ:0,85

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

EN:856
ZS:42,2 TZS:6 FH:38,5
SZH:74,7 CK:13 SÓ:1,65

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

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

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

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

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóborka

Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:
1

Allergének:

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

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

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

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

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről 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.