

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 05. 04.–2026. 05. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:357 ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:222 ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5 SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:241 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,7 SZH:33,6 CK:7,8 SÓ:1,26</p>	<p>Vaníliás tej (7) Margarin Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:301 ZS:5,9 TZS:2,6 FH:10,1 SZH:48,1 CK:21,3 SÓ:0,88</p>	<p>Gyümölcsstea Füstölt pulykaparizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:238 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1 SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,38</p>
EBÉD	<p>Édes gyökrékmleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:570 ZS:17,8 TZS:4,7 FH:22,3 SZH:74,2 CK:5,2 SÓ:2,4</p>	<p>Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Sertés fasírtgolyó Gyöngybabfőzelék (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:645 ZS:18,6 TZS:4,8 FH:29,7 SZH:78,8 CK:11,8 SÓ:1,8</p>	<p>Gulyásleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Eperöntet (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:537 ZS:14,4 TZS:2,7 FH:15,9 SZH:83,9 CK:17,7 SÓ:0,31</p>	<p>Köménymaglevés (1) Pirított zsemlekocka (1) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:484 ZS:14,4 TZS:5,1 FH:17,3 SZH:63,3 CK:9,5 SÓ:1,03</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csik (1) Rizibizi Csalamádé (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:638 ZS:20,1 TZS:2,7 FH:27,3 SZH:84,6 CK:17,7 SÓ:2,89</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:225 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8 SZH:29,2 CK:1,2 SÓ:1,21</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:225 ZS:9,3 TZS:3,3 FH:6,9 SZH:26,9 CK:0,5 SÓ:1,37</p>	<p>Vajkrém (7) Zsemle (1) Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83</p>	<p>Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:224 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,2 SZH:27 CK:0,9 SÓ:1,1</p>	<p>Sajtos rúd (1,3,7) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:234 ZS:8,5 TZS:4,4 FH:4,1 SZH:34,3 CK:10,9 SÓ:1,06</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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 05. 11.–2026. 05. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:317
ZS:5,4 TZS:2,6 FH:11
SZH:55,6 CK:26,5 SÓ:0,93

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:195
ZS:2,6 TZS:1,5 FH:8
SZH:34,1 CK:9 SÓ:0,73

Gyümölcsstea
Majonézos tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
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)

Allergének:
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)

Allergének:
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 tökmag
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:590
ZS:23,2 TZS:5,5 FH:25
SZH:62,1 CK:3,3 SÓ:2,22

Bableves (1,3,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,3,4,7,9

EN:661
ZS:22,8 TZS:5,5 FH:33,1
SZH:78,7 CK:6,4 SÓ:1,44

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szórát
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN:723
ZS:14 TZS:2,9 FH:17,1
SZH:128,4 CK:31,8 SÓ:1,59

Tojásleves (1,3)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3

EN:403
ZS:18,2 TZS:4 FH:14,9
SZH:41,1 CK:15,4 SÓ:0,77

Kukorica galuska leves (3,9)
Reszelt csirkemáj
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
3,9,10,12

EN:453
ZS:12,5 TZS:3,5 FH:23,9
SZH:56,5 CK:4,6 SÓ:2,05

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1,7

EN:181
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1
SZH:27,7 CK:1,4 SÓ:0,88

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
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)

Allergének:
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

Allergének:
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)
Újghajma

Allergének:
1,7

EN:187
ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,8
SZH:24,4 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. 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.

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 05. 18.–2026. 05. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Karamellás tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:353
ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1
SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,6,7

EN:331
ZS:11,6 TZS:4,1 FH:11,2
SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89

Gyümölcs tea
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

Gyümölcs tea
Majonéz tonhalkrém (3,4,10)
Zsemle (1)

Allergének:
1,3,4,10

EN:253
ZS:5,7 TZS:0,5 FH:9,2
SZH:38,6 CK:9,1 SÓ:1,02

Gyümölcs tea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kávia paprika

Allergének:
1,3

EN:227
ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,9
SZH:34,5 CK:8,4 SÓ:0,86

EBÉD

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:490
ZS:11,7 TZS:4 FH:24,1
SZH:65,6 CK:14,6 SÓ:1,07

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:537
ZS:20 TZS:4,1 FH:18,8
SZH:67,8 CK:9 SÓ:2,08

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:854
ZS:38,5 TZS:11,7 FH:25,6
SZH:91 CK:10,5 SÓ:2,12

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:422
ZS:11 TZS:2,5 FH:19,3
SZH:51,2 CK:11,3 SÓ:1,95

Paradicsomleves (1,3,9)
Hentes sertéstokány (1,10,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:640
ZS:26,8 TZS:7,2 FH:21,2
SZH:77 CK:18,1 SÓ:1,18

UZSONNA

Kenőmájás
Kifli (1,7)
Lilahagyma

Allergének:
1,7

EN:224
ZS:8,1 TZS:2,9 FH:8,3
SZH:28,6 CK:2,3 SÓ:1,04

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:222
ZS:8,2 TZS:3,1 FH:7,8
SZH:28,1 CK:0,8 SÓ:1,34

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

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:222
ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,4
SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,3

Mese fit Detki keksz (1)
Alma

Allergének:
1

EN:267
ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,2
SZH:41 CK:20,9 SÓ:0,21

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. 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 HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 05. 25.–2026. 05. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

			Kakaós tej (7) Briós (1,3,7)			Gyümölcs tea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1)			Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1)			Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
1,3,7			1,3,7			1,7			1,3,10,12			1		
EN:			EN:353			EN:195			EN:244			EN:218		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:7,7	TZS:4	FH:10,1	ZS:2,4	TZS:1,1	FH:7	ZS:5,2	TZS:0,9	FH:6,7	ZS:4	TZS:1,2	FH:8,7
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:56,8	CK:28,2	SÓ:0,67	SZH:35,9	CK:8,9	SÓ:0,95	SZH:38,7	CK:9,2	SÓ:0,99	SZH:35	CK:8,4	SÓ:1,44

EBÉD

			Daragaluska leves (1,3,9,12) Dino szelét (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Tárkonyos csirkereguleves (1,7,9,12) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcucor Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Görög gyümölcsleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
1,3,7,9,12			1,3,7,9,12			1,7,9,12			1,3,9,12			1,4,7,12		
EN:0			EN:467			EN:522			EN:389			EN:581		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:12,8	TZS:2,5	FH:18,2	ZS:13,3	TZS:6,7	FH:20,8	ZS:5,1	TZS:0,6	FH:22,5	ZS:12,2	TZS:1,8	FH:19,6
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:65,1	CK:3	SÓ:1,59	SZH:76,5	CK:37,5	SÓ:1,66	SZH:61,3	CK:6,6	SÓ:1,1	SZH:95,3	CK:34,4	SÓ:1,38

UZSONNA

			Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka			Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél			Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka			Alma Túró rudi (6,7)		
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
1			1			1			1,7			6,7		
EN:			EN:233			EN:216			EN:213			EN:145		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:7,6	TZS:2,7	FH:8,6	ZS:7,9	TZS:2,9	FH:7,4	ZS:8	TZS:4,6	FH:9	ZS:4,5	TZS:3,9	FH:3,9
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:30,9	CK:0,7	SÓ:1,21	SZH:27,4	CK:0,4	SÓ:1,24	SZH:26,1	CK:0,6	SÓ:1,06	SZH:21,5	CK:20,3	SÓ:0,03

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel 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 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.