

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.03.31.–2025.04.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej  
Kakaós csiga

Allergének:  
1,3,7

EN:318  
ZS:14  
SZH:37,9

TZS:8  
CK:20,4

FH:9,6  
SÓ:0,6

Gyümölcsstea  
Áfonyás túrókrém  
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:  
1,7

EN:215  
ZS:2,1  
SZH:39,9

TZS:1,2  
CK:13,7

FH:7,5  
SÓ:0,61

Tejeskávé  
Fatörzs kifli

Allergének:  
1,3,7

EN:309  
ZS:6,5  
SZH:48,8

TZS:3,5  
CK:23,4

FH:9,9  
SÓ:0,63

Gyümölcsstea  
Reszelt sajt  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN:240  
ZS:8  
SZH:33

TZS:4,6  
CK:8

FH:8,7  
SÓ:1,05

Gyümölcsstea  
Majonézes tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3,10

EN:237  
ZS:5,7  
SZH:35,8

TZS:1,2  
CK:9,4

FH:6,7  
SÓ:1,01

EBÉD

Brokkolikrémeles  
Pirított zsemlekočka  
Pincepörkölt  
Csalamádé  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,10,12

EN:516  
ZS:18,6  
SZH:59,1

TZS:5,6  
CK:3,4

FH:22,2  
SÓ:2,34

Bagolyborsó leves  
Paradicsomos tonhalas ragu  
Orsó tészta  
Sajt szórát

Allergének:  
1,4,6,7,9

EN:609  
ZS:19,9  
SZH:70,6

TZS:7,2  
CK:8,7

FH:35,2  
SÓ:1,84

Gyümölcsleves  
Zöldborsós sertésragu  
Pritaminos rizs

Allergének:  
1,7,12

EN:569  
ZS:21,1  
SZH:72,8

TZS:6,5  
CK:24,3

FH:20,1  
SÓ:0,76

Csontleves  
Paradicsomos húsos káposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN:435  
ZS:19,3  
SZH:43,3

TZS:5,3  
CK:15,4

FH:18,7  
SÓ:1,1

Tejfölös burgonyaleves  
Szilvátöltelikes gombóc  
Porcukor szórát  
Alma

Allergének:  
1,7,9,12

EN:723  
ZS:13,2  
SZH:130,5

TZS:2,6  
CK:40,5

FH:14,6  
SÓ:1,36

UZSONNA

Sertészsír  
Félbarna kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN:272  
ZS:15,6  
SZH:26,9

TZS:6,4  
CK:1,1

FH:4,1  
SÓ:0,65

Tengeri sós kukoricacsnaack  
Mandarin

Allergének:

EN:130  
ZS:0,4  
SZH:27

TZS:0,1  
CK:8,4

FH:2,3  
SÓ:0,38

Sertéspárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Kígyóborka

Allergének:  
1

EN:217  
ZS:7,9  
SZH:27,6

TZS:2,9  
CK:0,4

FH:7,5  
SÓ:1,24

Gépsonka  
Margarin  
Császárszemesle  
Saláta levél

Allergének:  
1,6,7

EN:222  
ZS:6,8  
SZH:31,2

TZS:2,7  
CK:2,2

FH:9,1  
SÓ:1,5

Barackos joghurt  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN:266  
ZS:2  
SZH:52,8

TZS:0,8  
CK:24,9

FH:7,8  
SÓ:0,63

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. 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

2025.04.07.–2025.04.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN:203 ZS:2,7 TZS:1,5 FH:8,9 SZH:34 CK:8,5 SÓ:0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:232 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66</p>	<p>Karamellás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:353 ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1 SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:224 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,8 SZH:34,3 CK:7,9 SÓ:0,86</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:557 ZS:16,7 TZS:5,6 FH:28,6 SZH:66,4 CK:14,8 SÓ:1,09</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:537 ZS:20 TZS:4,1 FH:18,8 SZH:67,8 CK:9 SÓ:2,08</p>	<p>Paradicsomleves Rántott sertészelet Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:795 ZS:21,1 TZS:4,3 FH:34,5 SZH:113 CK:25,9 SÓ:0,91</p>	<p>Tojásleves Fasírtgolyó Burgonyapüré Csemegeuborka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:460 ZS:13,6 TZS:3,5 FH:20,3 SZH:59 CK:15 SÓ:2,92</p>	<p>Vöröslencse krémleves Leves gyöngy Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:854 ZS:38,5 TZS:11,7 FH:25,6 SZH:91 CK:10,5 SÓ:2,12</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:211 ZS:7,8 TZS:2,9 FH:7,9 SZH:27,2 CK:1,4 SÓ:1,17</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:242 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:10 SZH:30,9 CK:0,6 SÓ:1,09</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:179 ZS:3,2 TZS:0,9 FH:8,7 SZH:27,4 CK:0,9 SÓ:1,59</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsaprettek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:223 ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,4 SZH:26,4 CK:0,5 SÓ:1,34</p>	<p>Kakaós ízű habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:163 ZS:4,2 TZS:2,8 FH:2,1 SZH:28,7 CK:22,8 SÓ:0,12</p>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. 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

Kérek még!

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.04.14.–2025.04.18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</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 Gépsonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:210 ZS:4,4      TZS:1,6      FH:8,2 SZH:34      CK:8,6      SÓ:1,54</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:272 ZS:7,1      TZS:4,7      FH:9 SZH:42,6      CK:28,5      SÓ:0,48</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekočka Bácskai rizseshús Csalamádé Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:648 ZS:26      TZS:7,7      FH:21,6 SZH:77,4      CK:16,3      SÓ:1,88</p>	<p>Zöldségleves Dino szelet Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:459 ZS:13      TZS:2,5      FH:17,9 SZH:62,8      CK:3,2      SÓ:1,58</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Zöldséges bulgur Káposztasaláta Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:642 ZS:17,8      TZS:5,1      FH:31,9 SZH:81,1      CK:38,4      SÓ:1,56</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:179 ZS:4,7      TZS:2,8      FH:5,3 SZH:27,4      CK:0,9      SÓ:0,92</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:244 ZS:7,9      TZS:4,4      FH:9,8 SZH:31,2      CK:1,2      SÓ:1,05</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:216 ZS:7,9      TZS:2,9      FH:7,4 SZH:27,4      CK:0,4      SÓ:1,24</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyeztetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. 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

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025.04.21.–2025.04.25.

**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**

ÜNNEPNAP

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:

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. 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

2025.04.28.–2025.05.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:328 ZS:14 TZS:7,8 FH:8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ:0,66</p>	<p>Gyümölcs tea Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:232 ZS:2,1 TZS:1 FH:8 SZH:43,1 CK:14 SÓ:0,65</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:241 ZS:7,2 TZS:4 FH:9,1 SZH:34 CK:7,8 SÓ:1,04</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zöldségleves Csikós sertésstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:543 ZS:24,8 TZS:7,4 FH:18,6 SZH:59,9 CK:2,7 SÓ:0,75</p>	<p>Almalé 100%-os Bolognai sertésragu Teljes kiőrlésű spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:669 ZS:26,9 TZS:9 FH:29 SZH:73,3 CK:31,8 SÓ:0,56</p>	<p>Meggyleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:653 ZS:8,6 TZS:1,5 FH:33,3 SZH:106,3 CK:28,5 SÓ:0,86</p>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Natúr szendvicssaláta Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:176 ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7 SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:174 ZS:3,2 TZS:0,9 FH:8,6 SZH:26,5 CK:0,4 SÓ:1,6</p>	<p>Tengeri sós kukoricacsok Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:132 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:28,3 CK:10,2 SÓ:0,38</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyeztetnél! Az ételválogatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. 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.