

Budapest		Általános iskola alsó tagozat										2026. 01. 05.–2026. 01. 11.									
HÉTFŐ				KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT			VASÁRNAP		
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Pizzás csiga (1,7,12)			Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6)			Gyümölcsstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Epres joghurt (7) Kifli (1,7)			Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika			Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém (7) Zsemle (1)					
	<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,6,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,10,12			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>		
	EN:187			EN:240			EN:200			EN:247			EN:234			EN:232			EN:		
	ZS:7,2 TZS:3,8 FH:3,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ:0,7			ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7 SZH:41 CK:21 SÓ:0,52			ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1 SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78			ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63			ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04			ZS:2,1 TZS:1 FH:8 SZH:43,1 CK:14 SÓ:0,65			ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
EBÉD A	Hamisgulyás (1,3,9,12) Mákos nudli (1) Vanília öntet (7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Zöldséghúsleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Lilakaposzta saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Daragaluska leves (1,3,9,12) Virslis Sárgaborsófőzelék (1) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Almás szilvakefésleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Kukoricás rizs Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Zöldségleves (1,3,12) Rakott zöldbab (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)					
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,7,9			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u>		
	EN:877			EN:479			EN:561			EN:618			EN:610			EN:477			EN:		
	ZS:16,6 TZS:3,4 FH:18,8 SZH:133,1 CK:45,8 SÓ:2,26			ZS:15,9 TZS:3,7 FH:16,8 SZH:62,5 CK:21,4 SÓ:1,06			ZS:14,3 TZS:2,1 FH:25 SZH:77,4 CK:15,6 SÓ:1,55			ZS:26,8 TZS:8,1 FH:24,9 SZH:60,1 CK:9,2 SÓ:2,35			ZS:17,2 TZS:2,4 FH:17,2 SZH:94,6 CK:29,4 SÓ:2,18			ZS:26,4 TZS:7,7 FH:19,9 SZH:38,7 CK:3,7 SÓ:0,62			ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
EBÉD B	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott sajtgolyó (1,7) Zöldbabfőzelék (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Zöldséghúsleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Dubarry sertésszelet (1,7) Tört burgonya (12) Lilakaposzta saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Daragaluska leves (1,3,9,12) Baconös csirkemáj (1) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Almás szilvakefésleves (1,7,12) Csirke gyros Pirított burgonya (12) Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Zöldségleves (1,3,12) Sertéspörkölt (1) Teljes kiőrlésű orsótészta (1) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)					
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,10,12			<u>Allergének:</u>		
	EN:368			EN:528			EN:538			EN:575			EN:844			EN:554			EN:		
	ZS:10,3 TZS:4,3 FH:12,2 SZH:53,6 CK:15,3 SÓ:1,87			ZS:17 TZS:4 FH:21,1 SZH:67 CK:3,4 SÓ:1,43			ZS:13,8 TZS:4,6 FH:22 SZH:71,7 CK:14,5 SÓ:1,87			ZS:15 TZS:3,5 FH:28,1 SZH:73,1 CK:13,2 SÓ:2,43			ZS:24 TZS:2,6 FH:30,7 SZH:110,5 CK:27 SÓ:2,4			ZS:20,7 TZS:4,3 FH:24 SZH:63,2 CK:5,9 SÓ:1,81			ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
UZSONNA	Natúr szendvicssaláta (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika			Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom			Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kégyőborka			Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek			Kockasajt (7) Kifli (1,7)			Ostya szelet (1,3,6) Mandarin					
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,6			<u>Allergének:</u>		
	EN:176			EN:217			EN:208			EN:199			EN:203			EN:194			EN:		
	ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7 SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86			ZS:8 TZS:4,6 FH:9 SZH:26,8 CK:0,6 SÓ:1,05			ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54			ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7 SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:1,41			ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15			ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5 SZH:25 CK:14,6 SÓ:0,03			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. 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. Szezámag; 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 receptjeit honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



	Budapest			Általános iskola alsó tagozat									2026. 01. 12.–2026. 01. 18.								
	HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT			VASÁRNAP		
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7)			Gyümölcs tea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1)			Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Vanília tej (7) Margarin Kifli (1,7)			Gyümölcs tea Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)								
	<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:357			EN:222			EN:241			EN:301			EN:238			EN:			EN:		
	ZS:9,5	TZS:4,7	FH:11,4	ZS:1,9	TZS:0,9	FH:7,5	ZS:7,7	TZS:2,8	FH:7,7	ZS:5,9	TZS:2,6	FH:10,1	ZS:7,7	TZS:2,7	FH:7,1	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:53,5	CK:28,6	SÓ:0,81	SZH:41,8	CK:12,7	SÓ:0,65	SZH:33,6	CK:7,8	SÓ:1,26	SZH:48,1	CK:21,3	SÓ:0,88	SZH:33,4	CK:7,8	SÓ:1,38	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	
EBÉDA	Almalé 100%-os Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Lebbencsleves (1,12) Sertés fasírtgolyó Gyöngybabfőzelék (1,7) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Csirkeraguleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Eperőntet (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Zöldségleves fridattalval (1,3,7,9,12) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd			Paradicsomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csik (1) Rizibizi Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1)								
	<u>Allergének:</u> 1,10,12			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:576			EN:654			EN:530			EN:391			EN:734			EN:			EN:		
	ZS:13,6	TZS:2,6	FH:20,5	ZS:20	TZS:5,8	FH:29,5	ZS:11,8	TZS:1,3	FH:18,8	ZS:11	TZS:4,7	FH:15,9	ZS:22,6	TZS:2,9	FH:24,1	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:87	CK:25,2	SÓ:2,31	SZH:76,9	CK:14,1	SÓ:1,43	SZH:83,6	CK:17,8	SÓ:0,99	SZH:49,8	CK:9,5	SÓ:1,03	SZH:104,8	CK:24,5	SÓ:2,16	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	
EBÉD B	Almalé 100%-os Sertésbrassói (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Lebbencsleves (1,12) Rakott keltáposzta (1,7) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Csirkeraguleves (1,3,9,12) Tejberizs (7) Eperőntet (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Zöldségleves fridattalval (1,3,7,9,12) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes bulgur (1) Tartármártás (3,7,10) Gesztenyerúd			Paradicsomleves (1,3,9) Pásztortarhonya (1,12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1)								
	<u>Allergének:</u> 1,10,12			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:588			EN:523			EN:511			EN:734			EN:606			EN:			EN:		
	ZS:20	TZS:6,1	FH:15,9	ZS:20	TZS:5,7	FH:23,4	ZS:10,5	TZS:4,9	FH:18,8	ZS:30,3	TZS:7	FH:16,8	ZS:19,5	TZS:4,9	FH:19,4	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:79	CK:24,5	SÓ:1,99	SZH:60,9	CK:18,9	SÓ:0,85	SZH:82,5	CK:40,3	SÓ:1,3	SZH:90,3	CK:12,9	SÓ:1,75	SZH:81,1	CK:26	SÓ:1,22	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Újhagyma			Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek			Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóborka			Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika			Pizzás ízű kukoricacs snack Alma								
	<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:225			EN:223			EN:194			EN:224			EN:132			EN:			EN:		
	ZS:7,8	TZS:2,8	FH:8	ZS:9,2	TZS:3,3	FH:7	ZS:4,5	TZS:2,6	FH:5,6	ZS:8,1	TZS:4,6	FH:9,2	ZS:0,4	TZS:0,1	FH:2,3	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:29,2	CK:1,2	SÓ:1,21	SZH:26,4	CK:0,5	SÓ:1,42	SZH:31	CK:1,1	SÓ:0,83	SZH:27	CK:0,9	SÓ:1,1	SZH:28,3	CK:10,2	SÓ:0,38	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	

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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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 fénypépes receptje onlineponton (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



Budapest		Általános iskola alsó tagozat						2026. 01. 19.–2026. 01. 25.					
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK		SZOMBAT		VASÁRNAP	
TÍZÓRAI	Tej (7) Csokis gabonagyógyó (1,6)	Gyümölcsstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1)		Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika		Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1)		Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7)					
	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7		<u>Allergének:</u> 1,3,10		<u>Allergének:</u> 1,7		<u>Allergének:</u> 1,3,7		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
	EN:246 ZS:4,6 TZS:2,3 FH:9 SZH:41,8 CK:23,8 SÓ:0,32	EN:195 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:8 SZH:34,1 CK:9 SÓ:0,73		EN:237 ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,7 SZH:35,8 CK:9,4 SÓ:1,01		EN:240 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7 SZH:33 CK:8 SÓ:1,05		EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63		EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
EBÉDA	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Bableves (1,9) Paradicsomos tonhalas ragu (4) Orsó tészta (7) Sajt szórát (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		Tefjölös burgonyaleves (1,7,9,12) Túrótöltelékes gombóc (1,7) Porcukor szórát Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)		Zöldségleves (1,3,12) Paradicsomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		Gyümölcsleves (1,7,12) Natúr sertésszelet karajból Sajtmártás (1,7,12) Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1)					
	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,4,7,9		<u>Allergének:</u> 1,7,9,12		<u>Allergének:</u> 1,3,12		<u>Allergének:</u> 1,7,12		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
	EN:539 ZS:23 TZS:5,5 FH:23,6 SZH:51,9 CK:3,2 SÓ:1,94	EN:689 ZS:22,9 TZS:5,6 FH:35,3 SZH:83,8 CK:8,6 SÓ:1,64		EN:746 ZS:14,2 TZS:2,9 FH:17,9 SZH:132,2 CK:30,1 SÓ:1,72		EN:318 ZS:14,5 TZS:3,5 FH:12,6 SZH:31,4 CK:15,7 SÓ:0,71		EN:606 ZS:16,5 TZS:4 FH:20,4 SZH:89,8 CK:25,3 SÓ:1,7		EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
EBÉD B	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Édes-savanyú csirkeraгу (6,12) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Bableves (1,9) Sertéshúsgolyó (1,3) Burgonyapüré (7,12) Színes vegyessaláta (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		Tefjölös burgonyaleves (1,7,9,12) Gombapörkölt (1) Galuska (1,3) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)		Zöldségleves (1,3,12) Parajos tk.penne sajttal sütvе (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		Gyümölcsleves (1,7,12) Reszelt csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)					
	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12		<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12		<u>Allergének:</u> 1,3,7,12		<u>Allergének:</u> 1,7,10,12		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
	EN:639 ZS:21,1 TZS:3,5 FH:27,4 SZH:78,6 CK:13,9 SÓ:1,94	EN:690 ZS:24,9 TZS:4,2 FH:25,6 SZH:90,6 CK:10,5 SÓ:2,18		EN:563 ZS:16 TZS:4,5 FH:15,3 SZH:84,1 CK:10,1 SÓ:0,71		EN:480 ZS:16,4 TZS:4 FH:20,6 SZH:57,8 CK:6,7 SÓ:0,87		EN:490 ZS:8,6 TZS:3,4 FH:24,5 SZH:73,3 CK:25 SÓ:2,11		EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	
UZSONNA	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka		Barackos joghurt (7) Kifli (1,7)		Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél		Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika					
	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1		<u>Allergének:</u> 1,7		<u>Allergének:</u> 1		<u>Allergének:</u> 1,7		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
	EN:181 ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:27,7 CK:1,4 SÓ:0,88	EN:217 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,24		EN:266 ZS:2 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63		EN:207 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,1 SZH:31,2 CK:1,3 SÓ:1,54		EN:187 ZS:6,5 TZS:3,9 FH:6,9 SZH:23,4 CK:1,8 SÓ:1,23		EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		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. 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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 fénypépes receptje onlineponton (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



		Budapest			Általános iskola alsó tagozat						2026. 01. 26.–2026. 02. 01.											
		HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT			VASÁRNAP		
TÍZÓRAI		Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7)			Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Félbarna kenyér (1)			Gyümölcsstea Vanília túrókrém (7) Zsemle (1)			Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Zsemle (1)			Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika								
		<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,6,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,4,10			<u>Allergének:</u> 1,3			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
		EN:353			EN:331			EN:232			EN:253			EN:227			EN:			EN:		
		ZS:11,5	TZS:6,3	FH:8,1	ZS:11,6	TZS:4,1	FH:11,2	ZS:2,7	TZS:1,4	FH:8,4	ZS:5,7	TZS:0,5	FH:9,2	ZS:5,1	TZS:1,5	FH:6,9	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:51,2	CK:32,7	SÓ:0,51	SZH:45,7	CK:17,8	SÓ:0,89	SZH:41,4	CK:12,1	SÓ:0,66	SZH:38,6	CK:9,1	SÓ:1,02	SZH:34,5	CK:8,4	SÓ:0,86	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	
EBÉDA		Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)			Almalé 100%-os Sertés fasírtgolyó Kelkáposztafőzelék (1,12) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsenyelé (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)								
		<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
		EN:439			EN:562			EN:879			EN:585			EN:619			EN:			EN:		
		ZS:11,4	TZS:3,9	FH:22,7	ZS:20,1	TZS:4,1	FH:19,5	ZS:38,6	TZS:11,7	FH:26,3	ZS:9,1	TZS:2,2	FH:18,5	ZS:21,1	TZS:3	FH:17,8	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:55,4	CK:14,5	SÓ:0,79	SZH:72,9	CK:9	SÓ:2,22	SZH:96,1	CK:10,6	SÓ:2,26	SZH:96,8	CK:39,5	SÓ:1,66	SZH:85,2	CK:17,8	SÓ:1,5	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	
EBÉD B		Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Mákos guba (1,7) Meggyes öntet Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Vegetáriánus bolognai ragu (6,9) Spagetti (1) Sajt szórat (7)			Almalé 100%-os Csirkepaprikás (1,7) Galuska (1,3) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Paradicsomleves (1,3,9) Csirkemell nuggets (1,9) Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)								
		<u>Allergének:</u> 1,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
		EN:552			EN:784			EN:698			EN:802			EN:614			EN:			EN:		
		ZS:17,9	TZS:3,9	FH:23,6	ZS:25,4	TZS:8,3	FH:25,2	ZS:19,8	TZS:6,8	FH:34,2	ZS:14,7	TZS:3,6	FH:25,1	ZS:20,4	TZS:2,7	FH:19,5	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:68,1	CK:6,9	SÓ:2,88	SZH:111,6	CK:53	SÓ:1,84	SZH:81,9	CK:12,5	SÓ:1,15	SZH:134,6	CK:40,6	SÓ:1,45	SZH:82,6	CK:20,9	SÓ:1,95	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	
UZSONNA		Kenőmájás Kifli (1,7) Zöldpaprika			Soproni felvágott Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka			Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek			Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka			Mese fit Detki keksz (1) Alma								
		<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
		EN:228			EN:222			EN:172			EN:222			EN:267			EN:			EN:		
		ZS:8,2	TZS:2,9	FH:8,6	ZS:8,2	TZS:3,1	FH:7,8	ZS:4,2	TZS:2	FH:4,6	ZS:9,1	TZS:3,3	FH:7,4	ZS:8,9	TZS:4,1	FH:4,2	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:29,1	CK:2,5	SÓ:1,04	SZH:28,1	CK:0,8	SÓ:1,34	SZH:27	CK:0,8	SÓ:0,91	SZH:26,3	CK:0,5	SÓ:1,3	SZH:41	CK:20,9	SÓ:0,21	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	

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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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 étetek fényképes receptje onlineponton (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**

