

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 03. 31.–2025. 04. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej
Csokis gabonagyógyó

Allergének:
1,6,7

EN:246
ZS:4,6 TZS:2,3 FH:9
SZH:41,8 CK:23,8 SÓ:0,32

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:
1,7,12

EN:213
ZS:2,8 TZS:1,6 FH:7,9
SZH:38 CK:11,5 SÓ:0,61

Tejeskávé
Fatörzs kifli

Allergének:
1,3,7

EN:309
ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9
SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63

Gyümölcsstea
Gépsonka
Margarin
Császárszemle
Saláta levél

Allergének:
1,6,7,12

EN:250
ZS:6,8 TZS:2,7 FH:9,1
SZH:38,3 CK:9,4 SÓ:1,5

Gyümölcsstea
Majonéz tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:235
ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,8
SZH:35,5 CK:9,1 SÓ:1,01

EBÉD

Brokkolikrémes
Pirított zsemlekočka
Pusztapörkölt
Csalamádé
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,10,12

EN:507
ZS:14,2 TZS:8,2 FH:23,1
SZH:64,7 CK:3,4 SÓ:3,14

Kassai burgonyaleves
Szilvatöltelikes gombóc
Fahéjas porcukor

Allergének:
1,7,12

EN:869
ZS:30 TZS:8,8 FH:19,8
SZH:125,2 CK:30,1 SÓ:2,38

Gyümölcsleves
Panírozott halrúd
Pritaminos rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:621
ZS:23,5 TZS:4,9 FH:16
SZH:84,7 CK:28,8 SÓ:1,59

Csontleves
Paradicsomos húsos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN:435
ZS:19,3 TZS:5,3 FH:18,7
SZH:43,3 CK:15,4 SÓ:1,1

Bagolyborsó leves
Piskóta kocka
Csokoládés öntet
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN:618
ZS:14,6 TZS:6,9 FH:18,5
SZH:99,7 CK:55,4 SÓ:1,14

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém
Félbarna kenyér
Lilahagyma

Allergének:
1,7

EN:171
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:4,8
SZH:27,2 CK:1,5 SÓ:0,83

Barackos joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN:266
ZS:2 TZS:0,8 FH:7,8
SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:217
ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5
SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,24

Fahéjas csiga
Alma

Allergének:
1,3,7

EN:253
ZS:8,5 TZS:4,5 FH:2,9
SZH:40,8 CK:22,3 SÓ:0,25

Tengeri sóskukoricacsok
Mandarin

Allergének:

EN:130
ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3
SZH:27 CK:8,4 SÓ:0,38

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. 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 Lekváros táska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:286 ZS:10,7 TZS:5,7 FH:8,9 SZH:34,8 CK:19,6 SÓ:0,55</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN:201 ZS:2,7 TZS:1,5 FH:8,9 SZH:33,7 CK:8,2 SÓ:0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:230 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:41,2 CK:11,8 SÓ:0,66</p>	<p>Tejeskávé Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:354 ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,2 SZH:51,3 CK:31,7 SÓ:0,52</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:222 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,8 SZH:34,1 CK:7,6 SÓ:0,86</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Sertéspörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:463 ZS:19,7 TZS:6,5 FH:19,8 SZH:48,3 CK:5,5 SÓ:1,05</p>	<p>Frankfurti leves Mákos tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:633 ZS:25,6 TZS:6,4 FH:18 SZH:81,6 CK:27,7 SÓ:0,92</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Párolt zöldség</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:488 ZS:14,4 TZS:2,4 FH:29,8 SZH:57,4 CK:17,1 SÓ:1,75</p>	<p>Tojásleves Sertéshúsgolyó Sajtmártás Tört burgonya Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:622 ZS:25,4 TZS:5 FH:24,1 SZH:75 CK:14,4 SÓ:2,04</p>	<p>Vöröslencse krémleves Leves gyöngy Rántott sajtgolyó Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:718 ZS:28,6 TZS:8,8 FH:20 SZH:83 CK:7,5 SÓ:2,62</p>
UZSONNA	<p>Kockasajt Kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:206 ZS:6,7 TZS:4 FH:7,3 SZH:28,4 CK:2,1 SÓ:1,16</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:238 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,6 SZH:30,4 CK:0,6 SÓ:1,05</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 Jégcsapretek</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 Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:204 ZS:4,2 TZS:2,8 FH:2,7 SZH:37,2 CK:30,8 SÓ:0,12</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 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
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországi
szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 04. 14.–2025. 04. 18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:240 ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7 SZH:41 CK:21 SÓ:0,52</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:238 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7 SZH:32,7 CK:7,7 SÓ:1,05</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67</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 Tarhonyás hús Csemegeuborka Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:619 ZS:22,4 TZS:6,1 FH:24,5 SZH:76 CK:20 SÓ:1,68</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>Narancslé 100%-os Rántott csirkemell Rizibizi Majonézes káposztasaláta Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:802 ZS:28,4 TZS:6,3 FH:23,8 SZH:106,7 CK:30,1 SÓ:2,25</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>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:222 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,6 SZH:28,5 CK:1 SÓ:1,24</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:208 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54</p>	<p>Epres joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:223 ZS:1,9 TZS:0,8 FH:7,3 SZH:40,7 CK:19 SÓ:0,7</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. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! 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 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.

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>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:220 ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5 SZH:41,5 CK:12,4 SÓ:0,65</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:248 ZS:7,2 TZS:4 FH:9,5 SZH:35,1 CK: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>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Bolognai Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:647 ZS:29,1 TZS:10,8 FH:29,4 SZH:64,8 CK:11,1 SÓ:0,99</p>	<p>Zöldségleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:462 ZS:9,9 TZS:1,7 FH:25,7 SZH:62,6 CK:14,1 SÓ:1,58</p>	<p>Meggyleves Kukorica morzsás csirkemell csik Petrezselymes burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:596 ZS:16,8 TZS:2,4 FH:19,5 SZH:86,6 CK:23,9 SÓ:2,74</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>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:174 ZS:4,3 TZS:2 FH:4,6 SZH:27,6 CK:0,8 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 kukoricacsnaack Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:130 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:27 CK:8,4 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. 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 kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás 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.