

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 05. 05.–2025. 05. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1)</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 (12) Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:266 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:37,4 CK:7,8 SÓ:1,05</p>	<p>Gyümölcsstea (12) Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:201 ZS:2,8 TZS:1,6 FH:7,9 SZH:34,8 CK:8,5 SÓ:0,68</p>	<p>Vaníliás tej (7) Fatörzs kifli (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:313 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:50 CK:24,3 SÓ:0,62</p>	<p>Gyümölcsstea (12) Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:208 ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,3 SZH:34,5 CK:8,3 SÓ:0,92</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>Daragaluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tésztája (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:597 ZS:23,9 TZS:6,4 FH:22,4 SZH:71,8 CK:19,3 SÓ:0,81</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel (12) Csemegeuborka (10,12) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:522 ZS:18,3 TZS:7,3 FH:14,7 SZH:69,8 CK:24,3 SÓ:3,22</p>	<p>Tojásleves (1,3) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:606 ZS:28,1 TZS:7,5 FH:13,8 SZH:72,2 CK:7,1 SÓ:2,32</p>	<p>Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:422 ZS:12,1 TZS:3,7 FH:20,8 SZH:54,6 CK:10,8 SÓ:1,73</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Bulgur (1) Majonézes tavaszi saláta (3,7,10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10</p> <p>EN:745 ZS:27,2 TZS:3,5 FH:23 SZH:93,3 CK:21,2 SÓ:1,82</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>
UZSONNA	<p>Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:160 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ:0,9</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:179 ZS:3,9 TZS:1,2 FH:8,3 SZH:26,2 CK:0,5 SÓ:1,44</p>	<p>Ostya szelet (1,3,6) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6</p> <p>EN:197 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5 SZH:26,3 CK:16,4 SÓ:0,04</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:209 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,3 SZH:26,6 CK:0,6 SÓ:1,29</p>	<p>Kockasajt (7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15</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. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértéssel köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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. 05. 12.–2025. 05. 18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea (12)
Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,12

EN:246
ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8
SZH:34,5 CK:8,3 SÓ:1,26

Tej (7)
Mézes maci gabonapehely (6)

Allergének:
6,7

EN:243
ZS:3,7 TZS:2,2 FH:8,9
SZH:43,4 CK:21,8 SÓ:0,48

Tejeskávé (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:345
ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9
SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68

Gyümölcs tea (12)
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7,12

EN:205
ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,3
SZH:36,8 CK:8,4 SÓ:1

Gyümölcs tea (12)
Majonéz tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,3,10,12

EN:229
ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,6
SZH:34,6 CK:8,5 SÓ:1,01

Kakaós tej (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:304
ZS:5,8 TZS:2,7 FH:10,2
SZH:48,4 CK:21,5 SÓ:0,95

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Gyümölcsleves (1,7,12)
Csirkés paella
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,7,10,12

EN:556
ZS:16,8 TZS:4,2 FH:24,6
SZH:76,5 CK:26,8 SÓ:1,33

Lebbencsleves (1,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,12

EN:495
ZS:9,4 TZS:3,5 FH:23,3
SZH:69,6 CK:23,7 SÓ:1,14

Zöldségleves (1,3,12)
Sertésragu Jóasszony módra (1)
Petrezselymes burgonya (12)

Allergének:
1,3,12

EN:485
ZS:21,2 TZS:6,3 FH:20,5
SZH:47,1 CK:1,8 SÓ:0,83

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Vaníliás tejföl (7)
Porcukor szórát

Allergének:
1,3,7,9

EN:862
ZS:21,1 TZS:8,7 FH:29,4
SZH:133,4 CK:29,6 SÓ:1,75

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai húsos penne (1,9)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:709
ZS:31,3 TZS:11,1 FH:30,2
SZH:75,1 CK:11,3 SÓ:1,12

Csontleves (1,3,9,12)
Dino zselet (1)
Magyaros burgonyafőzelék (1,12)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:438
ZS:10,5 TZS:1,3 FH:17,4
SZH:64,4 CK:2,5 SÓ:1,66

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtos pogácsa (1,3,7,12)
Alma

Allergének:
1,3,7,12

EN:209
ZS:6,5 TZS:3,2 FH:4
SZH:32,3 CK:10,2 SÓ:1,11

Sajtszelet (7)
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:238
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7
SZH:30,3 CK:0,6 SÓ:1,05

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:220
ZS:8,1 TZS:2,9 FH:7,5
SZH:27,5 CK:1 SÓ:1,34

Paprikás szalámi
Margarin
Zsemle (1)

Allergének:
1

EN:238
ZS:8,9 TZS:3,2 FH:7,7
SZH:30 CK:0,8 SÓ:1,24

Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:246
ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5
SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65

Tengeri só s kukoricacsack
Alma

Allergének:

EN:132
ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3
SZH:28,3 CK:10,2 SÓ:0,38

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 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 HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Alsó Tagozat

2025. 05. 26.–2025. 06. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej (7) Foszlós kalács (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:295 ZS:9,2 TZS:4,7 FH:11,9 SZH:41,6 CK:16,8 SÓ:0,74</p>	<p>Gyümölcsstea (12) Barackos túrókrém (7) Zsemle (1)</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 (12) Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:242 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:8 SZH:33,8 CK:7,5 SÓ:1,27</p>	<p>Kakaós tej (7) Magvas croissant (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:351 ZS:15,5 TZS:8,2 FH:9,3 SZH:39,6 CK:22,7 SÓ:1,32</p>	<p>Gyümölcsstea (12) Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:246 ZS:9,2 TZS:3,3 FH:6,6 SZH:32,9 CK:7,6 SÓ:1,37</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>Almalé 100%-os Bácsi rizseshús Cékla savanyúság (10)</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN:607 ZS:24,4 TZS:6,9 FH:18,5 SZH:77,7 CK:27,4 SÓ:0,97</p>	<p>Köménymaglevés (1) Pirított zsemle (1) Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:586 ZS:19 TZS:4,9 FH:27,9 SZH:74,6 CK:17,2 SÓ:1</p>	<p>Nyírségi gombóclevés (1,7,12) Darás metélt (1) Baracköntet Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:634 ZS:18,7 TZS:5 FH:19,5 SZH:96,2 CK:30,7 SÓ:0,52</p>	<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Főtt tojás (3) Sóskamártás (7) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:503 ZS:11,6 TZS:4,9 FH:14,6 SZH:77,5 CK:22,5 SÓ:0,85</p>	<p>Paradicsomlevés (1,3,9) Rántott csirkemell (1) Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:703 ZS:19,3 TZS:2,5 FH:24 SZH:104,8 CK:26,6 SÓ:2,16</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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:217 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,8 SZH:27,3 CK:1,2 SÓ:1,21</p>	<p>Füstölt pulykapárizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:207 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,4 SZH:26,7 CK:0,6 SÓ:1,38</p>	<p>Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóborka</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>Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) 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>Sajtos kifli (1,7) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:169 ZS:1,5 TZS:0,8 FH:4,2 SZH:33,7 CK:10,5 SÓ:0,55</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 magyarzata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarzata: 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.