

Budapest

Általános iskola - Alsó tagozat

2025. 09. 01.–2025. 09. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
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 Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:269 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:37,8 CK:8,1 SÓ:1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:206 ZS:2,8 TZS:1,6 FH:8,2 SZH:35,5 CK:8,8 SÓ:0,69</p>	<p>Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:207 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:34,4 CK:8,6 SÓ:0,93</p>
EBÉD A	<p>Daragluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:540 ZS:19,3 TZS:4,8 FH:18,2 SZH:71,8 CK:19,3 SÓ:0,81</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:560 ZS:19 TZS:7,6 FH:15,7 SZH:77,3 CK:26,8 SÓ:3,33</p>	<p>Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:710 ZS:28,7 TZS:7,2 FH:18,5 SZH:89,8 CK:7 SÓ:2,58</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:413 ZS:11,3 TZS:3 FH:18,8 SZH:53,1 CK:12,1 SÓ:2,16</p>	<p>Paradisomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9</p> <p>EN:574 ZS:15,3 TZS:1,6 FH:18,3 SZH:83,1 CK:25,3 SÓ:1,45</p>
EBÉD B	<p>Daragluska leves (1,3,9,12) Ananászos csirkeragu (1,7) Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:509 ZS:12,1 TZS:1,4 FH:18,2 SZH:77,3 CK:19,3 SÓ:1,06</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Rakott zöldbab (1,7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:534 ZS:17,9 TZS:4,9 FH:23,5 SZH:68,8 CK:24,1 SÓ:0,7</p>	<p>Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túró (7) Fodros metélt (1) Tefjöl (7) Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:610 ZS:20 TZS:6,1 FH:23,8 SZH:80,9 CK:16,8 SÓ:0,48</p>	<p>Tarhonyaleves (1,12) Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:542 ZS:16,3 TZS:5,1 FH:28,5 SZH:69 CK:7,7 SÓ:1,19</p>	<p>Paradisomleves (1,3,9) Reszelt csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:511 ZS:11,9 TZS:3,5 FH:24,5 SZH:70,7 CK:23,7 SÓ:1,12</p>
UZZONNA	<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>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:211 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34</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>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:188 ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6 SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6</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>

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 ételke allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, 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 ételke fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola - Alsó tagozat

2025. 09. 08.–2025. 09. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Sajtos pogácsa (1,3,7,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:196 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4 SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1</p>	<p>Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1)</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>Tejeskávé (7) Briós (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:345 ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9 SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:207 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,3 SZH:37,1 CK:8,7 SÓ:1</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:250 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44</p>
EBÉD A	<p>Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemege uborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:536 ZS:19,5 TZS:5,2 FH:13,6 SZH:75,1 CK:27,5 SÓ:1,57</p>	<p>Zöldségleves (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:478 ZS:7,8 TZS:2,4 FH:22,2 SZH:70,1 CK:17,8 SÓ:1,05</p>	<p>Köménymaglevés (1) Pírtott kenyérkocka (1) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pírtott dara (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:543 ZS:14,8 TZS:1,8 FH:16,6 SZH:81,3 CK:27,6 SÓ:1,15</p>	<p>Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9) Túrótöltelikes gombóc (1,7) Vaníliás tejföl (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:874 ZS:21,3 TZS:6,8 FH:29,1 SZH:136,7 CK:19 SÓ:2,11</p>	<p>Fokhagymakrémleves (1,7,12) Levesgyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórat (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:660 ZS:30,1 TZS:10,9 FH:28,7 SZH:67,1 CK:10,8 SÓ:1,13</p>
EBÉD B	<p>Almalé 100%-os Fűszeres csirkeszárnyak Pírtott burgonya (12) Csemege uborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:668 ZS:26,7 TZS:5,9 FH:33,9 SZH:69,3 CK:29 SÓ:2,02</p>	<p>Zöldségleves (1,3,12) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Makaróni tészta (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:623 ZS:22,4 TZS:10,9 FH:22,2 SZH:80,8 CK:8,9 SÓ:1,48</p>	<p>Köménymaglevés (1) Pírtott kenyérkocka (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:572 ZS:22,8 TZS:5,8 FH:20 SZH:67,5 CK:3,4 SÓ:1,96</p>	<p>Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:712 ZS:33,7 TZS:12,9 FH:29,1 SZH:70,2 CK:7,8 SÓ:2,11</p>	<p>Fokhagymakrémleves (1,7,12) Levesgyöngy (1,3,7) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Burgonyapüré (7,12) Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:658 ZS:23,2 TZS:5,9 FH:22,1 SZH:84,5 CK:11,1 SÓ:2,51</p>
UZZONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:220 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:27,9 CK:1,2 SÓ:1,21</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>Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:216 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:238 ZS:8,9 TZS:3,2 FH:7,7 SZH:30 CK:0,8 SÓ:1,24</p>	<p>Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65</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 étetek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás 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 étetek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola - Alsó tagozat

2025. 09. 15.–2025. 09. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Pizzás csiga (1,7,12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:187 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:3,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ:0,7	Tej (7) Lekváros táska (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:276 ZS:10,7 TZS:5,9 FH:9,7 SZH:35 CK:19,8 SÓ:0,48	Gyümölcsstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:200 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1 SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78	Epres joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:234 ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04
EBÉD A	Hamisgulyás (1,3,9,12) Nudli (1) Mák szórat Vaníliás öntet (7) Szőlő <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:886 ZS:16,5 TZS:3,3 FH:18,1 SZH:136,3 CK:54 SÓ:2,12	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:453 ZS:15,8 TZS:3,7 FH:16,1 SZH:57,4 CK:21,4 SÓ:0,92	Zöldségregmleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,7,9,10 EN:501 ZS:13,3 TZS:1,9 FH:23,8 SZH:66,9 CK:10,4 SÓ:2,2	Daragaluska leves (1,3,9,12) Virsli Sárgaborsó főzelék (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:672 ZS:27,1 TZS:8,2 FH:26,3 SZH:71,6 CK:11,1 SÓ:2,64	Ósziarack krémleves (1,12) Panírozott halrúd (1,4) Kukoricás rizs Coleslaw saláta (3,7,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN:579 ZS:17,3 TZS:2,3 FH:16,1 SZH:88,3 CK:28 SÓ:2,02
EBÉD B	Hamisgulyás (1,3,9,12) Káposztás tészta (1) Szőlő <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:526 ZS:9,1 TZS:1,1 FH:12,8 SZH:95,1 CK:39,3 SÓ:0,37	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:502 ZS:16,9 TZS:4 FH:20,4 SZH:61,9 CK:3,4 SÓ:1,29	Zöldségregmleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Dubarry sertésszelet (1,7) Tört burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:457 ZS:13,4 TZS:4,5 FH:20,5 SZH:55 CK:4,8 SÓ:1,32	Daragaluska leves (1,3,9,12) Baconös csirkemáj (1) Bulgur (1) Alma Csemege uborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:551 ZS:14,8 TZS:3,5 FH:27,3 SZH:69,3 CK:14,9 SÓ:2,3	Ósziarack krémleves (1,12) Csirke gyros Pirított burgonya (12) Coleslaw saláta (3,7,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:615 ZS:21,5 TZS:2,2 FH:24,8 SZH:69,6 CK:25,6 SÓ:2,2
UZZONNA	Natúr szendvicssajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:176 ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7 SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:217 ZS:8 TZS:4,6 FH:9 SZH:26,8 CK:0,6 SÓ:1,05	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:208 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7 SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:1,41	Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15

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 étetek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! 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 étetek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.


TUDJ MEG TÖBBET!

A HÜSMENTES NAP
 fenntarthatósági program a

 Föld Barátai Magyarország
 szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola - Alsó tagozat

2025. 09. 22.–2025. 09. 26.

	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>Gyümölcs tea 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>Gyümölcs tea 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>Gyümölcs tea Füstölt pulykapárizsi 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 A	<p>Édes gyökekrémleves (1,7,9,12) Levesgyöngy (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>Lebbencsleves (1,12) Sertés fasírtgolyó Gyöngybabfőzelék (1,7) Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:673 ZS:20,3 TZS:5,8 FH:30,8 SZH:87,5 CK:15,4 SÓ:1,72</p>	<p>Csirkeraguleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Eperöntet (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:505 ZS:11,7 TZS:1,2 FH:18,1 SZH:78,5 CK:17,8 SÓ:0,85</p>	<p>Csontleves fridattoval (1,3,7,9,12) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:445 ZS:11,4 TZS:4,8 FH:17,4 SZH:60,3 CK:9,7 SÓ:1,28</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Rizibizi Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:708 ZS:22,5 TZS:2,9 FH:23,4 SZH:99,7 CK:24,5 SÓ:2,02</p>
EBÉD B	<p>Édes gyökekrémleves (1,7,9,12) Levesgyöngy (1,3,7) Sertés brassói (12) Csalamádé (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:582 ZS:24,2 TZS:8,2 FH:17,7 SZH:66,2 CK:4,5 SÓ:2,08</p>	<p>Lebbencsleves (1,12) Rakott kelkáposzta (1,7) Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:571 ZS:20,3 TZS:5,8 FH:24,7 SZH:71,4 CK:20,2 SÓ:1,14</p>	<p>Csirkeraguleves (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:504 ZS:11,3 TZS:5,4 FH:19,5 SZH:78,5 CK:34,1 SÓ:1,13</p>	<p>Csontleves fridattoval (1,3,7,9,12) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes bulgur (1) Tartármártás (3,7,10) Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:711 ZS:30,3 TZS:7,1 FH:16,1 SZH:85,5 CK:12,8 SÓ:1,58</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Pásztortarhonya (1,12) Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:580 ZS:19,4 TZS:4,9 FH:18,6 SZH:76 CK:25,9 SÓ:1,08</p>
UZZONNA	<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) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:223 ZS:9,2 TZS:3,3 FH:7 SZH:26,4 CK:0,5 SÓ:1,42</p>	<p>Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóuborka</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 Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:222 ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:26,8 CK:0,4 SÓ:1,1</p>	<p>Tengeri sós kukoricacsack 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>

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; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Az ételkezelő allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyeztetnél! Az ételapváltoztatás 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola - Alsó tagozat

2025. 09. 29.–2025. 10. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Tej (7) Kakaós csiga (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:318 ZS:14 SZH:37,9</p> <p>TZS:8 FH:9,6 SÓ:0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:195 ZS:2,6 SZH:34,1</p> <p>TZS:1,5 FH:8 SÓ:0,73</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:237 ZS:5,7 SZH:35,8</p> <p>TZS:1,2 FH:6,7 SÓ:1,01</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:240 ZS:8 SZH:33</p> <p>TZS:4,6 FH:8,7 SÓ:1,05</p>	<p>Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:309 ZS:6,5 SZH:48,8</p> <p>TZS:3,5 FH:9,9 SÓ:0,63</p>
EBÉD A	<p>Brokkolikrémes (1,7,12) Pírított zsemlekocka (1) Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:377 ZS:13,4 SZH:43,8</p> <p>TZS:3,8 FH:15,5 SÓ:1,92</p>	<p>Bagolyborsó leves (1,7,9) Paradicsomos tonhalas ragu (4,6) Orsó tészta (1) Sajt szórat (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9</p> <p>EN:609 ZS:19,9 SZH:70,6</p> <p>TZS:7,2 FH:35,2 SÓ:1,84</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12) Szilvatöltelikes gombóc (1) Porcukor szórat Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:753 ZS:13,2 SZH:137,5</p> <p>TZS:2,6 FH:14,6 SÓ:1,36</p>	<p>Zöldségleves (1,3,12) Paradicsomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:370 ZS:14,7 SZH:41,6</p> <p>TZS:3,5 FH:14,1 SÓ:0,99</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Natúr sertésszelet karajból Sajtmártás (1,7,12) Petrezselymes rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:580 ZS:16,4 SZH:84,7</p> <p>TZS:4 FH:19,6 SÓ:1,56</p>
EBÉD B	<p>Brokkolikrémes (1,7,12) Pírított zsemlekocka (1) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN:523 ZS:12,4 SZH:77,8</p> <p>TZS:1,9 FH:20,3 SÓ:1,93</p>	<p>Bagolyborsó leves (1,7,9) Csirkemell nuggets (1,9) Burgonyapüré (7,12) Vitaminsaláta (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:578 ZS:18,7 SZH:73,1</p> <p>TZS:5,4 FH:23,1 SÓ:2,29</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12) Gombapörkölt (1) Galuska (1,3) Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:569 ZS:15,9 SZH:87,3</p> <p>TZS:4,5 FH:14,5 SÓ:0,58</p>	<p>Zöldségleves (1,3,12) Parajos penne (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:454 ZS:15,8 SZH:58,7</p> <p>TZS:3,8 FH:17,6 SÓ:0,76</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Reszelt csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Csemege uborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:464 ZS:8,5 SZH:68,2</p> <p>TZS:3,4 FH:23,7 SÓ:1,97</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:181 ZS:4,7 SZH:27,7</p> <p>TZS:2,8 FH:5,1 SÓ:0,88</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:217 ZS:7,9 SZH:27,6</p> <p>TZS:2,9 FH:7,5 SÓ:1,24</p>	<p>Barackos joghurt (7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:266 ZS:2 SZH:52,8</p> <p>TZS:0,8 FH:7,8 SÓ:0,63</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:207 ZS:4,3 SZH:31,2</p> <p>TZS:1,4 FH:9,1 SÓ:1,54</p>	<p>Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:187 ZS:6,5 SZH:23,4</p> <p>TZS:3,9 FH:6,9 SÓ:1,23</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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételkezelés során allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyeztetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekért 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.