

Budapest

Általános iskola - Alsó tagozat

2025. 09. 29.–2025. 10. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej (7) Kakaós csiga (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:318 ZS:14 TZS:8 FH:9,6 SZH:37,9 CK:20,4 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 TZS:1,5 FH:8 SZH:34,1 CK:9 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 TZS:1,2 FH:6,7 SZH:35,8 CK:9,4 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 TZS:4,6 FH:8,7 SZH:33 CK:8 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 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63</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 A	<p>Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:377 ZS:13,4 TZS:3,8 FH:15,5 SZH:43,8 CK:3,2 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 TZS:7,2 FH:35,2 SZH:70,6 CK:8,7 SÓ:1,84</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Szilvátöltelikes gombóc (1) Porcukor szórat Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:753 ZS:13,2 TZS:2,6 FH:14,6 SZH:137,5 CK:34,6 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 TZS:3,5 FH:14,1 SZH:41,6 CK:15,8 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 TZS:4 FH:19,6 SZH:84,7 CK:25,2 SÓ:1,56</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 B	<p>Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított 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 TZS:1,9 FH:20,3 SZH:77,8 CK:14 SÓ:1,93</p>	<p>Bagolyborsó leves (1,7,9) Csirkemell nuggets (1,9) Burgonyapüré (7,12) Vitamin saláta (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:578 ZS:18,7 TZS:5,4 FH:23,1 SZH:73,1 CK:10,5 SÓ:2,29</p>	<p>Tejfölös 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 TZS:4,5 FH:14,5 SZH:87,3 CK:5,9 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 TZS:3,8 FH:17,6 SZH:58,7 CK:6,7 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 TZS:3,4 FH:23,7 SZH:68,2 CK:24,9 SÓ:1,97</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>Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:181 ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:27,7 CK:1,4 SÓ:0,88</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:217 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,24</p>	<p>Barackos joghurt (7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:266 ZS:2 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:207 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,1 SZH:31,2 CK:1,3 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 TZS:3,9 FH:6,9 SZH:23,4 CK:1,8 SÓ:1,23</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 étel allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! 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 étel 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. 10. 06.–2025. 10. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7)</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>Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:331 ZS:11,6 TZS:4,1 FH:11,2 SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1)</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>Gyümölcs tea Majonézes tonhalkrém (3,4,6,10) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN:244 ZS:4,4 TZS:0,5 FH:10,1 SZH:38,7 CK:9 SÓ:0,94</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:227 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,9 SZH:34,5 CK:8,4 SÓ:0,86</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:490 ZS:11,7 TZS:4 FH:24,1 SZH:65,6 CK:14,6 SÓ:1,07</p>	<p>Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Cékla savanyúság (10)</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>Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartár mártás (3,7,10)</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>	<p>Almalé 100%-os Sertés fasírtgolyó Kelkáposzta főzelék (1,12) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:429 ZS:7,9 TZS:2,1 FH:17,9 SZH:68,4 CK:32,7 SÓ:1,63</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Sárgarépás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:454 ZS:14,2 TZS:1,2 FH:14,1 SZH:63,9 CK:17,7 SÓ:0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemege uborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:527 ZS:17,8 TZS:3,8 FH:22,8 SZH:63 CK:6,9 SÓ:2,74</p>	<p>Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Mákos guba (1,7) Meggyes öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:758 ZS:25,3 TZS:8,3 FH:24,5 SZH:106,5 CK:52,9 SÓ:1,7</p>	<p>Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Levesgyöngy (1,3,7) Vegetáriánus zöldséggolyó Csemegeuborka (10,12) Tört burgonya (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:463 ZS:18,3 TZS:3,2 FH:21 SZH:39,4 CK:4,5 SÓ:2,67</p>	<p>Almalé 100%-os Csirkepaprikás (1,7) Tarhonya (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:564 ZS:14,6 TZS:3,3 FH:22,3 SZH:80,6 CK:36,2 SÓ:1,05</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:652 ZS:31,2 TZS:11,6 FH:19,8 SZH:71,7 CK:21,9 SÓ:2,04</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli (1,7) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:228 ZS:8,2 TZS:2,9 FH:8,6 SZH:29,1 CK:2,5 SÓ:1,04</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:222 ZS:8,2 TZS:3,1 FH:7,8 SZH:28,1 CK:0,8 SÓ:1,34</p>	<p>Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégsaprettek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:172 ZS:4,2 TZS:2 FH:4,6 SZH:27 CK:0,8 SÓ:0,91</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:222 ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,4 SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,3</p>	<p>Piskóta szelet (1,3,6,7) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:142 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:2,1 SZH:23,4 CK:19 SÓ:0,13</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 étel allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyeztetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértesed 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 ételtek 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. 10. 13.–2025. 10. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej (7) Lekváros táska (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:276 ZS:10,7 TZS:5,9 FH:9,7 SZH:35 CK:19,8 SÓ:0,48</p>	<p>Kakaós tej (7) Briós (1,3,7)</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>Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:195 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7 SZH:35,9 CK:8,9 SÓ:0,95</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:244 ZS:5,2 TZS:0,9 FH:6,7 SZH:38,7 CK:9,2 SÓ:0,99</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS:4 TZS:1,2 FH:8,7 SZH:35 CK:8,4 SÓ:1,44</p>	<p>Tej (7) Szamóca 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:22,2 SÓ:0,93</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Csalamádé (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:480 ZS:13,2 TZS:1,9 FH:23,2 SZH:61,8 CK:5,8 SÓ:2,23</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:467 ZS:12,8 TZS:2,5 FH:18,2 SZH:65,1 CK:3 SÓ:1,59</p>	<p>Csirkeraguleves (1,3,9,12) Fodros metélt (1) Dejő szórat (1) Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:638 ZS:14,7 TZS:1,4 FH:21,8 SZH:100,8 CK:44,9 SÓ:0,76</p>	<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:389 ZS:5,1 TZS:0,6 FH:22,5 SZH:61,3 CK:6,6 SÓ:1,1</p>	<p>Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,12</p> <p>EN:572 ZS:12,2 TZS:1,8 FH:19,3 SZH:92,9 CK:32,3 SÓ:1,38</p>	<p>Almalé 100%-os Bolognai sertésragu (9) Makaróni tészta (1) Sajt szórat (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:621 ZS:24,4 TZS:8,7 FH:25,2 SZH:73,7 CK:31,4 SÓ:0,67</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Óvári sertésszelet (7) Zöldséges bulgur (1) Csalamádé (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:541 ZS:19,5 TZS:5 FH:24,4 SZH:55,8 CK:4,1 SÓ:3,07</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Főtt burgonya (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:390 ZS:7,7 TZS:0,8 FH:14,2 SZH:60,6 CK:27,7 SÓ:1,21</p>	<p>Csirkeraguleves (1,3,9,12) Káposztás tészta (1) Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:553 ZS:10,6 TZS:1,1 FH:19,1 SZH:90,2 CK:39,4 SÓ:0,92</p>	<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:677 ZS:28,6 TZS:5,3 FH:14,4 SZH:88,6 CK:7,3 SÓ:1,43</p>	<p>Fahéjas almaleves (1,7,12) Budapest sertésragu (1) Tört burgonya (12) Káposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:495 ZS:10,7 TZS:4 FH:17,1 SZH:76,1 CK:31,6 SÓ:1,02</p>	<p>Almalé 100%-os Túró (7) Tejföl (7) Makaróni tészta (1) Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:510 ZS:13,9 TZS:5,8 FH:16,6 SZH:79,4 CK:38,5 SÓ:0,18</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZZONNA	<p>Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:176 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:27 CK:1,2 SÓ:0,93</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:239 ZS:7,6 TZS:2,7 FH:8,7 SZH:31,8 CK:1,2 SÓ:1,21</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél</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>Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:213 ZS:8 TZS:4,6 FH:9 SZH:26,1 CK:0,6 SÓ:1,06</p>	<p>Túró rudi (6,7) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN:145 ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,9 SZH:21,5 CK:20,3 SÓ:0,03</p>	<p>Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:178 ZS:6,4 TZS:3,9 FH:6,5 SZH:22 CK:1,3 SÓ:1,23</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 étel allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! 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 ételtek fénycépes 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. 10. 20.–2025. 10. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Vaníliás tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:372 ZS:11,2 TZS:5,1 FH:11,1 SZH:53,7 CK:27,6 SÓ:0,89</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött (7) Zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:228 ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9,1 SZH:39,7 CK:9,7 SÓ:0,73</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:218 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,5 SZH:33,1 CK:7,9 SÓ:0,86</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>	<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 A	<p>Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:578 ZS:18,8 TZS:5,4 FH:16,6 SZH:77,6 CK:27,5 SÓ:1,69</p>	<p>Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:530 ZS:16,2 TZS:3,8 FH:18,3 SZH:72,7 CK:21,6 SÓ:1,34</p>	<p>Bableves füstölt hússal (1,9) Mák szórát Hosszúmetélt (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9</p> <p>EN:699 ZS:19,9 TZS:2,9 FH:24,1 SZH:107,5 CK:22 SÓ:1,55</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ŐSZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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 B	<p>Eperkrémleves (1,7,12) Parajos penne (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:526 ZS:14,6 TZS:4 FH:17,1 SZH:80 CK:28,2 SÓ:0,48</p>	<p>Zöldborsóleves (1,3,9,12) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12</p> <p>EN:497 ZS:12,2 TZS:1,3 FH:19,3 SZH:72,8 CK:13,4 SÓ:1,79</p>	<p>Bableves füstölt hússal (1,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórát Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:543 ZS:16,1 TZS:6,9 FH:21,3 SZH:80,8 CK:38,5 SÓ:1,61</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ŐSZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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 kifli (1) Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:199 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,8 SZH:22,8 CK:1,5 SÓ:1,11</p>	<p>Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:207 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1 SZH:26 CK:0,4 SÓ:1,38</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:241 ZS:9,1 TZS:3,2 FH:7,5 SZH:30,5 CK:0,8 SÓ:1,32</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>	<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. Szesám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola - Alsó tagozat

2025. 10. 27.–2025. 11. 02.

	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>Gyümölcs tea 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>Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kigyóuborka</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) Margarin Fatörzs kifli (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:327 ZS:8,5 TZS:4,1 FH:10 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,71</p>	<p>Gyümölcs tea 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>	<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 A	<p>Daragaluska 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) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:563 ZS:19 TZS:7,6 FH:15,7 SZH:77,3 CK:26,7 SÓ:3,36</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) Tököfélék (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>Paradicsomleves (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>	<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 B	<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>	<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>	<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>	<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>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>Ostyaszelet (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) Kigyóuborka</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>	<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 étel allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételallergiamentesség fenntartásáért, 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 étel fénycépes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.