

Budapest

Általános iskola - Alsó tagozat

2025. 12. 01.–2025. 12. 07.

	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 (3,4,10) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,10</p> <p>EN:253 ZS:5,7 TZS:0,5 FH:9,2 SZH:38,6 CK:9,1 SÓ:1,02</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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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>Tojásleves (1,3) Sertés fasírtgolyó Kelkáposzta főzelék (1,12) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:410 ZS:13,1 TZS:2,8 FH:20,1 SZH:48,8 CK:9,1 SÓ:1,73</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertészelet karajból Pecsényelék (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával (10) Mikulás desszert (1,6)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN:676 ZS:25,8 TZS:5,5 FH:17,8 SZH:89 CK:21,3 SÓ:1,43</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>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 fészek (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 Tört burgonya (12) Svéd mártás (1,6,7,10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN:627 ZS:25,9 TZS:6,9 FH:22,8 SZH:61,5 CK:18,9 SÓ:3,28</p>	<p>Tojásleves (1,3) Csirkepaprikás (1,7) Galuska (1,3) Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:590 ZS:19,8 TZS:4,2 FH:24,5 SZH:71,2 CK:10 SÓ:1,1</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1) Mikulás desszert (1,6)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9</p> <p>EN:735 ZS:36,1 TZS:14,2 FH:20,6 SZH:80,6 CK:25,5 SÓ:2,1</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>Kenőmájas Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:217 ZS:7,8 TZS:2,9 FH:8 SZH:28,1 CK:1,9 SÓ:1,16</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kigyóborka</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) Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:175 ZS:4,3 TZS:2 FH:4,9 SZH:27,5 CK:0,8 SÓ:0,9</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóborka</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>Sajtos pogácsa (1,3,7,12) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:209 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:4 SZH:32,3 CK:10,2 SÓ:1,11</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 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 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. 12. 08.–2025. 12. 14.

	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>Tej (7) Briós (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:291 ZS:7,4 TZS:4,1 FH:10,7 SZH:44,9 CK:16,4 SÓ:0,61</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 Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:223 ZS:2,6 TZS:0,8 FH:3,8 SZH:45,6 CK:20 SÓ:0,73</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>Gyümölcsstea Sajtszelet (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:244 ZS:8 TZS:4,6 FH:9 SZH:33,5 CK:8 SÓ:1,06</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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) Sertéspörkölt (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:446 ZS:14,1 TZS:4,2 FH:15,4 SZH:59,6 CK:3,6 SÓ:0,96</p>	<p>Csirkeraguleves (1,3,9,12) Aranygaluska (1,3,6,7) Vaníliás öntet (7) Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN:827 ZS:20,7 TZS:7,1 FH:22,1 SZH:133,7 CK:63 SÓ:1,62</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>Májgaluska leves (1,3,9,12) Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórat (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:652 ZS:27,5 TZS:9,2 FH:33,7 SZH:65,7 CK:10,1 SÓ:1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD B	<p>Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Óvári sertészelet (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) Zöldséges rizseshús Csemege uborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:464 ZS:17,3 TZS:3,8 FH:15,4 SZH:60,6 CK:4,8 SÓ:1,65</p>	<p>Csirkeraguleves (1,3,9,12) Káposztás tészta (1) Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:536 ZS:10,6 TZS:1,1 FH:19,4 SZH:84,9 CK:33,3 SÓ:0,91</p>	<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes rizs Tartár mártás (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>Májgaluska leves (1,3,9,12) Túró (7) Tejföl (7) Fodros metélt (1) Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:541 ZS:17,1 TZS:6,3 FH:25,1 SZH:71,5 CK:17,2 SÓ:0,52</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<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 Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:215 ZS:7,7 TZS:2,9 FH:8 SZH:27,6 CK:1,1 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 Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:221 ZS:7,9 TZS:4,6 FH:9,2 SZH:27,1 CK:0,4 SÓ:1,01</p>	<p>Túró rudi (6,7) Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN:143 ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,9 SZH:20,2 CK:18,5 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: 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 ételk 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 ételk 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. 12. 15.–2025. 12. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:313 ZS:11,2 TZS:5,3 FH:11,9 SZH:41,6 CK:16,8 SÓ:0,82</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>Gyümölcsstea Körözött (7) Zsemle (1) Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:240 ZS:4 TZS:2,3 FH:8,3 SZH:40 CK:9,3 SÓ:0,95</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>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:253 ZS:8,4 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:35,1 CK:8,2 SÓ:1,44</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) Csemege uborka (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>Bableves füstölt hússal (1,9) Fodros metélt (1) Mák szórát Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9</p> <p>EN:683 ZS:20,2 TZS:2,9 FH:24,5 SZH:102,7 CK:28 SÓ:1,55</p>	<p>Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:453 ZS:15,8 TZS:3,7 FH:16,1 SZH:57,4 CK:21,4 SÓ:0,92</p>	<p>Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Panírozott zöldséggolyó (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Cékla savanyúság (10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:480 ZS:12,1 TZS:3 FH:13,7 SZH:70,4 CK:8,1 SÓ:2,58</p>	<p>Zöldségkrémleves (1,7,9) Levesgyöngy (1,3,7) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Petrezselymes rizs Coleslaw saláta (3,7,10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:844 ZS:31 TZS:7,6 FH:22,3 SZH:116,3 CK:28,8 SÓ:2,61</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>Bableves füstölt hússal (1,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórát Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:591 ZS:16,4 TZS:7 FH:23,5 SZH:89,1 CK:44,6 SÓ:2,03</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>Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Amerikai sajtos tészta (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:457 ZS:18,1 TZS:7,1 FH:16,6 SZH:54,7 CK:9 SÓ:1,34</p>	<p>Zöldségkrémleves (1,7,9) Levesgyöngy (1,3,7) Harcsapaprikás (1,4,7) Galuska (1,3) Szaloncukor (6)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9</p> <p>EN:662 ZS:20 TZS:8,2 FH:24,9 SZH:92,2 CK:23,9 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>
UZSONNA	<p>Kenőmájas 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>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>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</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>Sajt szelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:222 ZS:7,9 TZS:4,6 FH:9,2 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ:1,05</p>	<p>Epres joghurt (7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 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>

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 kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Budapest

Általános iskola - Alsó tagozat

2025. 12. 22.–2025. 12. 28.

	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) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:267 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:37,5 CK:7,8 SÓ:1,1</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>
EBÉD A	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:558 ZS:19,3 TZS:4,8 FH:18,5 SZH:74,7 CK:21,5 SÓ:0,8</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>ÜNNEPNAP</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>	<p>ÜNNEPNAP</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><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:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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>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><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>

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 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 fénycépes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Budapest

Általános iskola - Alsó tagozat

2025. 12. 29.–2026. 01. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:196
ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4
SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:292
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4
SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93

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

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 A

Eperkrémleves (1,7,12)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemege uborka (10,12)

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:657
ZS:26 TZS:10,8 FH:18,7
SZH:71,2 CK:27,4 SÓ:2,53

Zöldségleves (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:478
ZS:7,8 TZS:2,4 FH:22,2
SZH:70,1 CK:17,8 SÓ:1,05

Köménymagleves (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,7

EN:566
ZS:22,8 TZS:5,7 FH:19,9
SZH:66,4 CK:3,4 SÓ:1,93

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

MUNKASZÜNETI NAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

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:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:220
ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,9
SZH:27,9 CK:1,2 SÓ:1,21

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kigyóuborka

Allergének:
1,7

EN:194
ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6
SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:179
ZS:3,2 TZS:0,9 FH:8,7
SZH:27,4 CK:0,9 SÓ:1,59

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételk allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, megértésed 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 ételk fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.