

Budapest

Általános iskola - Alsó tagozat

2026. 01. 12.–2026. 01. 18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
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) Lekváros táska (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:335 ZS:10,7 TZS:5,7 FH:8,9 SZH:47,1 CK:30,6 SÓ:0,55</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>	<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>Édes gyöckrémléves (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>Lebbencsléves (1,12) Sertés fasírtgolyó Fejtett babfőzelék (1,7) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:705 ZS:20,3 TZS:5,8 FH:31 SZH:87,1 CK:14,3 SÓ:1,71</p>	<p>Csirkeraguleves (1,3,9,12) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:475 ZS:10,4 TZS:4,9 FH:18 SZH:75,7 CK:39,1 SÓ:1,13</p>	<p>Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:442 ZS:11,3 TZS:4,7 FH:17,3 SZH:60 CK:9,6 SÓ:1,31</p>	<p>Paradicsomléves (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>	<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>Édes gyöckrémléves (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>Lebbencsléves (1,12) Rakott kelkáposzta (1,7) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:574 ZS:20,3 TZS:5,8 FH:24,9 SZH:71,1 CK:19,1 SÓ:1,13</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>Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Rántott brokkoli (1) Petrezselymes bulgur (1) Tartár mártás (3,7,10) Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:725 ZS:30 TZS:7,1 FH:16,4 SZH:87,6 CK:13,9 SÓ:1,85</p>	<p>Paradicsomléves (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>	<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) Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,7 SZH:27,6 CK:1,6 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) Kigyóuborka</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>Sajt szelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:224 ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9,2 SZH:27 CK:0,9 SÓ:1,1</p>	<p>Pizzás csiga (1,7,12) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:200 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:4 SZH:29,1 CK:11,7 SÓ:0,71</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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Szénnátrium; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számtott 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

2026. 01. 19.–2026. 01. 25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej (7) Túrós bukta (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:257 ZS:7,2 TZS:4,3 FH:10,7 SZH:36,8 CK:16,6 SÓ:0,5</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 tökrag Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:590 ZS:23,2 TZS:5,5 FH:25 SZH:62,1 CK:3,3 SÓ:2,22</p>	<p>Bableves (1,9) Paradicsomos tonhalas ragu (4) Orsó tészta (1) Sajt szórat (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9</p> <p>EN:664 ZS:22,7 TZS:5,5 FH:34,6 SZH:78,7 CK:8,5 SÓ:1,5</p>	<p>Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12) Túrótöltelkes gombóc (1,7) Porcukor szórat Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:720 ZS:14 TZS:2,9 FH:17,2 SZH:127,1 CK:30 SÓ:1,58</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 tökrag Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN:613 ZS:21 TZS:3,5 FH:26,7 SZH:73,5 CK:13,9 SÓ:1,8</p>	<p>Bableves (1,9) Sertéshúsgolyó (1,3) Burgonyapüré (7,12) Színes vegyes saláta (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:665 ZS:24,8 TZS:4,2 FH:24,9 SZH:85,5 CK:10,5 SÓ:2,04</p>	<p>Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12) Gombapaprikás (1,7) Galuska (1,3) Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:553 ZS:17,3 TZS:5,5 FH:14,9 SZH:79,3 CK:10,4 SÓ:0,58</p>	<p>Zöldségleves (1,3,12) Parajos penne T.K.</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:454 ZS:16,3 TZS:4 FH:19,9 SZH:52,7 CK:6,7 SÓ:0,73</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>
UZZONNA	<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 kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:206 ZS:6,4 TZS:3,9 FH:6,9 SZH:28,2 CK:1,9 SÓ:1,33</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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. 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



Föld Barátai Magyarországi
szakmai ajánlásával jött létre.

