

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek meg!

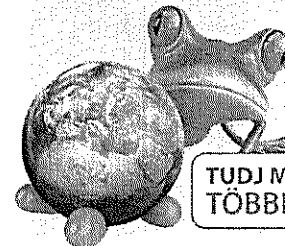
Budapest

Általános iskola felső tagozat

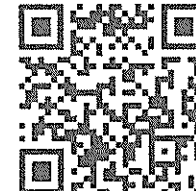
2025. 02. 03.–2025. 02. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TIZÓRAI</b>	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:283 ZS: 5,6 SZH:47,6 TZS: 2,8 CK:22 FH: 10,4 SÓ: 0,93	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 203 ZS: 2,7 SZH:34 TZS: 1,5 CK: 8,5 FH: 8,9 SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Vajkrém napraforgómaggal Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 227 ZS: 7,2 SZH:34,4 TZS: 3,9 CK: 8,7 FH:5,5 SÓ: 0,9	Karamellás tej Fahéjas csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 353 ZS: 11,5 SZH:51,2 TZS: 6,3 CK: 32,7 FH: 8,1 SÓ: 0,51	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 222 ZS: 5,1 SZH: 34,1 TZS: 1,5 CK: 8,3 FH: 6,6 SÓ: 0,86		
<b>EBÉD</b>	Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:533 ZS: 10,8 SZH:74,6 TZS: 2,5 CK:14,2 FH: 27,6 SÓ: 1,81	Tojásleves Sertés fasírtgolyó Svéd mártás Tört burgonya Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 510 ZS: 21,3 SZH:53,7 TZS: 6,9 CK: 15,3 FH: 22,1 SÓ: 2,7	Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,14,12 EN: 643 ZS: 24 SZH:81,1 TZS: 4,9 CK: 10,6 FH:22,5 SÓ: 2,46	Paradicsomleves Bazsalikomos bulguros csirke Csemegeborka  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 690 ZS: 26,5 SZH:79,9 TZS: 3,2 CK: 24,5 FH: 23,9 SÓ: 2,19	Vöröslencse krémleves Leves gyöngy Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 961 ZS: 42,9 SZH: 98,7 TZS: 12,5 CK: 11,6 FH: 29,5 SÓ: 2,32		
<b>UZSONINA</b>	Kenőmájás Kifli Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:223 ZS: 8,1 SZH:28,2 TZS: 2,9 CK:1,9 FH: 8,5 SÓ: 1,04	Sajtszelet Margarin Zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 233 ZS: 7,1 SZH:30,4 TZS: 4 CK: 0,6 FH: 9,9 SÓ: 1,16	Pulykascenka Margarin Teljes kiőrlésű kifli Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 161 ZS: 3,2 SZH:22,6 TZS: 0,9 CK: 0,8 FH:8,7 SÓ: 1,49	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1 EN: 228 ZS: 9 SZH:28 TZS: 3,3 CK: 0,5 FH: 7,5 SÓ: 1,19	Vaníliás ízű habos puding Mandarin  <u>Allergének:</u> 7 EN: 195 ZS: 4,2 SZH: 36 TZS: 3,5 CK: 29,7 FH: 2 SÓ: 0,26		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Halkéfék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szojabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kenőolaj; 13. Csillagfű; 14. Pulhatestűk. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a szolgálatot végző munkatársainkkal! Diétás étkezést biztosítunk. A szűkség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük! Tapanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia: kcal/dag), ZS (zsír: g/dag), TZS (telített zsírsav: g/dag), FH (fahéj: g/dag), SZH (szénhidrát: g/dag), CK (cukor: g/dag), SÓ (só: g/dag) \*A csillaggal jelölt ételnek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

HUNGAST

Készítsd meg!

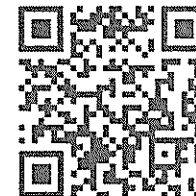
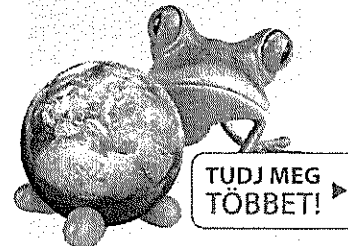
Budapest

Általános iskola felső tagozat

2025. 02. 10.–2025. 02. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TIZÓRAI</b>	Tej Dzsungel gabonapehely  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:240 ZS: 3,9 SZH:41 TZS: 2,1 CK:21 FH: 9,7 SÓ: 0,52	Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 210 ZS: 4,4 SZH:34 TZS: 1,6 CK: 8,6 FH: 8,2 SÓ: 1,54	Kakaós tej Briós  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 353 ZS: 7,7 SZH:56,8 TZS: 4 CK: 28,2 FH:10,1 SÓ: 0,67	Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 214 ZS: 3,6 SZH:34,4 TZS: 2,1 CK: 9,2 FH: 9,2 SÓ: 0,81	Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 229 ZS: 5,3 SZH: 35,9 TZS: 1,1 CK: 9,7 FH: 6,5 SÓ: 0,99		
<b>EBÉD</b>	Zellerkrémleves Pírtott zsemlekocka Tartományás hús Csalamádé Narancs  <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:719 ZS: 27 SZH:85,7 TZS: 7,3 CK:18,8 FH: 29 SÓ: 3,01	Zöldségleves Virslis Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 502 ZS: 22,1 SZH:55,7 TZS: 7,6 CK: 3,1 FH: 15,8 SÓ: 2,2	Fahéjas almaleves Rántott sertéskaraj Rizibizli Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 759 ZS: 19,9 SZH:119,1 TZS: 3,8 CK: 44,5 FH:22,4 SÓ: 1,7	Csirkeguleves Dejós morzsás nudli Vaníliaöntet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 811 ZS: 15,3 SZH:111,6 TZS: 3,1 CK: 27,2 FH: 30,1 SÓ: 2,61	Hamisgulyás Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Túró rudi  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 556 ZS: 10,7 SZH: 82,8 TZS: 4,7 CK: 18,5 FH: 30 SÓ: 1,27		
<b>UZSONINA</b>	Vajkrém Teljes kiőrlésű kiffi Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:179 ZS: 6,7 SZH:22,5 TZS: 4,1 CK:1 FH: 5,6 SÓ: 0,92	Reszelt sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 236 ZS: 7,2 SZH:31,2 TZS: 3,8 CK: 1,2 FH: 10 SÓ: 1,09	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1 EN: 220 ZS: 8 SZH:28,3 TZS: 2,9 CK: 0,4 FH:7,5 SÓ: 1,24	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kiffi Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 196 ZS: 7,8 SZH:21,8 TZS: 2,8 CK: 0,3 FH: 8 SÓ: 1,17	Tengeri sós kukoricacsnek Alma  <u>Allergének:</u> EN: 132 ZS: 0,4 SZH: 28,3 TZS: 0,1 CK: 10,2 FH: 2,3 SÓ: 0,38		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztallergiával előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktóz); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kenyér; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainkkal! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyar szóval. EN (számított energia: kcal/gr), ZS (zsír: g/gr), TZS (telített zsírsav: g/gr), FH (fehérje: g/gr), SZH (szénhidrát: g/gr), CK (cukor: g/gr), SÓ (só: g/gr) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

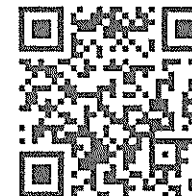
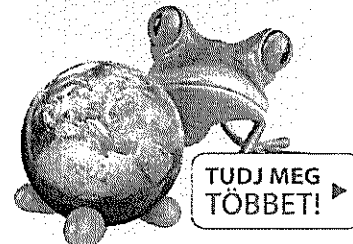
Budapest

Általános iskola felső tagozat

2025. 02. 17.–2025. 02. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TIZÓRAI</b>	Tejeskávé Margarin Foszlós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:367 ZS: 11,2    TZS: 5,1    FH: 11,2 SZH:52,5    CK:26,7    SÓ: 0,9	Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 223 ZS: 3,4    TZS: 1,9    FH: 10 SZH:35,9    CK: 9,7    SÓ: 0,81	Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 200 ZS: 2,4    TZS: 1,1    FH: 7 SZH:35,9    CK: 8,7    SÓ: 1	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 283 ZS: 5,6    TZS: 2,8    FH: 10,4 SZH:47,6    CK: 22,2    SÓ: 0,93	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 224 ZS: 5,1    TZS: 1,5    FH: 6,8 SZH: 34,3    CK: 7,9    SÓ: 0,86		
<b>EBÉD</b>	Zöldborsó leves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:642 ZS: 20,8    TZS: 5    FH: 22,7 SZH:85    CK:26,9    SÓ: 1,6	Bableves füstölt hússal Túrós tészta Tejföl öntet Porcukor szórat Félbarna kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 792 ZS: 25,7    TZS: 8,2    FH: 34,3 SZH:109,7    CK: 29,6    SÓ: 1,77	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeburgoka  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 732 ZS: 26,8    TZS: 8,1    FH: 23,6 SZH:89,9    CK: 34,1    SÓ: 2,01	Zöldségrémleves Leves gyöngy Panírozott halfilé Petrezselymes rizs Coleslaw saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN: 827 ZS: 32,8    TZS: 5,8    FH: 24,6 SZH:104,7    CK: 12,1    SÓ: 2,83	Daragaluska leves Vegetáriánus zöldséggolyó Burgonyapüré Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 521 ZS: 19,5    TZS: 3,8    FH: 18,6 SZH: 61    CK: 8,7    SÓ: 3,07		
<b>UZSONNA</b>	Kenőmájas Kifli Lilahagyma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:224 ZS: 8,1    TZS: 2,9    FH: 8,3 SZH:28,6    CK:2,3    SÓ: 1,04	Sajtszelet Margarin Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 229 ZS: 7    TZS: 4    FH: 9,6 SZH:29,8    CK: 0,6    SÓ: 1,11	Csemege szalámi Margarin Kifli Kigyóborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 227 ZS: 9,5    TZS: 3,4    FH: 7,5 SZH:27,3    CK: 1,2    SÓ: 1,2	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 177 ZS: 3,1    TZS: 0,9    FH: 8,7 SZH:27,7    CK: 0,4    SÓ: 1,54	Barackos joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 266 ZS: 2    TZS: 0,8    FH: 7,8 SZH: 52,8    CK: 24,9    SÓ: 0,63		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen levő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazo 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. Kenőmogyoró; 13. Csillagfű; 14. Pulhatesték. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainkkal! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük! Tapanyagtartalom jelölés magyar ázata: EN (számított energia; kcal/dag), ZS (zsír; g/dag), TZS (telített zsírsav; g/dag), FH (fehérje; g/dag), SZH (szénhidrát; g/dag), CK (cukor; g/dag), SÓ (só; g/dag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

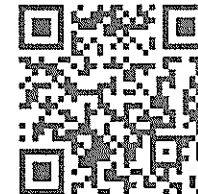
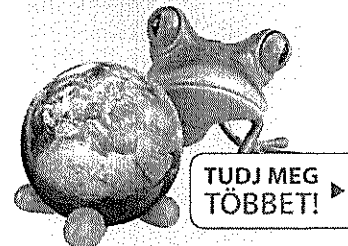
Budapest

Általános iskola felső tagozat

2025. 02. 24.–2025. 03. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>TIZÓRAI</b>	Tej Kakaós csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:318 ZS:14 SZH:37,9 TZS: 8 CK:20,4 FH: 9,6 SÓ: 0,6	Gyümölcs tea Áfonyás túrókrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 225 ZS:2,7 SZH:40,9 TZS: 1,6 CK: 15,9 FH: 8,6 SÓ: 0,66	Gyümölcs tea Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 238 ZS: 7,3 SZH:33 TZS: 4 CK: 7,8 FH:9 SÓ: 1,14	Tej Vajkrém napraforgómaggal Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 287 ZS: 10,2 SZH:36,4 TZS: 5,9 CK: 10,6 FH: 12,1 SÓ: 1,1	Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 235 ZS: 5,7 SZH: 35,5 TZS: 1,2 CK: 8,8 FH: 6,6 SÓ: 1,01			
<b>EBÉD</b>	Zöldségleves Csikós sertéstokány Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:639 ZS: 30 SZH:67,9 TZS: 9,1 CK:3,2 FH: 22,5 SÓ: 0,92	Csontleves Szárnycsontos faszirtgolyó Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 571 ZS: 15,6 SZH:67,9 TZS: 3,3 CK: 1,5 FH: 31,5 SÓ: 3,25	Meggyleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Vitaminálátá  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 679 ZS: 14,4 SZH:110,9 TZS: 2,1 CK: 36,8 FH:21,4 SÓ: 2,08	Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Bolognai sertésragu Teljes kiőrlésű spagetti Sajt szórat  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 827 ZS: 36,7 SZH:80,1 TZS: 13,3 CK: 14,5 FH: 38,5 SÓ: 0,96	Lebbencsleves Túrótöltelkes gombóc Porcukor szórat Körte  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 740 ZS: 12,1 SZH: 137,2 TZS: 1,6 CK: 26 FH: 17,4 SÓ: 1,9			
<b>UZSONNA</b>	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:184 ZS: 6,7 SZH:23,3 TZS: 4,1 CK:2 FH: 5,7 SÓ: 0,87	Pulykasonka Margarin Zsemle Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 193 ZS: 3 SZH:30,7 TZS: 0,8 CK: 0,6 FH: 9,2 SÓ: 1,54	Ostya szelet Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,6 EN: 197 ZS: 8,4 SZH:26,3 TZS: 2,1 CK: 16,4 FH:2,5 SÓ: 0,04	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 235 ZS: 7,6 SZH:31 TZS: 2,7 CK: 0,7 FH: 8,6 SÓ: 1,26	Kockasajt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9 TZS: 4 CK: 2,1 FH: 7 SÓ: 1,15			

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú 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. Ken-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődő kiszolgálóktól végző munkatársainknál diétás étkezést biztosítani. A szükség szerinti ételválogatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarszáza. 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 jelölt ételek felelős receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.