

# ÉTLAP

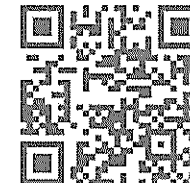
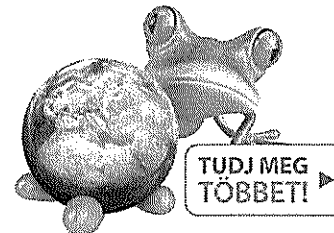
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025. 03. 31.–2025. 04. 04.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>TIZÓRAI</b>	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér			Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér			Tejescávé Fatörzs kifli			Gyümölcsstea Vajkrém napraforgómaggal Félbarna kenyér			Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,10		
	EN:292			EN:212			EN:309			EN:203			EN:235		
	ZS:5,6 SZH:51,4	TZS:2,8 CK:26,4	FH:10,4 SÓ:0,93	ZS:2,2 SZH:38,9	TZS:1,2 CK:13,7	FH:7,4 SÓ:0,71	ZS:6,5 SZH:48,8	TZS:3,5 CK:23,4	FH:9,9 SÓ:0,63	ZS:5 SZH:33,9	TZS:2,7 CK:8,4	FH:4,9 SÓ:0,82	ZS:5,7 SZH:35,5	TZS:1,2 CK:8,8	FH:5,6 SÓ:1,01
<b>EBÉD</b>	Brokkolikrémleves Pírtott zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér			Bagolyborsó leves Tejszínes tonhalas ragu Orsó tészta Sajt szórat			Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsleves Natúr sertés szelet Sajtmártás Pritaminos rizs			Tejfölös burgonyaleves Szilvatöltékes gombóc Porcukor szórat Alma		
	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,7,9,12		
	EN:454			EN:645			EN:368			EN:592			EN:723		
	ZS:13,7 SZH:59,1	TZS:9,9 CK:3,4	FH:17,7 SÓ:2,34	ZS:22,4 SZH:69,5	TZS:9,9 CK:6,4	FH:39,7 SÓ:1,79	ZS:14 SZH:43,3	TZS:3,4 CK:15,4	FH:13,9 SÓ:1,1	ZS:19,1 SZH:73,6	TZS:6,6 CK:26,2	FH:30,7 SÓ:1,5	ZS:13,2 SZH:130,5	TZS:2,6 CK:40,5	FH:14,6 SÓ:1,36
<b>UZSONINA</b>	Reszelt sajt Margarin Kifli Kaliforniai paprika			Tengeri sós kukoricacsnaack Mandarin			Sertéspárizsi Margarin Zsemle Kigyóborka			Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Saláta levél			Barackos joghurt Kifli		
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7		
	EN:230			EN:130			EN:233			EN:190			EN:266		
	ZS:8,3 SZH:28	TZS:4,6 CK:1,6	FH:9,7 SÓ:0,93	ZS:0,4 SZH:27	TZS:0,1 CK:8,4	FH:2,3 SÓ:0,38	ZS:17,9 SZH:30,8	TZS:2,7 CK:0,7	FH:8 SÓ:1,29	ZS:4,3 SZH:28	TZS:1,5 CK:1	FH:8,6 SÓ:1,5	ZS:2 SZH:52,8	TZS:0,8 CK:24,9	FH:7,8 SÓ:0,63

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén-tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a tejszínt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kávé-díszíté; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételválogatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérünk 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 csillagot (\*) megjelölt ételek fenntartás receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



**A HÚSMENTES NAP**  
fenntarthatósági program a  
**Magyar Természetvédők Szövetsége**  
Föld Barátai Magyarországon  
szakmai ajánlásával jött létre.



# ÉTLAP

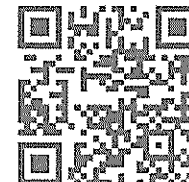
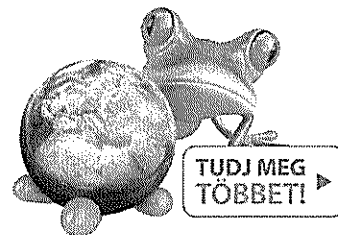
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025. 04. 14.–2025. 04. 18.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>TIZORAI</b>	Tej Dzsungel gabonapehely			Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér			Kakaós tej Briós								
	<u>Allergének:</u> 1,6,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:240 ZS:3,9 SZH:41	TZS:2,1 CK:21	FH:9,7 SÓ:0,52	EN:210 ZS:4,4 SZH:34	TZS:1,6 CK:8,6	FH:8,2 SÓ:1,54	EN:353 ZS:7,7 SZH:56,8	TZS:4 CK:28,2	FH:10,1 SÓ:0,67	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
<b>EBED</b>	Zöldségleves Dino szelet Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs			Zellerkrémleves Pírtott zsemlekocka Tarhonyás hús Csalamádé			Fahéjas almaleves Rántott sertéskaraj Rizibizsi Káposztasaláta édesítőszerrel Húsvéti desszert			TAVASZI SZÜNET			ÜNNEPNAP		
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,7,10,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:520 ZS:13 SZH:75,5	TZS:2,5 CK:15,2	FH:18,8 SÓ:1,58	EN:487 ZS:17,6 SZH:61,3	TZS:4,4 CK:5,6	FH:18,9 SÓ:1,68	EN:744 ZS:25,4 SZH:103,8	TZS:6,8 CK:35,8	FH:21,9 SÓ:2,45	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Vajkrém Kifli Jégcsapretek			Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kaliforniai paprika			Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kifli Paradicsom								
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:182 ZS:4,9 SZH:28	TZS:2,8 CK:1,6	FH:5,6 SÓ:0,76	EN:219 ZS:7,2 SZH:28	TZS:4 CK:0,9	FH:9,5 SÓ:1,04	EN:199 ZS:8,1 SZH:22,5	TZS:2,9 CK:0,3	FH:7,4 SÓ:1,24	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Bákfelek; 3. Tejas; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kárjuk érdeklődj a liszolgáloszomolyozottell. Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésük kerjük, mitgetésed 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) megtekintheti.



A HÜSMENTES NAP  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

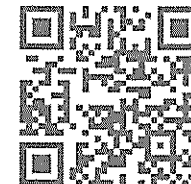
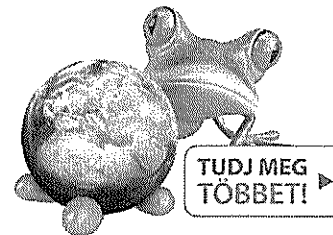
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025. 04. 21.–2025. 04. 25.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>TIZÓRAI</b>	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
<b>EBÉD</b>	ÜNNEPNAP			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:0			EN:0			EN:0			EN:0			EN:0		
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
<b>UZSONNA</b>	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Raktékék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szeszam mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérésük érdeklődj a kiszolgáló személyzettel! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán előzetes értesítést nem küldünk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számozott energia); kcal/adag; ZS (zsír; g/adag); TZS (ítellített zsírsav; g/adag); FH (fehérje; g/adag); SZH (szénhidrát; g/adag); CK (cukor; g/adag); SÓ (só; g/adag). A csillaggal (\*) megjelölt ételek fenntartható receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES NAP  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

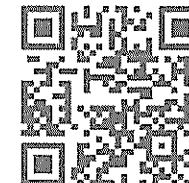
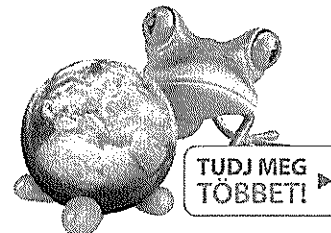
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025. 04. 28.–2025. 05. 02.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>TIZÓRAI</b>	Tej Kakaós csiga			Gyümölcs tea Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcs tea Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér								
	<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:318 ZS:14 SZH:37,9	TZS:8 CK:20,4	FH:9,6 SÓ:0,6	EN:212 ZS:2,2 SZH:38,9	TZS:1,2 CK:13,7	FH:7,4 SÓ:0,71	EN:238 ZS:7,3 SZH:33	TZS:4 CK:7,8	FH:9 SÓ:1,14	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
<b>EBÉD</b>	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Csikós sertésstokány Orsó tészta			Meggyleves Kukorica morzsás csirkemell csik Petrezselymes burgonya Vitamínaláta			Zöldségleves Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs			ÜNNEPNAP			ÜNNEPNAP		
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,6,12			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:589 ZS:23,6 SZH:72,3	TZS:7,8 CK:6,7	FH:20,4 SÓ:0,67	EN:626 ZS:17 SZH:94,2	TZS:2,4 CK:29,1	FH:19,7 SÓ:1,88	EN:481 ZS:12,3 SZH:70,6	TZS:1,3 CK:13	FH:17,8 SÓ:1,8	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Natúr szendvicsszirm Teljes kiőrlésű zsemle Kaliforniai paprika			Pulykasonka Margarin Kifli Kigyóuborka			Tengeri só Kukoricacsicak Alma								
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:179 ZS:4,1 SZH:28,8	TZS:2 CK:1,4	FH:4,8 SÓ:0,76	EN:180 ZS:3,5 SZH:27,5	TZS:1 CK:1,1	FH:9,1 SÓ:1,42	EN:132 ZS:0,4 SZH:28,3	TZS:0,1 CK:10,2	FH:2,3 SÓ:0,38	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tej; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szazamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételtek allergéntartalmáról kérésre érdeklődj a kizárólagos személyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán előzetes értesítéssel, mirrigtessék 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 csillag (\*) megjelölt ételtek fényképez receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



A HÜSMENTES NAP  
fenntarthatósági program a  
Magyar Természetvédők Szövetsége  
Földi Keresztény Magyarok Szövetsége  
szakmai ajánlásával jött létre.