

# ÉTLAP

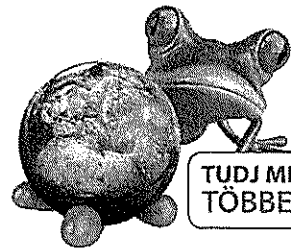
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

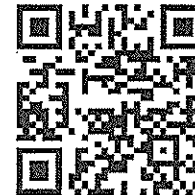
2025. 05. 05. – 2025. 05. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TIZORAI</b>	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Gyümölcs tea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek	Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7)	Gyümölcs tea Vajkrém napraforgómaggal (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek		
	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:288 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:21,8 SÓ:0,98	EN:245 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:33,6 CK:8 SÓ:1,1	EN:200 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:7,8 SZH:34 CK:8,8 SÓ:0,78	EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63	EN:212 ZS:5 TZS:2,6 FH:5,3 SZH:34,6 CK:8,2 SÓ:0,92	EN:	EN:
						ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
						SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD</b>	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Bulgur (1) Házi vegyes saláta	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10)	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1)	Daragaluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)		
	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:717 ZS:23,8 TZS:2,5 FH:22,3 SZH:94,6 CK:23,9 SÓ:1,76	EN:486 ZS:18,6 TZS:7,5 FH:13,5 SZH:62 CK:26,5 SÓ:2,94	EN:486 ZS:12,3 TZS:3,1 FH:21,7 SZH:65,8 CK:11,4 SÓ:2,51	EN:540 ZS:19,3 TZS:4,8 FH:18,2 SZH:71,8 CK:19,3 SÓ:0,81	EN:710 ZS:28,7 TZS:7,2 FH:18,5 SZH:89,8 CK:7 SÓ:2,58	EN:	EN:
						ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
						SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:
<b>ÜZSONNA</b>	Sajtkrém (7) Kifli (1,7) Zöldpaprika	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1)	Ostya szelet (1,3,6) Alma	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kigyóborka	Kockasajt (7) Kifli (1,7) Paradicsom		
	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,6	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:185 ZS:2,8 TZS:1,1 FH:8 SZH:30,9 CK:2,5 SÓ:0,83	EN:213 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,2 SZH:27,1 CK:0,4 SÓ:1,24	EN:197 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5 SZH:26,3 CK:16,4 SÓ:0,04	EN:191 ZS:4,3 TZS:1,5 FH:8,7 SZH:28,1 CK:1 SÓ:1,5	EN:210 ZS:6,7 TZS:4 FH:7,3 SZH:29,1 CK:2,1 SÓ:1,16	EN:	EN:
						ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:
						SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Raktéfélek; 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételválogatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számlított energia); kJ/adag; ZS (zsír; g/adag); TZS (telített zsír; 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) megnézhető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

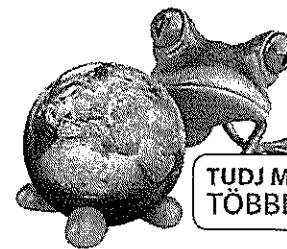
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

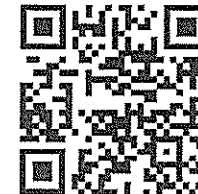
2025. 05. 12.–2025. 05. 18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TIZÓRAI</b>	Gyümölcs tea Sajtos pogácsa (1,3,7,12)	Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) Kigyóborka	Tej (7) Briós (1,3,7)	Gyümölcs tea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Tej (7) Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Tej (7) Kukoricapehely	
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u>
	EN:196 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4 SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1	EN:245 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,6 SZH:34,5 CK:8,4 SÓ:1,39	EN:291 ZS:7,4 TZS:4,1 FH:10,7 SZH:44,9 CK:16,4 SÓ:0,61	EN:207 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,3 SZH:37,1 CK:8,7 SÓ:1	EN:297 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,2 SÓ:0,98	EN:242 ZS:3,5 TZS:2,2 FH:9,6 SZH:42,4 CK:13 SÓ:0,92	EN: ZS: SZH:
							TZS: CK: SÓ:
<b>EBÉD</b>	Eperkrémleves (1,7,12) Zöldséges rizseshús Csemegeuborka (10,12)	Köménymaglevés (1) Pírtott zsemlekočka (1) Ananászos csirkeragu (6,10,12) Főtt burgonya (12)	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Olaszos rakott tészta (1,7,9) Alma	Zöldségleves (1,3,12) Rántott csirkemell (1) Finomfűzelék (1,7)	Lencseleves (1,10) Túrótöltelikes gombóc (1,7) Vaníliás tejföl (7)	Csontleves (1,3,9,12) Sertéspörkölt (1) Zöldbabfűzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	
	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u>
	EN:520 ZS:12 TZS:1,5 FH:18,8 SZH:80 CK:26,7 SÓ:1,91	EN:465 ZS:16,9 TZS:2 FH:16,6 SZH:55,8 CK:8,9 SÓ:1,17	EN:621 ZS:24 TZS:9,5 FH:27,4 SZH:71,8 CK:18,6 SÓ:1,07	EN:476 ZS:12,7 TZS:2,1 FH:24,3 SZH:63,1 CK:13,9 SÓ:2,02	EN:764 ZS:18 TZS:5,3 FH:24 SZH:122,7 CK:19,9 SÓ:1,77	EN:371 ZS:15,2 TZS:4,6 FH:15,3 SZH:41,4 CK:5,1 SÓ:1,07	EN: ZS: SZH:
							TZS: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli (1) Jégcsapretek	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Lilahagyma	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Kaliforniai paprika	Paprikás szafámi Margarin Zsemle (1)	Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7)	Piskóta szelet (1,3,6,7) Alma	
	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u>
	EN:199 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:8 SZH:22,5 CK:1,1 SÓ:1,16	EN:179 ZS:4,5 TZS:2,8 FH:4,9 SZH:28,2 CK:1,3 SÓ:0,78	EN:190 ZS:6,9 TZS:1,9 FH:7,8 SZH:22,5 CK:0,9 SÓ:1,31	EN:238 ZS:8,9 TZS:3,2 FH:7,7 SZH:30 CK:0,8 SÓ:1,24	EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65	EN:142 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:2,1 SZH:23,4 CK:19 SÓ:0,13	EN: ZS: SZH:
							TZS: CK: SÓ:

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. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán előzetesed 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

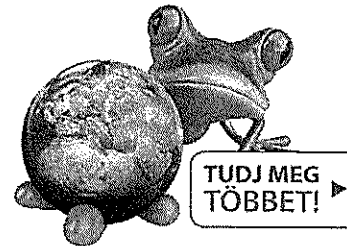
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

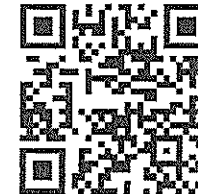
2025. 05. 19.–2025. 05. 25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Gyümölcsstea Pizzás csiga (1,7,12)	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6)	Gyümölcsstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Epres joghurt (7) Kifli (1,7)	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika		
	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:187 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:3,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ:0,7	EN:240 ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7 SZH:41 CK:21 SÓ:0,52	EN:212 ZS:4,2 TZS:2,5 FH:7,3 SZH:34,4 CK:8,5 SÓ:1	EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63	EN:234 ZS:5,4 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD</b>	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Félbarna kenyér (1)	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pírtott zsemlekocka (1) Tarhonyás hús (1) Csemegeuborka (10,12)	Daragaluska leves (1,3,9,12) Sertés fasírtgolyó Sárgaborsófőzelék (1) Félbarna kenyér (1)	Őszibarack krémleves (1,12) Panírozott haifilé (1,4,7,10) Petrezselymes rizs Coleslaw (3,7,10,12)	Hamisgulyás (1,3,9,12) Máktöltelikes nudli (1,3,7) Vaníliás öntet (7) Alma		
	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:527 ZS:16,2 TZS:3,8 FH:18,3 SZH:72,7 CK:21,7 SÓ:1,31	EN:560 ZS:22,5 TZS:6,1 FH:24,4 SZH:63,6 CK:8,6 SÓ:1,65	EN:560 ZS:16,6 TZS:4,2 FH:28,9 SZH:65,3 CK:1,6 SÓ:1,9	EN:729 ZS:25,3 TZS:3,2 FH:19,9 SZH:103,8 CK:26,5 SÓ:2,21	EN:889 ZS:20,2 TZS:5,2 FH:18 SZH:152,8 CK:58,2 SÓ:2,83	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika	Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Jégcsapretek	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek	Kockasajt (7) Kifli (1,7)		
	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:179 ZS:4,2 TZS:2 FH:4,8 SZH:28,8 CK:1,4 SÓ:0,76	EN:201 ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9,2 SZH:21,4 CK:0,3 SÓ:1,05	EN:208 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54	EN:206 ZS:6,7 TZS:1,9 FH:7,8 SZH:27,6 CK:0,5 SÓ:1,36	EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Szeszámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél. Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed 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 (sós; g/adag). A csillaggal (\*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG  
TÖBBET!



A HÚSMENTES NAP  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.



# ÉTLAP

**HUNGAST**  
Kérlek még!

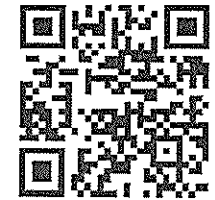
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025. 05. 26.–2025. 06. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TIZÓRAI</b>	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7)  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:357 ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81	Gyümölcsstea Barackos túrókrém (7) Félbarna kenyér (1)  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:198 ZS:2 TZS:1,1 FH:6,8 SZH:37,6 CK:12,6 SÓ:0,65	Tej (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:240 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,7 SZH:35,5 CK:9,8 SÓ:0,99	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér (1)  <u>Allergének:</u> 1 EN:236 ZS:7,7 TZS:2,9 FH:7,6 SZH:33,6 CK:8 SÓ:1,21	Gyümölcsstea Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:209 ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5 SZH:34,9 CK:8,3 SÓ:0,88		
<b>EBÉD</b>	Tárkonyos sertésraguleves (1,7,9,12) Piskóta kocka (1,3) Csokoládés öntet (7) Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:685 ZS:21,6 TZS:8,7 FH:23,8 SZH:96,3 CK:55,3 SÓ:0,56	Édes gyökekrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12)  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:556 ZS:23,8 TZS:7,3 FH:16,1 SZH:67,5 CK:7,6 SÓ:1,8	Paradicsomleves (1,3,9) Csirkemell nuggets (1,9) Burgonyapüré (7,12) Házi vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:585 ZS:17,8 TZS:3,7 FH:19,6 SZH:81,4 CK:24,9 SÓ:1,68	Lebbencsleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Gyöngybabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:651 ZS:25 TZS:7 FH:27,9 SZH:74,5 CK:3,2 SÓ:1,27	Zöldségleves (1,3,12) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Félbarna kenyér (1) Gesztenyerúd  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:435 ZS:11,3 TZS:4,7 FH:17,2 SZH:58,9 CK:9,9 SÓ:1,11		
<b>UZSONNA</b>	Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle (1) Újhagyma  <u>Allergének:</u> 1 EN:228 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:8,1 SZH:30,2 CK:1,2 SÓ:1,11	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN:185 ZS:6,9 TZS:1,9 FH:7,8 SZH:21,8 CK:0,4 SÓ:1,36	Csemege szalámi Margarin Zsemle (1)  <u>Allergének:</u> 1 EN:238 ZS:9 TZS:3,2 FH:7,2 SZH:29,9 CK:0,8 SÓ:1,31	Reszelt sajt (7) Margarin Kifli (1,7) Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:230 ZS:8,4 TZS:4,6 FH:9,7 SZH:28 CK:1,6 SÓ:0,93	Sajtos rúd (1,3,7) Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:234 ZS:8,5 TZS:4,4 FH:4,1 SZH:34,3 CK:10,9 SÓ:1,06		

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Raktárlék; 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 kiszolgáló személyzettel! Az ételválogatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán előzetesed megériésed 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 receptjei honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthetők.



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