

ÉTLAP

HUNGAST
Köveknég!

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025. 06. 02.–2025. 06. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:297
ZS:5,6
SZH:51,4
TZS:2,8
FH:10,4
SÓ:0,98
CK:26,2

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:199
ZS:2,7
SZH:34,7
TZS:1,5
FH:8,4
SÓ:0,78
CK:9

Gyümölcsstea
Majonézos tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,3,10

EN:235
ZS:5,7
SZH:35,5
TZS:1,2
FH:6,6
SÓ:1,01
CK:8,8

Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:240
ZS:8
SZH:33
TZS:4,6
FH:8,7
SÓ:1,05
CK:8

Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:309
ZS:6,5
SZH:48,8
TZS:3,5
FH:9,9
SÓ:0,63
CK:23,4

EBÉD

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Pincepörkölt (12)
Kovácsos uborka (1)

Allergének:
1,7,12

EN:467
ZS:21,9
SZH:41,7
TZS:5,3
FH:21,7
SÓ:1,79
CK:3,5

Csontleves (1,3,9,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:368
ZS:14
SZH:43,3
TZS:3,4
FH:13,9
SÓ:1,1
CK:15,4

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Tejszínes tonhalas ragu (1,4,6,7)
Szarvacska tészta (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,4,6,7,9

EN:606
ZS:20
SZH:65,9
TZS:9,6
FH:39
SÓ:1,79
CK:6,2

Gyümölcsleves (1,7,12)
Párolt csirkemell
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,12

EN:586
ZS:12,5
SZH:83,7
TZS:4,2
FH:34,2
SÓ:1,63
CK:25

Teffölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvátöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórát
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN:723
ZS:13,2
SZH:130,5
TZS:2,6
FH:14,6
SÓ:1,36
CK:40,5

UZSONNA

Vajkrém (7)
Kifli (1,7)
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,7

EN:187
ZS:4,9
SZH:28,7
TZS:2,8
FH:5,7
SÓ:0,71
CK:2,1

Sertéspárizsi
Margarin
Zsemle (1)
Kigyóuborka

Allergének:
1

EN:233
ZS:7,9
SZH:30,8
TZS:2,7
FH:8
SÓ:1,29
CK:0,7

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:266
ZS:2
SZH:52,8
TZS:0,8
FH:7,8
SÓ:0,63
CK:24,9

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:190
ZS:4,3
SZH:28
TZS:1,5
FH:8,6
SÓ:1,5
CK:1

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:178
ZS:6,4
SZH:22
TZS:3,9
FH:6,5
SÓ:1,23
CK:1,3

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Raktélek; 3. Tojas; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szérum; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószeméllyel! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértéssel köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (felhús; 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.

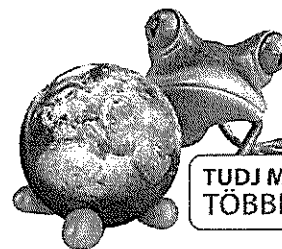
homm
HUNGAST

GYERMELYI

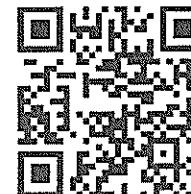
Univer

DEKLI

HA



**TUDJ MEG
TÖBBET!**



A HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



**Magyar
Természetvédők
Szövetsége**
Föld Barátai Magyarországon

szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025. 06. 09.–2025. 06. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

EBÉD

ÜZSONNA

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3

EN:			EN:331			EN:213			EN:300			EN:224		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:11,6	TZS:4,1	FH:11,2	ZS:2,9	TZS:1,6	FH:7,8	ZS:11,5	TZS:6,5	FH:8,9	ZS:5,1	TZS:1,5	FH:6,8
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:45,7	CK:17,8	SÓ:0,89	SZH:37,2	CK:11,8	SÓ:0,71	SZH:40,4	CK:21,9	SÓ:0,45	SZH:34,3	CK:7,9	SÓ:0,86

ÜNNEPNAP

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Rántott sajt (1,7)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)

Tojásleves (1,3)
Sertéshúsgolyó (1,3)
Tört burgonya (12)
Barnamártás (1,6,7)
Alma

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát

Allergének:

Allergének:
1,3,7,9,10,12

Allergének:
1,3,6,7,12

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:0			EN:814			EN:648			EN:514			EN:502		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:42,3	TZS:12,6	FH:25,8	ZS:28,7	TZS:6,1	FH:21,3	ZS:13,3	TZS:4,4	FH:25,5	ZS:14,1	TZS:7,5	FH:18,9
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:82,4	CK:10,9	SÓ:1,88	SZH:76,8	CK:16,5	SÓ:3,28	SZH:66,4	CK:14,8	SÓ:1,09	SZH:64,1	CK:33,5	SÓ:0,98

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Kigyóborka

Natúr szendvicskrém (7)
Zsemle (1)
Retek

Paprikás szalámi
Margarin
Kifli (1,7)
Kigyóborka

Piskóta szelet (1,3,6,7)
Alma

Allergének:

Allergének:
1

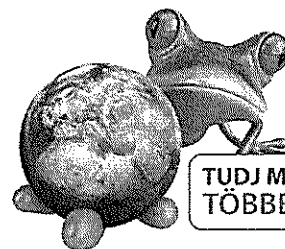
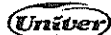
Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

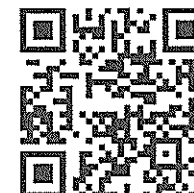
Allergének:
1,3,6,7

EN:			EN:198			EN:194			EN:228			EN:142		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:7,9	TZS:2,8	FH:8	ZS:4,1	TZS:1,9	FH:5,5	ZS:9,4	TZS:3,4	FH:7,9	ZS:5,6	TZS:2,8	FH:2,1
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:22,3	CK:1,1	SÓ:1,12	SZH:31,7	CK:1,1	SÓ:0,85	SZH:27,3	CK:1,3	SÓ:1,12	SZH:23,4	CK:19	SÓ:0,13

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a fajtózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérünk, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (teljes 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) megtekinthető.



**TUDJ MEG
TÖBBET!**



A HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



**Magyar
Természetvédők
Szövetsége**
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025. 06. 16.–2025. 06. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:240
ZS:3,9
SZH:41
TZS:2,1
FH:9,7
SÓ:0,52
CK:21

Kakaós tej (7)
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:363
ZS:11
SZH:47,5
TZS:4,8
FH:13,7
SÓ:1,53
CK:21,6

Tej (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:291
ZS:7,4
SZH:44,9
TZS:4,1
FH:10,7
SÓ:0,61
CK:16,4

Gyümölcsstea
Pórényagymás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:200
ZS:2,9
SZH:34
TZS:1,6
FH:7,8
SÓ:0,78
CK:8,8

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:234
ZS:5,4
SZH:35,9
TZS:1,1
FH:6,5
SÓ:1,04
CK:9,5

EBÉD

Zöldségleves (1,3,12)
Díno szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:459
ZS:13
SZH:62,8
TZS:2,5
FH:17,9
SÓ:1,58
CK:3,2

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pírtott zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:487
ZS:17,6
SZH:61,3
TZS:4,4
FH:18,9
SÓ:1,68
CK:5,6

Csontleves (1,3,9,12)
Rántott halfilé (1,4,7,10)
Fejlett babfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

EN:704
ZS:20,9
SZH:95,4
TZS:3,2
FH:30,7
SÓ:2,6
CK:8,6

Karalábéleves (1,3)
Csirkés paella
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,10

EN:514
ZS:19,2
SZH:60,2
TZS:4,2
FH:24,2
SÓ:2,52
CK:9

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Dejős morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:775
ZS:14,6
SZH:115,2
TZS:2,9
FH:18,7
SÓ:2,22
CK:27

UZSONNA

Vajkrém (7)
Kifli (1,7)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:182
ZS:4,9
SZH:28
TZS:2,8
FH:5,6
SÓ:0,76
CK:1,6

Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:244
ZS:7,9
SZH:31,2
TZS:4,4
FH:9,8
SÓ:1,05
CK:1,2

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:216
ZS:7,9
SZH:27,4
TZS:2,9
FH:7,4
SÓ:1,24
CK:0,4

Magyaros vajkrém (7)
Kifli (1,7)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:181
ZS:4,9
SZH:27,8
TZS:2,8
FH:5,6
SÓ:0,71
CK:1,9

Túrós rudi (6,7)
Alma

Allergének:
6,7

EN:145
ZS:4,5
SZH:21,5
TZS:3,9
FH:3,9
SÓ:0,03
CK:20,3

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén-tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődni a kiszolgáló személyzettel! Az ételapváltoztatás 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 (só; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

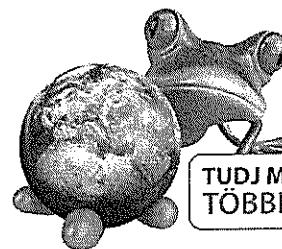
homm
HUNGAST

GYERMELYI

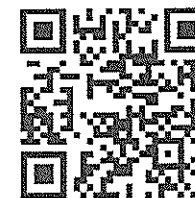
Univer

DEAKI

FA



**TUDJ MEG
TÖBBET!**



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



**Magyar
Természetvédők
Szövetsége**
Föld Barátai Magyarországon

szakmai ajánlásával jött létre.