

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2025.11.03.–2025.11.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TIZÓRAI	Gyümölcs tea Sajtos pogácsa (1,3,7,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:196 ZS:6,5 SZH:29,9 TZS:3,2 FH:3,4 SÓ:1,1 CK:7,8	Tej (7) Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:297 ZS:5,6 SZH:51,4 TZS:2,8 FH:10,4 SÓ:0,98 CK:26,2	Tej (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:291 ZS:7,4 SZH:44,9 TZS:4,1 FH:10,7 SÓ:0,61 CK:16,4	Kakaós tej (7) Vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:323 ZS:7,9 SZH:48,6 TZS:4,8 FH:10,9 SÓ:1,1 CK:22,7	Gyümölcs tea Padlizsánkrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:189 ZS:2,6 SZH:35,1 TZS:0,4 FH:4,3 SÓ:0,94 CK:8,2
EBÉD A	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Mák szórát Hosszúmetélt (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:638 ZS:23,1 SZH:84,7 TZS:4,6 FH:21,8 SÓ:0,48 CK:29,6	Daragluska leves (1,3,9,12) Harcsafasirt (1,3,4) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,12 EN:378 ZS:9,3 SZH:52 TZS:2,7 FH:19,5 SÓ:2,26 CK:11,3	Tojásleves (1,3) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Kuskusz (1) <u>Allergének:</u> 1,3,6,12 EN:606 ZS:18,4 SZH:79,7 TZS:1,9 FH:25,9 SÓ:1,87 CK:16,6	Sárgaborsó krémleves (1) Lecsós sertésszelet (1) Főtt burgonya (12) Tejszelet (1,3,6,7) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12 EN:592 ZS:17,8 SZH:74,7 TZS:6 FH:21,8 SÓ:1,52 CK:9,3	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított kenyérkocka (1) Rántott sajt (1,7) Jázmín rizs Majonéz kukoricasaláta (3,7,10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:743 ZS:28,9 SZH:97,9 TZS:7,9 FH:20,7 SÓ:2,49 CK:9,1
EBÉD B	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Aranygaluska (1,3,6,7) Vaníliás öntet (7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN:959 ZS:29,8 SZH:147,5 TZS:10,8 FH:24,3 SÓ:1,48 CK:66,9	Daragluska leves (1,3,9,12) Bácsiak rizseshús Csalamódé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:577 ZS:24,8 SZH:68,6 TZS:6,4 FH:17,8 SÓ:2,17 CK:4	Tojásleves (1,3) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Főtt burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:461 ZS:11,8 SZH:67,5 TZS:1,5 FH:15,5 SÓ:1,03 CK:34,2	Sárgaborsó krémleves (1) Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórát (7) <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:765 ZS:32,2 SZH:77,8 TZS:10,9 FH:36,5 SÓ:1,1 CK:11,3	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:448 ZS:7,8 SZH:61,9 TZS:3 FH:23 SÓ:1,03 CK:14,5
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:202 ZS:7,9 SZH:23 TZS:2,8 FH:8 SÓ:1,11 CK:1,1	Sajtkrém (7) Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:193 ZS:2,3 SZH:33,2 TZS:0,9 FH:7,9 SÓ:0,95 CK:1,5	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:197 ZS:8,1 SZH:21,9 TZS:2,9 FH:7,5 SÓ:1,29 CK:0,3	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:230 ZS:9 SZH:28,2 TZS:3,3 FH:7,6 SÓ:1,19 CK:1,1	Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:246 ZS:2,5 SZH:44 TZS:0,8 FH:8,5 SÓ:0,65 CK:16,1

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfelek; 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 köznevelési osztályvezetőnél. Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán előzetes értesítést kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (szennyező 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.

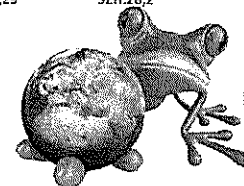
homm
Hungary's Most Popular Food Brand

GYERMELI

Univer

DETI

HIA



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntartói társasági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
4100 Budaörs, Magyar Természetvédők Szövetsége
szekmár-ajánlással jött létre

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2025.11.10.–2025.11.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Pizzás csiga (1,7,12)	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6)	Gyümölcsstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika	Karamellás tej (7) Teavaj (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika
	<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
	EN:187 ZS:7,2 SZH:26,7	EN:240 ZS:3,9 SZH:41	EN:209 ZS:2,8 SZH:35,5	EN:356 ZS:12,9 SZH:45,9	EN:234 ZS:5,5 SZH:35,9
	TZS:3,8 CK:9,3 FH:3,5 SÓ:0,7	TZS:2,1 CK:21 FH:9,7 SÓ:0,52	TZS:1,4 CK:9,4 FH:8,5 SÓ:0,78	TZS:8 CK:20,6 FH:9,6 SÓ:0,97	TZS:1,1 CK:9,5 FH:6,5 SÓ:1,04
EBÉD A	Lebbencsleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldbabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma	Paradicsomleves (1,3,9) Ludaskása (1,12) Csemegeuborka (10,12) Körte	Francia hagymaleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Paprikás burgonya gazdagon (1,3,12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Tavaszi zöldségleves (9) Dubarry csirkemell (1,7) Bulgur (1) Körte	Magyaros karalábéleves (1,3) Parajos penne (1,7)
	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7
	EN:463 ZS:17,5 SZH:56	EN:641 ZS:16,5 SZH:95,2	EN:839 ZS:48,1 SZH:72,7	EN:650 ZS:17,5 SZH:75,6	EN:481 ZS:17,2 SZH:62,4
	TZS:5,8 CK:15,3 FH:17,1 SÓ:1,06	TZS:2,3 CK:24,6 FH:25,6 SÓ:2,46	TZS:18,1 CK:10,2 FH:24,4 SÓ:5,51	TZS:5,4 CK:8,4 FH:37,6 SÓ:1,15	TZS:4 CK:7,3 FH:18,1 SÓ:0,8
EBÉD B	Lebbencsleves (1,12) Panírozott halrúd (1,4) Kukoricás rizs Tartármártás (3,7,10) Alma	Paradicsomleves (1,3,9) Főtt virsli Sárgaborsófőzelék (1) Körte	Francia hagymaleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús (1) Csemegeuborka (10,12)	Tavaszi zöldségleves (9) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs Körte	Magyaros karalábéleves (1,3) Tejbédara (1,7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1)
	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 6,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7
	EN:767 ZS:32 SZH:94,1	EN:638 ZS:22,5 SZH:76,8	EN:590 ZS:22,2 SZH:74,8	EN:625 ZS:14 SZH:96,2	EN:444 ZS:9,6 SZH:75,4
	TZS:6,9 CK:19,7 FH:22,8 SÓ:2,56	TZS:6,1 CK:19,8 FH:23,2 SÓ:1,75	TZS:4,9 CK:11,2 FH:21,6 SÓ:1,82	TZS:1,4 CK:19,6 FH:22,2 SÓ:2,25	TZS:5,4 CK:37,3 FH:13,5 SÓ:1,1
UZSONNA	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kaliforniai paprika	Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Lilahagyma	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek	Kockasajt (7) Kifli (1,7) Alma
	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7
	EN:179 ZS:4,1 SZH:28,8	EN:201 ZS:8,1 SZH:21,6	EN:207 ZS:4,3 SZH:31,2	EN:199 ZS:6,8 SZH:26,6	EN:246 ZS:6,6 SZH:37,7
	TZS:2 CK:1,4 FH:4,8 SÓ:0,76	TZS:4,6 CK:0,7 FH:8,9 SÓ:1	TZS:1,4 CK:1,3 FH:9,1 SÓ:1,54	TZS:1,9 CK:0,7 FH:7,7 SÓ:1,41	TZS:4 CK:11,9 FH:7,6 SÓ:1,16

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Bákifélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a fagottot); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szesám-mag; 12. Ken-dioxid; 13. Csislagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételváltoztatás 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 fenyképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

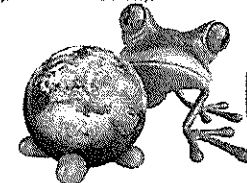
homm
HUNGARIAN ORGANIC FOOD

GYERMELYI

Univer

DETKI

TEA
TEA



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a
Magyar
Törzsszervezők
Szövetsége
KIS-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100-101-102-103-104-105-106-107-108-109-110-111-112-113-114-115-116-117-118-119-120-121-122-123-124-125-126-127-128-129-130-131-132-133-134-135-136-137-138-139-140-141-142-143-144-145-146-147-148-149-150-151-152-153-154-155-156-157-158-159-160-161-162-163-164-165-166-167-168-169-170-171-172-173-174-175-176-177-178-179-180-181-182-183-184-185-186-187-188-189-190-191-192-193-194-195-196-197-198-199-200-201-202-203-204-205-206-207-208-209-210-211-212-213-214-215-216-217-218-219-220-221-222-223-224-225-226-227-228-229-230-231-232-233-234-235-236-237-238-239-240-241-242-243-244-245-246-247-248-249-250-251-252-253-254-255-256-257-258-259-260-261-262-263-264-265-266-267-268-269-270-271-272-273-274-275-276-277-278-279-280-281-282-283-284-285-286-287-288-289-290-291-292-293-294-295-296-297-298-299-300-301-302-303-304-305-306-307-308-309-310-311-312-313-314-315-316-317-318-319-320-321-322-323-324-325-326-327-328-329-330-331-332-333-334-335-336-337-338-339-340-341-342-343-344-345-346-347-348-349-350-351-352-353-354-355-356-357-358-359-360-361-362-363-364-365-366-367-368-369-370-371-372-373-374-375-376-377-378-379-380-381-382-383-384-385-386-387-388-389-390-391-392-393-394-395-396-397-398-399-400-401-402-403-404-405-406-407-408-409-410-411-412-413-414-415-416-417-418-419-420-421-422-423-424-425-426-427-428-429-430-431-432-433-434-435-436-437-438-439-440-441-442-443-444-445-446-447-448-449-450-451-452-453-454-455-456-457-458-459-460-461-462-463-464-465-466-467-468-469-470-471-472-473-474-475-476-477-478-479-480-481-482-483-484-485-486-487-488-489-490-491-492-493-494-495-496-497-498-499-500-501-502-503-504-505-506-507-508-509-510-511-512-513-514-515-516-517-518-519-520-521-522-523-524-525-526-527-528-529-530-531-532-533-534-535-536-537-538-539-540-541-542-543-544-545-546-547-548-549-550-551-552-553-554-555-556-557-558-559-560-561-562-563-564-565-566-567-568-569-570-571-572-573-574-575-576-577-578-579-580-581-582-583-584-585-586-587-588-589-590-591-592-593-594-595-596-597-598-599-600-601-602-603-604-605-606-607-608-609-610-611-612-613-614-615-616-617-618-619-620-621-622-623-624-625-626-627-628-629-630-631-632-633-634-635-636-637-638-639-640-641-642-643-644-645-646-647-648-649-650-651-652-653-654-655-656-657-658-659-660-661-662-663-664-665-666-667-668-669-670-671-672-673-674-675-676-677-678-679-680-681-682-683-684-685-686-687-688-689-690-691-692-693-694-695-696-697-698-699-700-701-702-703-704-705-706-707-708-709-710-711-712-713-714-715-716-717-718-719-720-721-722-723-724-725-726-727-728-729-730-731-732-733-734-735-736-737-738-739-740-741-742-743-744-745-746-747-748-749-750-751-752-753-754-755-756-757-758-759-760-761-762-763-764-765-766-767-768-769-770-771-772-773-774-775-776-777-778-779-780-781-782-783-784-785-786-787-788-789-790-791-792-793-794-795-796-797-798-799-800-801-802-803-804-805-806-807-808-809-810-811-812-813-814-815-816-817-818-819-820-821-822-823-824-825-826-827-828-829-830-831-832-833-834-835-836-837-838-839-840-841-842-843-844-845-846-847-848-849-850-851-852-853-854-855-856-857-858-859-860-861-862-863-864-865-866-867-868-869-870-871-872-873-874-875-876-877-878-879-880-881-882-883-884-885-886-887-888-889-890-891-892-893-894-895-896-897-898-899-900-901-902-903-904-905-906-907-908-909-910-911-912-913-914-915-916-917-918-919-920-921-922-923-924-925-926-927-928-929-930-931-932-933-934-935-936-937-938-939-940-941-942-943-944-945-946-947-948-949-950-951-952-953-954-955-956-957-958-959-960-961-962-963-964-965-966-967-968-969-970-971-972-973-974-975-976-977-978-979-980-981-982-983-984-985-986-987-988-989-990-991-992-993-994-995-996-997-998-999-1000-1001-1002-1003-1004-1005-1006-1007-1008-1009-1010-1011-1012-1013-1014-1015-1016-1017-1018-1019-1020-1021-1022-1023-1024-1025-1026-1027-1028-1029-1030-1031-1032-1033-1034-1035-1036-1037-1038-1039-1040-1041-1042-1043-1044-1045-1046-1047-1048-1049-1050-1051-1052-1053-1054-1055-1056-1057-1058-1059-1060-1061-1062-1063-1064-1065-1066-1067-1068-1069-1070-1071-1072-1073-1074-1075-1076-1077-1078-1079-1080-1081-1082-1083-1084-1085-1086-1087-1088-1089-1090-1091-1092-1093-1094-1095-1096-1097-1098-1099-1100-1101-1102-1103-1104-1105-1106-1107-1108-1109-1110-1111-1112-1113-1114-1115-1116-1117-1118-1119-1120-1121-1122-1123-1124-1125-1126-1127-1128-1129-1130-1131-1132-1133-1134-1135-1136-1137-1138-1139-1140-1141-1142-1143-1144-1145-1146-1147-1148-1149-1150-1151-1152-1153-1154-1155-1156-1157-1158-1159-1160-1161-1162-1163-1164-1165-1166-1167-1168-1169-1170-1171-1172-1173-1174-1175-1176-1177-1178-1179-1180-1181-1182-1183-1184-1185-1186-1187-1188-1189-1190-1191-1192-1193-1194-1195-1196-1197-1198-1199-1200-1201-1202-1203-1204-1205-1206-1207-1208-1209-1210-1211-1212-1213-1214-1215-1216-1217-1218-1219-1220-1221-1222-1223-1224-1225-1226-1227-1228-1229-1230-1231-1232-1233-1234-1235-1236-1237-1238-1239-1240-1241-1242-1243-1244-1245-1246-1247-1248-1249-1250-1251-1252-1253-1254-1255-1256-1257-1258-1259-1260-1261-1262-1263-1264-1265-1266-1267-1268-1269-1270-1271-1272-1273-1274-1275-1276-1277-1278-1279-1280-1281-1282-1283-1284-1285-1286-1287-1288-1289-1290-1291-1292-1293-1294-1295-1296-1297-1298-1299-1300-1301-1302-1303-1304-1305-1306-1307-1308-1309-1310-1311-1312-1313-1314-1315-1316-1317-1318-1319-1320-1321-1322-1323-1324-1325-1326-1327-1328-1329-1330-1331-1332-1333-1334-1335-1336-1337-1338-1339-1340-1341-1342-1343-1344-1345-1346-1347-1348-1349-1350-1351-1352-1353-1354-1355-1356-1357-1358-1359-1360-1361-1362-1363-1364-1365-1366-1367-1368-1369-1370-1371-1372-1373-1374-1375-1376-1377-1378-1379-1380-1381-1382-1383-1384-1385-1386-1387-1388-1389-1390-1391-1392-1393-1394-1395-1396-1397-1398-1399-1400-1401-1402-1403-1404-1405-1406-1407-1408-1409-1410-1411-1412-1413-1414-1415-1416-1417-1418-1419-1420-1421-1422-1423-1424-1425-1426-1427-1428-1429-1430-1431-1432-1433-1434-1435-1436-1437-1438-1439-1440-1441-1442-1443-1444-1445-1446-1447-1448-1449-1450-1451-1452-1453-1454-1455-1456-1457-1458-1459-1460-1461-1462-1463-1464-1465-1466-1467-1468-1469-1470-1471-1472-1473-1474-1475-1476-1477-1478-1479-1480-1481-1482-1483-1484-1485-1486-1487-1488-1489-1490-1491-1492-1493-1494-1495-1496-1497-1498-1499-1500-1501-1502-1503-1504-1505-1506-1507-1508-1509-1510-1511-1512-1513-1514-1515-1516-1517-1518-1519-1520-1521-1522-1523-1524-1525-1526-1527-1528-1529-1530-1531-1532-1533-1534-1535-1536-1537-1538-1539-1540-1541-1542-1543-1544-1545-1546-1547-1548-1549-1550-1551-1552-1553-1554-1555-1556-1557-1558-1559-1560-1561-1562-1563-1564-1565-1566-1567-1568-1569-1570-1571-1572-1573-1574-1575-1576-1577-1578-1579-1580-1581-1582-1583-1584-1585-1586-1587-1588-1589-1590-1591-1592-1593-1594-1595-1596-1597-1598-1599-1600-1601-1602-1603-1604-1605-1606-1607-1608-1609-1610-1611-1612-1613-1614-1615-1616-1617-1618-1619-1620-1621-1622-1623-1624-1625-1626-1627-1628-1629-1630-1631-1632-1633-1634-1635-1636-1637-1638-1639-1640-1641-1642-1643-1644-1645-1646-1647-1648-1649-1650-1651-1652-1653-1654-1655-1656-1657-1658-1659-1660-1661-1662-1663-1664-1665-1666-1667-1668-1669-1670-1671-1672-1673-1674-1675-1676-1677-1678-1679-1680-1681-1682-1683-1684-1685-1686-1687-1688-1689-1690-1691-1692-1693-1694-1695-1696-1697-1698-1699-1700-1701-1702-1703-1704-1705-1706-1707-1708-1709-1710-1711-1712-1713-1714-1715-1716-1717-1718-1719-1720-1721-1722-1723-1724-1725-1726-1727-1728-1729-1730-1731-1732-1733-1734-1735-1736-1737-1738-1739-1740-1741-1742-1743-1744-1745-1746-1747-1748-1749-1750-1751-1752-1753-1754-1755-1756-1757-1758-1759-1760-1761-1762-1763-1764-1765-1766-1767-1768-1769-1770-1771-1772-1773-1774-1775-1776-1777-1778-1779-1780-1781-1782-1783-1784-1785-1786-1787-1788-1789-1790-1791-1792-1793-1794-1795-1796-1797-1798-1799-1800-1801-1802-1803-1804-1805-1806-1807-1808-1809-1810-1811-1812-1813-1814-1815-1816-1817-1818-1819-1820-1821-1822-1823-1824-1825-1826-1827-1828-1829-1830-1831-1832-1833-1834-1835-1836-1837-1838-1839-1840-1841-1842-1843-1844-1845-1846-1847-1848-1849-1850-1851-1852-1853-1854-1855-1856-1857-1858-1859-1860-1861-1862-1863-1864-1865-1866-1867-1868-1869-1870-1871-1872-1873-1874-1875-1876-1877-1878-1879-1880-1881-1882-1883-1884-1885-1886-1887-1888-1889-1890-1891-1892-1893-1894-1895-1896-1897-1898-1899-1900-1901-1902-1903-1904-1905-1906-1907-1908-1909-1910-1911-1912-1913-1914-1915-1916-1917-1918-1919-1920-1921-1922-1923-1924-1925-1926-1927-1928-1929-1930-1931-1932-1933-1934-1935-1936-1937-19

HUNGARIAN
Körök meg!

2025.11.17.-2025.11.21.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7)			Gyümölcsstea Barackos túrókrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Gyümölcsstea Zala felvágott Teljes kiőrlésű kenyér (1) Margarin			Gyümölcsstea Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Vaniliás tej (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kaliforniai paprika		
	<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7		
	EN:357 ZS:9,5 SZH:53,5	TZS:4,7 CK:28,6	FH:11,4 SÓ:0,81	EN:203 ZS:2,1 SZH:37,6	TZS:1,1 CK:12,4	FH:6,8 SÓ:0,7	EN:241 ZS:7,7 SZH:33,6	TZS:2,8 CK:7,8	FH:7,7 SÓ:1,26	EN:241 ZS:8 SZH:33,5	TZS:2,9 CK:7,8	FH:7,1 SÓ:1,34	EN:299 ZS:5,6 SZH:48,5	TZS:2,6 CK:21,3	FH:9,9 SÓ:1
EBÉD A	Zöldséges burgonyaleves (1,7,9,12) Fokhagymás sertés aprópecsenye (1) Babfőzelék (1,7) Alma			Babléves (1,9) Paradicsomos tonhalas ragu (4) Orsó tészta (1) Sajt szórat (7)			Csontleves (1,3,9,12) Bajor sertésszelet (1,10) Petrzselymes burgonya (12) Párolt káposzta			Gyümölcsleves (1,7,12) Csirkepörkölt (1) Galuska (1,3) Csalamádé (10,12)			Négysajtos krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott karfiol (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10)		
	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,4,7,9			<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12		
	EN:561 ZS:18,7 SZH:68,7	TZS:5,7 CK:13,8	FH:25,8 SÓ:0,88	EN:741 ZS:26 SZH:85,6	TZS:6,7 CK:9,8	FH:39,5 SÓ:1,77	EN:679 ZS:29,8 SZH:67,3	TZS:11,7 CK:11,7	FH:29 SÓ:1,2	EN:625 ZS:14 SZH:91,2	TZS:1,8 CK:23,2	FH:26,7 SÓ:2,43	EN:861 ZS:40 SZH:102,8	TZS:10,9 CK:10,6	FH:20,7 SÓ:3,11
EBÉD B	Zöldséges burgonyaleves (1,7,9,12) Milánói húsos ragu Makaróni tészta (1) Sajt szórat (7) Alma			Babléves (1,9) Kukorica morzsás csirkemell csik (1) Petrzselymes burgonya (12) Csemegeuborka (10,12)			Csontleves (1,3,9,12) Zöldborsós sertésragu (1) Párolt rizs			Vegyes gyümölcsleves (7,12) Bazsalikomos bulguros csirke (1) Csalamádé (10,12)			Négysajtos krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Máktöltelikes nudli (1,3,7) Vaniliás öntet (7) Narancs		
	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12		
	EN:738 ZS:32,8 SZH:76,1	TZS:11,7 CK:20,4	FH:32,3 SÓ:0,95	EN:664 ZS:20,5 SZH:88,4	TZS:2,4 CK:5	FH:25,3 SÓ:3,1	EN:565 ZS:21,3 SZH:71,7	TZS:5,9 CK:3	FH:19,1 SÓ:0,97	EN:638 ZS:22,3 SZH:77,6	TZS:3,1 CK:25,3	FH:22,3 SÓ:2,21	EN:973 ZS:26,6 SZH:153,6	TZS:9,7 CK:60,6	FH:23,2 SÓ:4,16
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek			Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Paradicsom			Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kiggyúborka			Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika			Epres joghurt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1)		
	<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7		
	EN:220 ZS:7,7 SZH:28,3	TZS:2,8 CK:1,2	FH:8,1 SÓ:1,16	EN:206 ZS:9,3 SZH:22,1	TZS:3,3 CK:0,4	FH:7 SÓ:1,27	EN:178 ZS:4,5 SZH:27,8	TZS:2,8 CK:0,9	FH:5,1 SÓ:0,79	EN:221 ZS:7,2 SZH:28	TZS:4,2 CK:0,9	FH:9,5 SÓ:1,06	EN:223 ZS:1,9 SZH:40,7	TZS:0,8 CK:19	FH:7,3 SÓ:0,7

**TUDJ MEG
TÖRBE!**



 **Magyar
Természetvédők
Szövetsége**
Együtt a természetért

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

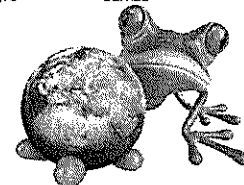
Budapest

Általános iskola felső tagozat

2025.11.24.–2025.11.28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Csokis gabonagolyó (1,6) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:246 ZS:4,6 SZH:41,8 TZS:2,3 CK:23,8 FH:9 SÓ:0,32	Gyümölcs tea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:205 ZS:2,7 SZH:35 TZS:1,4 CK:9,3 FH:8,2 SÓ:0,78	Gyümölcs tea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:237 ZS:5,6 SZH:35,8 TZS:1,2 CK:9,4 FH:6,7 SÓ:1,01	Gyümölcs tea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:240 ZS:8 SZH:33 TZS:4,6 CK:8 FH:8,7 SÓ:1,05	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:309 ZS:6,5 SZH:48,8 TZS:3,5 CK:23,4 FH:9,9 SÓ:0,63
EBÉD A	Zöldséges brokkoli leves (1,3) Milánói ragu Teljes kiőrlésű spagetti (1) Sajt szórat (7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:709 ZS:26,3 SZH:77,1 TZS:8,4 CK:25,9 FH:35,6 SÓ:3,18	Fahéjas almaleves (1,7,12) Sült csirkecomb Vajas tört burgonya (7,12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:752 ZS:37,6 SZH:64,3 TZS:6 CK:24,1 FH:32,2 SÓ:2,5	Sütdötök krémleves (1,7) Pirított tökmag Bácskai rizseshús Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN:722 ZS:34,2 SZH:76,1 TZS:8,8 CK:13,1 FH:24 SÓ:1,93	Reszelt tésztaleves (1,9,12) Sertésvagdalt (1,3) Kelkáposztafőzelék (1,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:466 ZS:20,5 SZH:47 TZS:5 CK:1,8 FH:20,8 SÓ:2,16	Lencseleves (1,10) Mákos guba (1,7) Vaníliás öntet (7) Alma <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN:824 ZS:21,1 SZH:129,3 TZS:7,6 CK:64,3 FH:25,6 SÓ:1,74
EBÉD B	Zöldséges brokkoli leves (1,3) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Tartármártás (3,7,10) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10 EN:768 ZS:31 SZH:91,8 TZS:5,9 CK:19,2 FH:25,7 SÓ:2,28	Fahéjas almaleves (1,7,12) Temesvári sertésragu (1,7) Orsó tészta (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:665 ZS:24,1 SZH:88,2 TZS:7,6 CK:25,6 FH:22,4 SÓ:0,66	Sütdötök krémleves (1,7) Pirított tökmag Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:667 ZS:29,3 SZH:70,1 TZS:7,3 CK:30,2 FH:25,1 SÓ:0,88	Reszelt tésztaleves (1,9,12) Pincepörkölt (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN:499 ZS:16 SZH:65,6 TZS:3,8 CK:7,6 FH:17,3 SÓ:2,52	Lencseleves (1,10) Tejberizs (7) Kakaós szórat Alma <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN:544 ZS:10,7 SZH:92,1 TZS:5,5 CK:47 FH:17,9 SÓ:0,7
UZSONNA	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:158 ZS:4,7 SZH:22,1 TZS:2,8 CK:0,8 FH:5,1 SÓ:0,83	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:217 ZS:7,9 SZH:27,6 TZS:2,9 CK:0,4 FH:7,5 SÓ:1,24	Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3 EN:178 ZS:5,2 SZH:22,3 TZS:1,5 CK:0,9 FH:7 SÓ:0,76	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:190 ZS:4,3 SZH:28 TZS:1,5 CK:1 FH:8,6 SÓ:1,5	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:187 ZS:6,5 SZH:23,4 TZS:3,9 CK:1,8 FH:6,9 SÓ:1,23

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. Szeszam mag; 12. Ken-dioxid; 13. Cillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődni a kiszolgáló személyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed 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 (sóz; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TOBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntartó programja

