

ÉTLAP

HUNGAST
Készítjük!

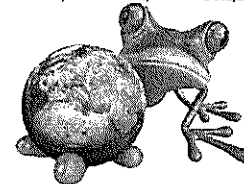
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025. 12. 01.–2025. 12. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7)	Tea Vajkrém napraforgómaggal (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Tea Majonézos tonhalkrém (3,4,10) Félbarna kenyér (1)	Tea Barackos túrókrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Tejeskávé (7) Padlizsánkrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma		
	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,4,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:300 ZS:11,5 SZH:40,4 TZS:6,5 CK:21,9 FH:8,9 SÓ:0,45	EN:228 ZS:5 SZH:38,9 TZS:2,6 CK:13,2 FH:4,9 SÓ:0,87	EN:249 ZS:5,9 SZH:39,4 TZS:0,7 CK:14 FH:8,6 SÓ:1,02	EN:223 ZS:2,1 SZH:42,6 TZS:1,1 CK:17,4 FH:6,8 SÓ:0,7	EN:303 ZS:5,6 SZH:48,2 TZS:2,2 CK:20,5 FH:9,9 SÓ:1,16	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
EBÉDA	Csontleves (1,3,9,12) Székelykáposzta (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Pirított hagyma Gyömbéres csirkecsikók (6,9,12) Bulgur (1) Alma	Erdei gyümölcsleves (1,7,12) Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemegeuborka (10,12)	Zöldséges karfiolleves (1,3,12) Tejszínes tonhalas ragu (1,4,7) Reszelt sajt (7) Penne tészta (1) Narancs	Almalé 100%-os Rántott sajt (1,7) Jázmin rizs Tartármártás (3,7,10) Mikulás desszert (1,6)		
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:411 ZS:21,8 SZH:32,3 TZS:8,1 CK:4,2 FH:18,9 SÓ:3,51	EN:684 ZS:21,8 SZH:75,4 TZS:4,4 CK:13,4 FH:28,6 SÓ:1,98	EN:642 ZS:26,7 SZH:67,1 TZS:10,8 CK:23,9 FH:19,3 SÓ:2,53	EN:650 ZS:23 SZH:74,3 TZS:7,9 CK:18,3 FH:34 SÓ:1,64	EN:849 ZS:37,7 SZH:107,6 TZS:12 CK:32,7 FH:17,5 SÓ:2,19	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
EBÉD B	Csontleves (1,3,9,12) Sertés fasírtgolyó Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Pirított hagyma Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1) Reszelt sajt (7)	Erdei gyümölcsleves (1,7,12) Csirkés paella Csemegeuborka (10,12)	Zöldséges karfiolleves (1,3,12) Bajor sertésszelet (1,10) Főtt burgonya (12) Narancs	Tojásleves (1,3) Mediterrán zöldséges bugur (1,9) Mikulás desszert (1,6)		
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:430 ZS:7,5 SZH:59,3 TZS:2,6 CK:13,5 FH:26,3 SÓ:1,55	EN:822 ZS:39,1 SZH:74,2 TZS:17,3 CK:17,6 FH:31,6 SÓ:2,67	EN:537 ZS:17,4 SZH:71,5 TZS:4,2 CK:24,7 FH:24,4 SÓ:1,87	EN:531 ZS:19,4 SZH:56,4 TZS:9,7 CK:13,7 FH:25,1 SÓ:1	EN:517 ZS:17,3 SZH:67,6 TZS:4 CK:10,8 FH:12,7 SÓ:0,34	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika	Soproni felvágott Margarin Zsemle (1) Kigyóuborka	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Jégcsapretek	Kockasajt (7) Kifli (1,7) Zöldpaprika		
	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:204 ZS:7,9 SZH:23,2 TZS:2,8 CK:1,6 FH:8,1 SÓ:1,11	EN:239 ZS:8,2 SZH:31,3 TZS:2,9 CK:1,1 FH:8,3 SÓ:1,39	EN:225 ZS:8 SZH:27,8 TZS:4,6 CK:0,4 FH:9,2 SÓ:1	EN:165 ZS:4 SZH:22 TZS:1,2 CK:0,4 FH:8,7 SÓ:1,39	EN:212 ZS:6,7 SZH:29,3 TZS:4 CK:2,7 FH:7,4 SÓ:1,16	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diszidák; 9. Zellen; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzettel! Az ételapváltás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán előre is közlünk 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 (szén; 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



szakmai ajánlással jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

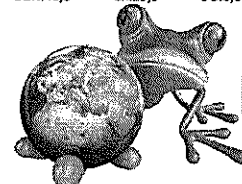
Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025. 12. 08.–2025. 12. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7)	Tea Sajtszelet (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom	Tea Majonézes tojáskrém (3,10) Félbarna kenyér (1)	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6)	Tea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma	Tea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika	
	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>
	EN:353 ZS:7,7 SZH:56,8	EN:268 ZS:8 SZH:39,2	EN:243 ZS:5,6 SZH:39,3	EN:240 ZS:3,9 SZH:41	EN:225 ZS:2,7 SZH:40	EN:231 ZS:4,7 SZH:40,1	EN: ZS: SZH:
	TZS:4 CK:28,2 SÓ:0,67	TZS:4,6 CK:13 SÓ:1,05	TZS:1,2 CK:14 SÓ:0,96	TZS:2,1 CK:21 SÓ:0,52	TZS:1,4 CK:14,3 SÓ:0,78	TZS:2,8 CK:14,1 SÓ:0,88	TZS: CK: SÓ:
EBÉD A	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Sertéspörkölt (1) Magyaros burgonyafőzelék (1,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma	Sütitök krémleves (1,7) Pirított tökmag Barackos csirkemell (7) Rizibizi	Magyaros karalábéleves (1,3) Marokkói pulykaragu (9) Bulgur (1)	Daragluska leves (1,3,9,12) Erdélyi rakott káposzta (7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Kapros zöldségleves burgonyagombóccal (1) Amerikai sajtos tészta (1,7) Körte	Kolbászos lencseleves (1,10) Császármorzsa (1,3,6,7) Baracköntet	
	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10	<u>Allergének:</u>
	EN:572 ZS:19,4 SZH:70	EN:646 ZS:23,8 SZH:62,7	EN:477 ZS:13,9 SZH:57,2	EN:624 ZS:34 SZH:54,1	EN:586 ZS:20,5 SZH:77,9	EN:820 ZS:16,7 SZH:139,2	EN: ZS: SZH:
	TZS:5,3 CK:13,7 SÓ:0,96	TZS:6,8 CK:13,9 SÓ:0,7	TZS:1,8 CK:2,8 SÓ:1,18	TZS:12,6 CK:6,6 SÓ:4,75	TZS:8,8 CK:14,2 SÓ:1,25	TZS:5,6 CK:15,1 SÓ:2,21	TZS: CK: SÓ:
EBÉD B	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Dino szelet (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma	Sütitök krémleves (1,7) Pirított tökmag Zöldséges rizesshús Cékla savanyúság (10)	Magyaros karalábéleves (1,3) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12)	Daragluska leves (1,3,9,12) Temesvári sertésragu (1,7) Orsó tészta (1)	Kapros zöldségleves burgonyagombóccal (1) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Kolbászos lencseleves (1,10) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1)	
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u>
	EN:453 ZS:13,4 SZH:61,6	EN:649 ZS:30,7 SZH:65,4	EN:585 ZS:22 SZH:71,1	EN:596 ZS:26 SZH:65,2	EN:648 ZS:12 SZH:100,6	EN:718 ZS:16,6 SZH:116,2	EN: ZS: SZH:
	TZS:2,9 CK:21,5 SÓ:2,21	TZS:7,7 CK:10,8 SÓ:1,41	TZS:2,4 CK:6,7 SÓ:1,96	TZS:7,8 CK:5,1 SÓ:0,79	TZS:4,6 CK:9,3 SÓ:1,56	TZS:7,2 CK:41,1 SÓ:1,74	TZS: CK: SÓ:
UZSONNA	Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek	Zala feivágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Kigyóuborka	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom	Epres joghurt (7) Kifli (1,7)	Sajtos rúd (1,3,7) Alma	
	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>
	EN:174 ZS:4,1 SZH:28	EN:222 ZS:7,7 SZH:28,6	EN:203 ZS:9,3 SZH:21,4	EN:194 ZS:4,4 SZH:28,8	EN:247 ZS:2,1 SZH:46,5	EN:234 ZS:8,5 SZH:34,3	EN: ZS: SZH:
	TZS:2 CK:0,8 SÓ:0,81	TZS:2,8 CK:0,9 SÓ:1,16	TZS:3,3 CK:0,4 SÓ:1,27	TZS:1,5 CK:1 SÓ:1,49	TZS:0,8 CK:3,9 SÓ:0,63	TZS:4,4 CK:10,9 SÓ:1,06	TZS: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán előzetes értesítést nem küldünk. 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 fanyképas receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a
Magyar
Természetvédők
Szövetsége
Fővárosi Hivatal Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025. 12. 15.–2025. 12. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TIZÓRAI	Tejeskávé (7) Foszlós kalács (1,3,7)	Tea Vajkrém napraforgómaggal (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kifli (1,7) Jégcsapretek	Tej (7) Méz Margarin Fehér kenyér (1)	Tea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Tea Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóborka		
	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:349 ZS:9,2 SZH:52,4	EN:367 ZS:5,9 SZH:66,1	EN:288 ZS:5,4 SZH:50	EN:245 ZS:5,4 SZH:39,5	EN:224 ZS:2,9 SZH:39,5	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
	TZS:4,5 CK:26,7 SÓ:0,82	TZS:2,8 CK:14,3 SÓ:1,45	TZS:2,7 CK:26,1 SÓ:0,88	TZS:1,1 CK:13,9 SÓ:1,04	TZS:1,6 CK:13,8 SÓ:0,79	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
EBÉD A	Reszelt tésztaleves (1,9,12) Főtt virsli Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma	Zöldséges kelkáposztaleves (1,7,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12)	Csontleves (1,3,9,12) Hentes pulykatokány (1,10,12) Párolt rizs Körte	Narancslé 100%-os Rántott csirkemell (1) Petrezselymes burgonya (12) Csalamádé (10,12) Szaloncukor (6)	Tárkonyos zöldséglevés (1,3,7,9,12) Spenótos-ricottás ravioli Sajtmártás (1,7,12) Mandarin		
	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:535 ZS:12,1 SZH:75,9	EN:509 ZS:21,5 SZH:59,9	EN:548 ZS:14,8 SZH:79,3	EN:660 ZS:15,1 SZH:103,1	EN:250 ZS:12,2 SZH:25,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
	TZS:4,5 CK:23,8 SÓ:2,23	TZS:5,7 CK:22,2 SÓ:0,79	TZS:3,5 CK:7 SÓ:1,5	TZS:3,6 CK:39,1 SÓ:2,77	TZS:4 CK:12,6 SÓ:0,64	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
EBÉD B	Reszelt tésztaleves (1,9,12) Sertéspörkölt (1) Babfőzelék (1,7) Alma	Zöldséges kelkáposztaleves (1,7,9,12) Hawaii csirkemell (7) Párolt rizs	Csontleves (1,3,9,12) Kukorica morzsás csirkemell csik (1) Burgonyapüré (7,12) Cékla savanyúság (10)	Fahéjas almaleves (1,7,12) Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Reszelt sajt (7) Szaloncukor (6)	Tárkonyos zöldséglevés (1,3,7,9,12) Aranygaluska (1,3,6,7) Vaníliás öntet (7) Mandarin		
	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:556 ZS:19,3 SZH:64,3	EN:611 ZS:22,8 SZH:64,8	EN:566 ZS:18,7 SZH:74,7	EN:756 ZS:27,7 SZH:98,1	EN:772 ZS:19,9 SZH:130,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
	TZS:5,8 CK:13,7 SÓ:1,11	TZS:6,9 CK:7,5 SÓ:1,19	TZS:3,8 CK:7,2 SÓ:3,29	TZS:11,2 CK:50,3 SÓ:0,73	TZS:7,7 CK:59,5 SÓ:1,08	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kigyóborka	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1)	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom	Csirkemell sonka Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1)		
	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:176 ZS:2,3 SZH:30	EN:192 ZS:8,1 SZH:21,3	EN:225 ZS:8 SZH:27,8	EN:207 ZS:3,8 SZH:31,8	EN:178 ZS:6,4 SZH:22	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
	TZS:1,1 CK:1,3 SÓ:0,91	TZS:2,9 CK:0,3 SÓ:1,24	TZS:4,6 CK:0,4 SÓ:1	TZS:1 CK:1,3 SÓ:1,39	TZS:3,9 CK:1,3 SÓ:1,23	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Raikifélek; 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. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáltató személyeztetéssel! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán előrejelzésed 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 csillag (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

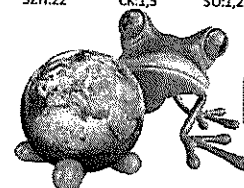
homm
Hagyományok a Magyar Konyhában

GYERMEK

Univer

DETI

IFA
Magyar Élelmiszeripari Szövetség



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



Magyar
Természetvédők
Szövetsége
Földi Biológiai Magyarországi
szakmai ajánlással jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025. 12. 22.–2025. 12. 28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TIZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

ÜZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rakfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Olajfélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyeztetéssel! Az étlapváltoztatás 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 (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.

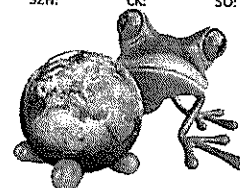
homm
Hungary's Best Bread

GYERMELI

Univer

DETKI

IFA



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntartathatósági program a

Magyar
Természetvédők
Szövetsége
Ettől Barátai Magyarországa
szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025. 12. 29.–2026. 01. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rakfélék; 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 kiszolgálószemélyzetnél! Az ételválogatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán előzetes közlésük, 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 (sós; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

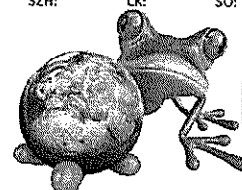
homm
HUNGAST Hungaricum a Magyar Konyhaért

GYERMELVI

Unifiber

DETKI

ITA



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES NAP
fenntartó programja

**Magyar
Természetvédők
Szövetsége**
Földi Barátok Magyarországi
szakmai ajánlásával jött létre.