

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest Kamaraerdő

Általános iskola felső tagozat

2026. 03. 02.–2026. 03. 06.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

Tej (7)
Dzsungel gabonapohár (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:240
ZS:3,9
SZH:41
TZS:2,1
FH:9,7
SÓ:0,52
CK:21
SZH:33,5

Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:244
ZS:8
SZH:33,5
TZS:4,6
FH:9
SÓ:1,06
CK:8

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:357
ZS:9,5
SZH:53,5
TZS:4,7
FH:11,4
SÓ:0,81
CK:28,6

Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápla paprika

Allergének:
1

EN:218
ZS:3,9
SZH:35
TZS:1,2
FH:8,7
SÓ:1,44
CK:8,4

Tej (7)
Pizzás csiga (1,7,12)

Allergének:
1,7,12

EN:247
ZS:10,2
SZH:28,7
TZS:5,8
FH:10,1
SÓ:0,9
CK:11,3

Jókai babléves (1,3,7,9)
Darás metélt (1)
Baracköntet
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN:849
ZS:25,1
SZH:130,5
TZS:6,5
FH:25,8
SÓ:1,81
CK:33,4

Daragluska leves (1,3,9,12)
Pulyka fasírt (1,3)
Paradicsomos káposztafőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:466
ZS:13,1
SZH:61,6
TZS:1,8
FH:22,2
SÓ:2,24
CK:19,2

Csontleves (1,3,9,12)
Mustáros sertésborda (10)
Burgonyapüré (7,12)
Barackbefőtt

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:337
ZS:6
SZH:58,4
TZS:2,4
FH:8,1
SÓ:0,64
CK:11,5

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Csirkeragu Jóasszony módra (1)
Jázmín rizs

Allergének:
1,3,7,9

EN:634
ZS:21,1
SZH:77,5
TZS:5,4
FH:25,6
SÓ:2,21
CK:3,5

Magyaros karfiolleves (1,3)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Vaníliás öntet (7)
Mandarin

Allergének:
1,3,7

EN:760
ZS:13,5
SZH:137
TZS:3,4
FH:18,9
SÓ:1,78
CK:40,6

Jókai babléves (1,3,7,9)
Tejföl (7)
Reszelt sajt (7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN:839
ZS:38,1
SZH:90,9
TZS:17,3
FH:33,9
SÓ:2,34
CK:16,5

Daragluska leves (1,3,9,12)
Hentes pulykatokány (1,10,12)
Bulgur (1)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:546
ZS:17,1
SZH:61,6
TZS:3,9
FH:28
SÓ:1,6
CK:3,6

Csontleves (1,3,9,12)
Csirkepörkölt (1)
Galuska (1,3)
Csemegeborka (10,12)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:531
ZS:13
SZH:74,4
TZS:1,5
FH:23,6
SÓ:2,58
CK:5,1

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Petrezselymes burgonya (12)
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

EN:753
ZS:34,6
SZH:80,2
TZS:7,7
FH:23,3
SÓ:1,98
CK:8,3

Magyaros karfiolleves (1,3)
Tejberizs (7)
Fahéjas porcukor
Mandarin

Allergének:
1,3,7

EN:462
ZS:8,8
SZH:83,3
TZS:4,9
FH:11,6
SÓ:0,57
CK:47,1

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:183
ZS:4,6
SZH:28,7
TZS:2,8
FH:5,2
SÓ:0,78
CK:1,7

Vaníliás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:185
ZS:2,8
SZH:30,8
TZS:1,6
FH:7,9
SÓ:0,61
CK:4,4

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:220
ZS:8
SZH:28,3
TZS:2,9
FH:7,5
SÓ:1,24
CK:0,4

Piros gyümölcsös joghurt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:221
ZS:2,3
SZH:38,2
TZS:0,8
FH:8
SÓ:0,73
CK:15,3

Majonézos tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,3,10

EN:203
ZS:5,6
SZH:28,4
TZS:1,2
FH:6,7
SÓ:0,91
CK:1,4

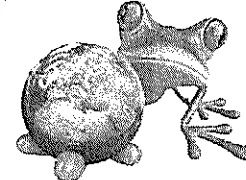
Az ételsoroknál az azokban szereplő allergének közülük feltüntetett. Az ételsoroknál keresztmetszettel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén (tartalmazza gabonafélék); 2. Bókfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szőlőbél; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szecsamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Páhatékok. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődni a kisorolást végző munkatársunknál! Diétás étkezést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarsága: EN (számlított 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 étel fenyképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

humm

GYERMELVI

Unifor

DETI



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntartású program

Magyar Természetvédők Szövetsége
szakmai ajánlással jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest Kamaraerdő

Általános iskola felső tagozat

2026. 03. 09.–2026. 03. 13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7)	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7)	Gyümölcsstea Csicsariborsó krém (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek
	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10
	EN:202 ZS:4,6 SZH:33,7	EN:309 ZS:6,5 SZH:48,8	EN:200 ZS:2,4 SZH:35,9	EN:353 ZS:7,7 SZH:56,8	EN:213 ZS:3,3 SZH:37,4
	TZS:2,8 CK:8,3 SÓ:0,88	TZS:3,5 CK:23,4 SÓ:0,63	TZS:1,1 CK:8,7 SÓ:1	TZS:4 CK:28,2 SÓ:0,67	TZS:1 CK:8,2 SÓ:1,08
	FH:4,7 SÓ:0,88	FH:9,9 SÓ:0,63	FH:7 SÓ:1	FH:10,1 SÓ:0,67	FH:5,8 SÓ:1,08
EBÉD A	Magyaros zöldbableves (1,3) Virsl Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Körte	Erdői gyümölcsleves (1,7,12) Csirkemell nuggets (1,9) Kukoricás rizs Vitamin saláta (10,12)	Tavaszi zöldségleves (9) Paradicsomos tonhalas ragu (4) Reszelt sajt (7) Penne tészta (1)	Francia hagymaleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Zöldborsós pulykaragu (1) Bulgur (1)	Kapros zöldségleves burgonyagombóccal (1) Vegan csőben sült karfiol (1,3,7)
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,4,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12
	EN:578 ZS:21,8 SZH:73,8	EN:616 ZS:17,7 SZH:96,5	EN:621 ZS:22,3 SZH:69,9	EN:631 ZS:19,9 SZH:74,2	EN:424 ZS:20 SZH:34,3
	TZS:7,6 CK:7 SÓ:1,91	TZS:2,6 CK:30,2 SÓ:3,3	TZS:5,4 CK:9,9 SÓ:1,95	TZS:2,9 CK:5,6 SÓ:1,16	TZS:8,8 CK:9,3 SÓ:1,36
	FH:16,4 SÓ:1,91	FH:20,2 SÓ:3,3	FH:33,8 SÓ:1,95	FH:29,3 SÓ:1,16	FH:22,9 SÓ:1,36
EBÉD B	Magyaros zöldbableves (1,3) Milánói ragu Reszelt sajt (7) Teljes kiőrlésű spagetti (1) Körte	Erdői gyümölcsleves (1,7,12) Bazsalikomos burgos csirke (1) Csalamádé (10,12)	Tavaszi zöldségleves (9) Sertés fasírtgolyó Sárgaborsófőzelék (1)	Francia hagymaleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Leccsós virsl (1) Tarhonya (1)	Kapros zöldségleves burgonyagombóccal (1) Mákos fészek (1,3,7) Vaníliás öntet (7)
	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,9	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12
	EN:708 ZS:23,6 SZH:84,9	EN:562 ZS:12,3 SZH:79,5	EN:559 ZS:18,4 SZH:49,3	EN:693 ZS:33,1 SZH:75	EN:1045 ZS:43,8 SZH:133,8
	TZS:7,3 CK:20,1 SÓ:2,56	TZS:1,3 CK:26,2 SÓ:2,75	TZS:4,7 CK:1,8 SÓ:1,83	TZS:10,9 CK:11,3 SÓ:3,13	TZS:4,9 CK:62,5 SÓ:1,05
	FH:33,5 SÓ:2,56	FH:23,4 SÓ:2,75	FH:30,8 SÓ:1,83	FH:22,5 SÓ:3,13	FH:24 SÓ:1,05
UZSONNA	Kenőmájás Zsemle (1) Jégcsapretek	Körözött (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kigyóborka	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1)
	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7
	EN:237 ZS:7,7 SZH:31,5	EN:181 ZS:2,7 SZH:29,1	EN:194 ZS:4,4 SZH:28,8	EN:214 ZS:7,2 SZH:27,1	EN:178 ZS:6,4 SZH:22
	TZS:2,7 CK:1,5 SÓ:1,21	TZS:1,4 CK:2 SÓ:0,68	TZS:1,5 CK:1 SÓ:1,49	TZS:4 CK:0,4 SÓ:1,05	TZS:3,9 CK:1,3 SÓ:1,23
	FH:8,6 SÓ:1,21	FH:8,6 SÓ:0,68	FH:8,7 SÓ:1,49	FH:9,4 SÓ:1,05	FH:6,5 SÓ:1,23

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen levő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén (tartalmazó gabonafélék); 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózot); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szexanin; 12. Kenőmájás; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek; 15. Kérgek; az ételek allergén tartalmáról, valamint a diéta ételről érdeklődj a közvilágítás végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. 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 receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők
Szövetsége
Erdőgazdálkodási és
Értéktudományi Intézet
székhelyén, a Magyar Természetvédők
Szövetsége épületében

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

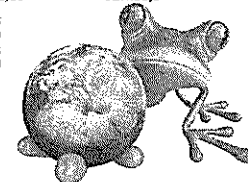
Budapest Kamaraerdő

Általános iskola felső tagozat

2026. 03. 16.–2026. 03. 20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:292 ZS:5,6 SZH:51,4 TZS:2,8 CK:26,4 FH:10,4 SÓ:0,93	Vaníliás tej (7) Natúr szendvicsskrém (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:311 ZS:7,2 SZH:47,9 TZS:3,9 CK:21,2 FH:10 SÓ:1,08	Karamellás tej (7) Sajtos rúd (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:333 ZS:11,5 SZH:44,7 TZS:6,2 CK:21,3 FH:9,4 SÓ:1,32	Gyümölcsstea Barackos túrókrém (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:198 ZS:2 SZH:37,6 TZS:1,1 CK:12,6 FH:6,8 SÓ:0,65	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:228 ZS:5,6 SZH:34,3 TZS:1,2 CK:8,8 FH:6,3 SÓ:1,01
EBÉD A	Bakonyi betyárleves (1,7,9,12) Piskóta kocka (1,3) Csokoládés öntet (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:662 ZS:18,6 SZH:99,5 TZS:8,4 CK:46,2 FH:21,3 SÓ:1,08	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:479 ZS:12,1 SZH:63,8 TZS:3 CK:22,1 FH:21,5 SÓ:2,29	Csontleves (1,3,9,12) Főtt sertésszelet Meggymártás (1,7) Főtt burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:510 ZS:13,8 SZH:69 TZS:9,8 CK:34 FH:24,4 SÓ:0,91	Karalabé krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Mézes mustáros csirkeragu (1,7,10) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:588 ZS:19,2 SZH:76 TZS:3,2 CK:12,9 FH:22,7 SÓ:1,35	Fejtett bableves zöldséggel (1,3,9) Túró (7) Tejföl (7) Csusza tészta (1,3) Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:673 ZS:23,9 SZH:86,3 TZS:10 CK:13,6 FH:25,1 SÓ:1,44
EBÉD B	Bakonyi betyárleves (1,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:662 ZS:21,1 SZH:92,4 TZS:5,1 CK:9,1 FH:21 SÓ:2,69	Tarhonyaleves (1,12) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Kukoricás rizs Tartármártás (3,7,10) Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN:824 ZS:35,8 SZH:97,5 TZS:6,9 CK:16,6 FH:23,9 SÓ:2,74	Csontleves (1,3,9,12) Székelykáposzta (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:344 ZS:16,6 SZH:32,3 TZS:6,3 CK:4,2 FH:14 SÓ:3,51	Karalabé krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Csirkemell nuggets (1,9) Petrezelymes burgonya (12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:482 ZS:15,3 SZH:64,1 TZS:2,9 CK:6 FH:17,5 SÓ:2,55	Fejtett bableves zöldséggel (1,3,9) Tejbedara (1,7) Gyümölcsöntet (12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:475 ZS:13,2 SZH:73,4 TZS:5,7 CK:40,1 FH:14,7 SÓ:0,74
UZSONNA	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1 EN:230 ZS:9,1 SZH:28,2 TZS:3,3 CK:1 FH:7,1 SÓ:1,27	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:215 ZS:7,2 SZH:27,2 TZS:4 CK:0,4 FH:9,4 SÓ:1,09	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:220 ZS:7,7 SZH:28,4 TZS:2,8 CK:0,4 FH:8,1 SÓ:1,16	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:222 ZS:8 SZH:28,5 TZS:2,9 CK:1 FH:7,6 SÓ:1,24	Sajtszelet (7) Margarin Zsemle (1) Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7 EN:276 ZS:7,8 SZH:38,3 TZS:4,4 CK:8,6 FH:10 SÓ:1,05

Az ételsoroknál az azokban szereplő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazo gabonafélék; 2. Baktériák; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szeszamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek; 15. Kérlek még! az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainkkal! Diétás étkezést biztosítunk. 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 (sós; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt étel receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Budapest Kamaraerdő

Általános iskola felső tagozat

2026. 03. 23.–2026. 03. 27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Magyaros vajkrém (7) Félbarna kenyér (1)	Karamellás tej (7) Foszlós kalács (1,3,7)	Gyümölcsstea Majonézos tonhalkrém (3,4,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Kakaós tej (7) Fatörzs kifli (1,3,7)	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)
	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,4,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7
	EN:257 ZS:7,6 SZH:35,7	EN:348 ZS:9,2 SZH:52,3	EN:233 ZS:5,9 SZH:34,4	EN:317 ZS:6,8 SZH:49,8	EN:200 ZS:2,4 SZH:35,9
	TZS:4,8 CK:10,8 FH:11,3 SÓ:1,03	TZS:4,5 CK:27,6 FH:11,1 SÓ:0,81	TZS:0,7 CK:8,8 FH:8,6 SÓ:1,07	TZS:3,6 CK:25,3 FH:10,1 SÓ:0,62	TZS:1,1 CK:8,7 FH:7 SÓ:1
EBÉD A	Zöldséges brokkoli leves (1,3) Tarthonyás hús (1) Csalamádé (10,12)	Paradicsomleves (1,3,9) Budapest sertésragu (1) Bulgur (1)	Sütőtök krémleves (7) Píritott tökmag Sült csirkecomb Majonézos burgonyasaláta (3,7,10,12) Körte	Zöldségleves (9) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Lenzsefőzelék (1,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Sajtkrémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott karfiol (1,3) Karottás jázmin rizs Tartármártás (3,7,10)
	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,4,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12
	EN:551 ZS:22,3 SZH:64	EN:622 ZS:17,2 SZH:77,6	EN:1083 ZS:64,9 SZH:73,9	EN:754 ZS:27,2 SZH:85,7	EN:896 ZS:33,9 SZH:119,9
	TZS:4,6 CK:5,8 FH:22 SÓ:2,23	TZS:3,6 CK:18,1 FH:29,4 SÓ:0,8	TZS:13,3 CK:23,5 FH:40,7 SÓ:1,67	TZS:5 CK:8,9 FH:34,8 SÓ:3,3	TZS:9,3 CK:10,5 FH:22,9 SÓ:2,83
EBÉD B	Zöldséges brokkoli leves (1,3) Dino szelet (1) Magyaros burgonyafőzelék (1,12)	Paradicsomleves (1,3,9) Csirkés paella Csemegeuborka (10,12)	Sütőtök krémleves (7) Píritott tökmag Bolognai sertésragu (9) Reszelt sajt (7) Spagetti (1) Körte	Zöldségleves (9) Pusztapörkölt sertés hússal (12) Csalamádé (10,12)	Sajtkrémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Főtt tojás (3) Babfőzelék (1,7)
	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12
	EN:392 ZS:12,4 SZH:49,2	EN:655 ZS:22,8 SZH:80,4	EN:857 ZS:39 SZH:87	EN:454 ZS:20,3 SZH:44,6	EN:481 ZS:14,7 SZH:55,6
	TZS:1,4 CK:2,6 FH:16,6 SÓ:1,48	TZS:4,1 CK:22,6 FH:26,3 SÓ:2,88	TZS:12,5 CK:22,9 FH:37,8 SÓ:0,8	TZS:5,5 CK:3,5 FH:17,1 SÓ:3,17	TZS:5,6 CK:3,8 FH:26,2 SÓ:2,14
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kigyóborka	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika	Csirkemeli sonka Margarin Zsemle (1) Jégsapretek	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom	Mese fit Detki keksz (1) Alma
	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1
	EN:219 ZS:7,7 SZH:28,2	EN:219 ZS:7,3 SZH:28	EN:203 ZS:3,8 SZH:31	EN:225 ZS:8 SZH:27,8	EN:267 ZS:8,9 SZH:41
	TZS:2,8 CK:1,2 FH:8 SÓ:1,12	TZS:4 CK:0,9 FH:9,5 SÓ:1,04	TZS:1 CK:0,8 FH:9,2 SÓ:1,44	TZS:4,6 CK:0,4 FH:9,2 SÓ:1	TZS:4,1 CK:20,9 FH:4,2 SÓ:0,21

Az ételsoroknál az azokban szereplő allergéneket jelöltük feltüntetése. Az ételsoroknál keresztstílyes jelöléssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hús; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szexámmag; 12. Kenőmájás; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj a kasszabiztos munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. 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 ételnek fenykepes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

homm
HUNGARIAN ORGANIC FOOD

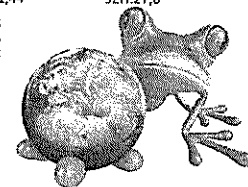
GYERMELI

Unifor

DETKE

HA

HA



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Környezetvédelmi és Természetvédelmi
Szakmai Tanácsával együttműködve

ÉTLAP

HUNGAST
Kérleküreg!

Budapest Kamaraerdő

Általános iskola felső tagozat

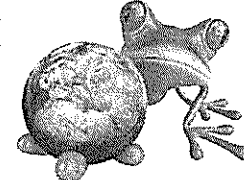
2026. 03. 30.–2026. 04. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TIZORAI	Gyümölcsstea Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6)	Gyümölcsstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		
	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:197 ZS:4,2 SZH:33,8 TZS:2 CK:8,2 FH:4,3 SÓ:0,86	EN:240 ZS:3,9 SZH:41 TZS:2,1 CK:21 FH:9,7 SÓ:0,52	EN:200 ZS:2,7 SZH:34,1 TZS:1,4 CK:8,8 FH:8,1 SÓ:0,78	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
EBÉD A	Sertésraguleves (1,3,9) Tejfő (7) Reszelt sajt (7) Spagetti (1) Alma	Tavaszi zöldségleves (9) Lecsós sertésragu (1) Párolt rizs	Karottakrémleves (1,7,12) Kukoricapehely Bajor sertésszelet (1,10) Hagymás tört burgonya (12) Párolt káposzta Húsvéti desszert (6,7)	TAVASZI SZÜNET	TAVASZI SZÜNET
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,9	<u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:646 ZS:29,3 SZH:67,1 TZS:13,7 CK:15,1 FH:27,2 SÓ:0,89	EN:569 ZS:22,5 SZH:71,1 TZS:5,9 CK:7,4 FH:18,3 SÓ:1,88	EN:1024 ZS:43,8 SZH:115,3 TZS:22 CK:29 FH:33,7 SÓ:1,83	EN:0 ZS: SZH:	EN:0 ZS: SZH:
EBÉD B	Sertésraguleves (1,3,9) Szilvatöltelikes gombóc (1) Fahéjas porcukor	Tavaszi zöldségleves (9) Panírozott sajtos halfilé (1,4,7) Petrozelymes burgonya (12) Cékla savanyúság (10)	Karottakrémleves (1,7,12) Kukoricapehely Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs Húsvéti desszert (6,7)	TAVASZI SZÜNET	TAVASZI SZÜNET
	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:707 ZS:16,8 SZH:114,2 TZS:3,6 CK:29,9 FH:20 SÓ:1,37	EN:582 ZS:20,9 SZH:71 TZS:3,9 CK:6,7 FH:21,8 SÓ:3,34	EN:858 ZS:24,7 SZH:127,6 TZS:11,4 CK:31 FH:25,1 SÓ:2,72	EN:0 ZS: SZH:	EN:0 ZS: SZH:
UZSONNA	Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1) Kígyóborka	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom	Sajtszelet (7) Margarin Zsemle (1) Jégsapretek		
	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:242 ZS:8,9 SZH:30,5 TZS:3,2 CK:0,8 FH:8 SÓ:1,24	EN:194 ZS:4,4 SZH:28,8 TZS:1,5 CK:1 FH:8,7 SÓ:1,49	EN:232 ZS:7,2 SZH:30,4 TZS:3,8 CK:0,6 FH:9,9 SÓ:1,14	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen levő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztstszennyözéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Szecamag; 12. Xen-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk; Korunk az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgáltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. 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 (szén, g/adag), SÓ (só, g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



GYERMELYI



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HUSMENTES NAP
fenntarthatóság programja
Magyar
Természetvédők
Szövetsége
Közhasznú Alapítvány
székhely: 1051 Budapest, Árpád utca 10. sz. 1. emelet