

ÉTLAP

Budapest Kamaraerdő

Általános iskola alsó tagozat

2026. 06. 01.–2026. 06. 05.

TIZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

Gyümölcsstea
Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kigyóborka

Tejeskávé (7)
Fonott kalács (1,3,7)

Gyümölcsstea
Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Tej (7)
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,4,7,10,12

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

EN:201
ZS:4,2
SZH:34,3
TZS:2
CK:8,2
FH:4,6
SÓ:0,87

EN:352
ZS:8,5
SZH:53,9
TZS:4,5
CK:24,5
FH:10,6
SÓ:0,71

EN:210
ZS:3,8
SZH:33,9
TZS:1,5
CK:8,6
FH:8,2
SÓ:0,97

EN:269
ZS:6,9
SZH:35,6
TZS:3,2
CK:9,9
FH:14,9
SÓ:1,64

EN:195
ZS:2,6
SZH:34,1
TZS:1,5
CK:9
FH:8
SÓ:0,73

Zöldséges fejtett bableves füstölthússal
Hosszúmetélt (1)
Mák szórát
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Csontleves (1,3,9,12)
Panírozott hairúd (1,4)
Zöldborsófőzelék (1,7)

Őszibarack krémleves (1,12)
Csirke gyros
Friss saláta
Joghurt öntet (7)
Pita (1)

Karalábéleves (1,3)
Vadas pulykatokány (1,7,9,10,12)
Orsó tészta (1)

Tojásleves (1,3)
Vegetáriánus zöldséggolyó
Sajtmártás (1,7,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,9

Allergének:
1,3,4,7,9,12

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,7,9,10,12

Allergének:
1,3,7,12

EN:760
ZS:25,8
SZH:103,2
TZS:5,4
CK:27,9
FH:26,3
SÓ:2,21

EN:396
ZS:7,9
SZH:53,8
TZS:1,2
CK:14,4
FH:22,8
SÓ:1,34

EN:496
ZS:10,3
SZH:64,2
TZS:1,1
CK:23,8
FH:28,4
SÓ:2,51

EN:552
ZS:17,9
SZH:72,9
TZS:3,3
CK:9
FH:24,2
SÓ:1,17

EN:629
ZS:28,8
SZH:66,8
TZS:6,5
CK:5,8
FH:21,9
SÓ:1,77

Zöldséges fejtett bableves füstölthússal
Túró (7)
Tejföl (7)
Porcukor szórát
Fodros metélt (1)
Alma

Csontleves (1,3,9,12)
Pusztapörkölt sertés hússal (12)
Cékla savanyúság (10)

Őszibarack krémleves (1,12)
Csirkés paella

Karalábéleves (1,3)
Kukorica morzsás csirkemell csik (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)

Tojásleves (1,3)
Dejós morzsás nudli (1)
Sárgabarack extra dzsem

Allergének:
1,3,7,9

Allergének:
1,3,9,10,12

Allergének:
1,12

Allergének:
1,3,7,10

Allergének:
1,3

EN:797
ZS:28,1
SZH:101,7
TZS:9,7
CK:28,3
FH:32,1
SÓ:2,23

EN:386
ZS:16
SZH:42,9
TZS:4,5
CK:5,9
FH:13,4
SÓ:2,48

EN:530
ZS:16,5
SZH:70,6
TZS:3,3
CK:23,4
FH:20,3
SÓ:1,23

EN:715
ZS:32,1
SZH:81,3
TZS:6,1
CK:7,5
FH:24,8
SÓ:2,68

EN:675
ZS:15,2
SZH:92
TZS:1,5
CK:17
FH:16,2
SÓ:2,01

Allergének:
1

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Lilahagyma

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

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Paradicsom

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

EN:233
ZS:7,6
SZH:30,9
TZS:2,7
CK:1,5
FH:8,2
SÓ:1,16

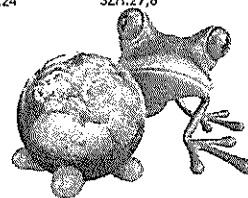
EN:222
ZS:7,9
SZH:27,2
TZS:4,6
CK:0,4
FH:9,2
SÓ:1,05

EN:218
ZS:7,9
SZH:28,1
TZS:2,9
CK:0,9
FH:7,3
SÓ:1,24

EN:178
ZS:4,5
SZH:27,8
TZS:2,8
CK:1,2
FH:5,1
SÓ:0,79

EN:225
ZS:8
SZH:27,8
TZS:4,6
CK:0,4
FH:9,2
SÓ:1

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rakkalék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szojabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Ken-dió; 13. Csillaggyűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstől fizetünk. 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 ételk főnyképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES NAP
fenntartási programja



székesgyűléséről juttatott felte.

ÉTLAP

Budapest Kamaraerdő

Általános iskola alsó tagozat

2026. 06. 08.–2026. 06. 12.

TIZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

Tej (7)
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,7

EN:269
ZS:5,4
SZH:39,3
TZS:3,1
FH:14
SÓ:1,2

Kakaós tej (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:317
ZS:6,8
SZH:49,8
TZS:3,6
FH:10,1
SÓ:0,62

Gyümölcsstea
Póréhagymás 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

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:244
ZS:7,7
SZH:34,1
TZS:2,8
FH:8
SÓ:1,27

Gyümölcsstea
Padlizsánkrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,10

EN:184
ZS:2,5
SZH:34,4
TZS:0,4
FH:3,9
SÓ:0,88

Reszelt tésztaleves (1,3,9,12)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Paradicsomos káposztafőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:559
ZS:20,6
SZH:71,1
TZS:4,2
FH:17,7
SÓ:2,3

Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Sült csirkecomb
Zöldséges currys rizs (10)

Allergének:
1,3,7,10

EN:736
ZS:43,4
SZH:50,4
TZS:6,5
FH:32,3
SÓ:1,2

Trópusi gyümölcsleves (1,7,12)
Marokkói pulykaragu (9)
Bulgur (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:544
ZS:12,9
SZH:75,9
TZS:2,1
FH:23,3
SÓ:1,19

Francia hagymaleves (1,7,12)
sajtos cruton (1,7)
Rakott burgonya gazdagon (3,6,7,12)
Uborkasaláta

Allergének:
1,3,6,7,12

EN:709
ZS:31,2
SZH:69,4
TZS:12
FH:26
SÓ:3,27

Zöldséges lencseleves (1,9)
Spenótos tészta füstölt sajttal (1,7)
Körte

Allergének:
1,7,9

EN:694
ZS:18,7
SZH:99,9
TZS:4,6
FH:27,7
SÓ:1,37

Reszelt tésztaleves (1,3,9,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Burgonyapüré (7,12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

EN:589
ZS:20,8
SZH:73,1
TZS:3,6
FH:21,8
SÓ:3,31

Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Körte

Allergének:
1,3,7

EN:586
ZS:21,8
SZH:71,3
TZS:6,5
FH:17,3
SÓ:0,59

Trópusi gyümölcsleves (1,7,12)
Tavaszi rizseshús
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:522
ZS:16,6
SZH:77,2
TZS:4,1
FH:15,2
SÓ:1,44

Francia hagymaleves (1,7,12)
sajtos cruton (1,7)
Csirkepaprikás (1,7)
Orsó tészta (1)

Allergének:
1,7,12

EN:644
ZS:20,8
SZH:81,9
TZS:5,2
FH:26,6
SÓ:1,5

Zöldséges lencseleves (1,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor

Allergének:
1,7,9

EN:481
ZS:10,9
SZH:75,4
TZS:5,4
FH:18,7
SÓ:1,35

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)

Allergének:
1

EN:221
ZS:9
SZH:26,8
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,2
SÓ:1,19

Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Paradicsom

Allergének:
1,3,10,12

EN:204
ZS:5,3
SZH:29,3
TZS:1,1
CK:1,5
FH:6,5
SÓ:0,94

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:227
ZS:8
SZH:28
TZS:4,6
CK:0,9
FH:9,3
SÓ:1

Piros gyümölcsös joghurt (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

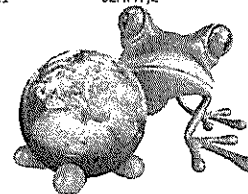
EN:259
ZS:2,1
SZH:47,2
TZS:0,6
CK:15,6
FH:8,6
SÓ:0,77

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:182
ZS:6,2
SZH:23,1
TZS:3,8
CK:1,2
FH:6,7
SÓ:1,2

Az ételsoroknál az azokban szándékosan 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. Szojabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szeszammag; 12. Ken-dióid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étetek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételfajlokat érdeklődő a kiszolgálást végző 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 (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 programja
Magyar Természetvédők Szövetsége
szakmai ajánlással jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek, még!

Budapest Kamaraerdő

Általános iskola alsó tagozat

2026. 06. 15.–2026. 06. 19.

TIZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

Gyümölcs tea
Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:207
ZS:4,6
SZH:34,4
TZS:2,8
CK:8,3
FH:5,1
SÓ:0,93

Tej (7)
Kakaós csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:318
ZS:14
SZH:37,9
TZS:8
CK:20,4
FH:9,6
SÓ:0,6

Gyümölcs tea
Barackos túrókrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:198
ZS:2
SZH:37,6
TZS:1,1
CK:12,6
FH:6,8
SÓ:0,65

Tejeskávé (7)
Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:332
ZS:7,4
SZH:47,4
TZS:3,3
CK:20,2
FH:14,4
SÓ:1,87

Gyümölcs tea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,7

EN:211
ZS:4,6
SZH:35,1
TZS:2,8
CK:9,1
FH:5,1
SÓ:0,88

Lebbencsleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Mandarin

Allergének:
1,12

EN:654
ZS:21,5
SZH:77,2
TZS:5,9
CK:10,5
FH:26,7
SÓ:1,54

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Párolt rizs fél adag
Magvas friss saláta

Allergének:
1,4,7,10,12

EN:583
ZS:21,6
SZH:75,5
TZS:2,6
CK:22,4
FH:19,5
SÓ:1,49

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Paprikás burgonya gazdagon (1,3,12)
Kovászos uborka (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:586
ZS:38,6
SZH:40
TZS:14,6
CK:2,6
FH:18,5
SÓ:4,42

Bazsalikomos paradicsomleves (1)
Mexikói csirkeragu (1)
Bulgur (1)

Allergének:
1

EN:517
ZS:16,2
SZH:60,8
TZS:1,6
CK:8,3
FH:20,2
SÓ:1,63

Sajtkrémesleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Darás metélt (1)
Baracköntet

Allergének:
1,3,7,12

EN:530
ZS:13,7
SZH:85,4
TZS:3,7
CK:19,8
FH:15,9
SÓ:1,56

Lebbencsleves (1,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,6,12

EN:528
ZS:13,9
SZH:77,1
TZS:2,4
CK:13,1
FH:18,9
SÓ:1,89

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Milánói ragu
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,7,12

EN:602
ZS:18,3
SZH:82,4
TZS:6,8
CK:31,5
FH:25
SÓ:2,22

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Rakott kelkáposzta (1,7)
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:497
ZS:25,8
SZH:47,1
TZS:7,7
CK:14,6
FH:19,4
SÓ:0,59

Bazsalikomos paradicsomleves (1)
Rántott csirkemell (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:549
ZS:16,7
SZH:74,2
TZS:2
CK:7,3
FH:20
SÓ:2,88

Sajtkrémesleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Mákos fészek (1,3,7)
Csokoládés öntet (7)

Allergének:
1,3,7,12

EN:890
ZS:38,1
SZH:110,5
TZS:6
CK:54,5
FH:22,9
SÓ:1,57

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű zsemle (1)

Allergének:
1

EN:216
ZS:7,7
SZH:27,7
TZS:2,8
CK:1,2
FH:7,7
SÓ:1,11

Csicszerborsó krém (3,7,10)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Paradicsom

Allergének:
1,3,7,10

EN:188
ZS:3,2
SZH:31,6
TZS:1
CK:0,8
FH:5,8
SÓ:0,93

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:227
ZS:8
SZH:28
TZS:4,6
CK:0,9
FH:9,3
SÓ:1

Füstölt sajtos brokkolikrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

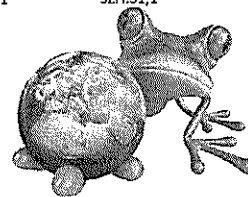
EN:193
ZS:3,2
SZH:31,1
TZS:1,7
CK:1
FH:8
SÓ:1,02

Majonézos tojáskrém (3,10)
Zsemle (1)

Allergének:
1,3,10

EN:217
ZS:5,5
SZH:31,1
TZS:1
CK:1,7
FH:6,9
SÓ:0,96

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen levő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazo gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szója; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezammag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstest biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarazata: 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 ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TOBBET!



A HÚSMENTES NAP fenntarthatósági programja

Magyar Természetvédők Szövetsége

származékjával jött létre