

Budapest

Középiskola

2025.05.05.–2025.05.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:268 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,6 SZH:37,6 CK:8,1 SÓ:1,08	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN:189 ZS:2 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:34,7 CK:8,5 SÓ:0,65	Tejeskávé Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:205 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:4,9 SZH:34,1 CK:8,6 SÓ:0,92	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Daragaluska leves Vadas sertésragu Makaróni tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:447 ZS:16 TZS:3,9 FH:15,1 SZH:59,5 CK:14,8 SÓ:0,72	Gyümölcsleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:407 ZS:15 TZS:6,1 FH:11 SZH:53,7 CK:24,8 SÓ:2,21	Sárgaborsó krémleves Rántott sajt Színes levesgyöngy Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:761 ZS:34,4 TZS:9,2 FH:22,8 SZH:87,3 CK:9 SÓ:1,95	Tarhonyaleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:376 ZS:10,3 TZS:2,6 FH:17,2 SZH:47,9 CK:9 SÓ:1,94	Paradicsomleves Panírozott halrúd Bulgur Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,9 EN:525 ZS:15,7 TZS:1,7 FH:15 SZH:73,9 CK:21,8 SÓ:1,03	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:144 ZS:1,9 TZS:0,8 FH:6,2 SZH:23,6 CK:1,2 SÓ:0,8	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:189 ZS:6,2 TZS:2,2 FH:6 SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,15	Ostyaszelet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6 EN:184 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,3 SZH:23,5 CK:13,6 SÓ:0,04	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:174 ZS:3,8 TZS:1,3 FH:7 SZH:26,6 CK:0,8 SÓ:1,32	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az étlapváltoztatás 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.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Középiskola

2025.05.12.–2025.05.18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Sajtos pogácsaAllergének:
1,3,7,12EN:196
ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4
SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyérAllergének:
1,7EN:292
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4
SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93Tejeskávé
BriósAllergének:
1,3,7EN:345
ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9
SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68Gyümölcsstea
Sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
ParadicsomAllergének:
1,7EN:191
ZS:1,8 TZS:0,8 FH:6,1
SZH:35,7 CK:8,4 SÓ:0,9Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
KígyóborkaAllergének:
1EN:225
ZS:6,4 TZS:2,3 FH:6,4
SZH:34 CK:8 SÓ:1,22Kakaós tej
Margarin
KifliAllergének:
1,7EN:305
ZS:6,2 TZS:2,8 FH:10,4
SZH:47,9 CK:22,3 SÓ:0,87Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Köménymagleves
Pirított zsemlekocka
Főtt tojás
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
AlmaAllergének:
1,3,7EN:422
ZS:10,6 TZS:2,6 FH:19,1
SZH:54,4 CK:18 SÓ:0,8Eperkrémleves
Zöldséges rizseshús
CsemegeuborkaAllergének:
1,7,10,12EN:437
ZS:9,7 TZS:1,3 FH:15,2
SZH:68,8 CK:25,5 SÓ:1,37Zöldségleves
Natur sertés karaj
Meggymártás
Főtt burgonyaAllergének:
1,3,7,12EN:342
ZS:6,7 TZS:0,8 FH:11,5
SZH:54,8 CK:27,8 SÓ:0,95Lencsegulyás sertéshússal
Tejbedara
Kakaós szótatAllergének:
1,3,7,9EN:416
ZS:12,1 TZS:6 FH:17,9
SZH:56,9 CK:28,3 SÓ:0,64Fokhagyma krémleves
Leves gyöngy
Olaszos rakott tésztaAllergének:
1,3,7,9,12EN:447
ZS:18,5 TZS:7,2 FH:20,5
SZH:48,4 CK:6,8 SÓ:0,91Csontleves
Kolbászos aprópecsenye
Zöldbabfőzelék
Félbarna kenyérAllergének:
1,3,7,9,12EN:355
ZS:16,1 TZS:5,1 FH:14,5
SZH:34,5 CK:4,3 SÓ:1,21Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér
JégcsapretekAllergének:
1EN:188
ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,5
SZH:26,7 CK:0,9 SÓ:1,08Vajkrém
Zsemle
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:183
ZS:3,5 TZS:2 FH:5,3
SZH:30,6 CK:1 SÓ:0,79Pulyka párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:193
ZS:6,1 TZS:2,1 FH:6,2
SZH:26,8 CK:0,8 SÓ:1,18Nyári turista
Margarin
ZsemleAllergének:
1EN:206
ZS:6 TZS:2,1 FH:6,2
SZH:30 CK:0,7 SÓ:1Piros gyümölcsös joghurt
KifliAllergének:
1,7EN:246
ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5
SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65Sajtszelet
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:218
ZS:8 TZS:4,6 FH:9
SZH:26 CK:0,4 SÓ:1,14Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést 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.



A HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Középiskola

2025.05.19.–2025.05.25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Pizzás csiga

Allergének:
1,7,12

EN:187
ZS:7,2 TZS:3,8 FH:3,5
SZH:26,7 CK:9,3 SÓ:0,7

Tej
Dzsungel gabonapehely

Allergének:
1,6,7

EN:165
ZS:3,4 TZS:2,1 FH:8,1
SZH:25,2 CK:15,2 SÓ:0,36

Gyümölcsstea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN:186
ZS:2 TZS:1 FH:6,6
SZH:33,7 CK:8,5 SÓ:0,8

Epres joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN:247
ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8
SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:209
ZS:3,9 TZS:0,8 FH:5,6
SZH:34,9 CK:8,9 SÓ:0,93

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Hamisgulyás
Mákos nudli
Vaníliás öntet
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:692
ZS:12,4 TZS:2,4 FH:14
SZH:107,5 CK:40,2 SÓ:1,69

Zöldborsóleves
Paradicsomos húsgombóc
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN:504
ZS:16,2 TZS:3,9 FH:17,7
SZH:67,3 CK:21,4 SÓ:1,31

Zöldségkrémleves
Pirított zsemlekocka
Lecsós virsli
Tarhonya

Allergének:
1,7,9

EN:468
ZS:19,6 TZS:6,6 FH:16,5
SZH:54,9 CK:6,9 SÓ:1,89

Daragaluska leves
Csirkepörkölt
Sárgaborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN:489
ZS:13,8 TZS:2,2 FH:25,8
SZH:54,8 CK:2,1 SÓ:1,76

Őszibarack krémleves
Panírozott halrúd
Petrezselymes rizs
Coleslaw

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:526
ZS:15,7 TZS:2,1 FH:12,8
SZH:82,4 CK:25,2 SÓ:1,35

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Natúr szendvicskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:163
ZS:3,4 TZS:1,6 FH:4,4
SZH:27,1 CK:1,1 SÓ:0,82

Reszelt sajt
Margarin
Félbarna kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:213
ZS:8 TZS:4,6 FH:8,9
SZH:26 CK:0,6 SÓ:1,09

Gépsonka
Margarin
Zsemle
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:194
ZS:3,7 TZS:1,1 FH:7,6
SZH:30,8 CK:1,1 SÓ:1,27

Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:180
ZS:5,4 TZS:1,6 FH:6,3
SZH:26,3 CK:0,7 SÓ:1,19

Kockasajt
Kifli

Allergének:
1,7

EN:203
ZS:6,6 TZS:4 FH:7
SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését 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.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Középiskola

2025.05.26.–2025.06.01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós tej
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:323
ZS:8,5 TZS:4,2 FH:10,5
SZH:48,1 CK:27,4 SÓ:0,72

Gyümölcsstea
Barackos túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,7

EN:209
ZS:1,5 TZS:0,7 FH:6,4
SZH:40,3 CK:11,2 SÓ:0,65

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1

EN:220
ZS:6 TZS:2,1 FH:6,4
SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,1

Vaníliás tej
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN:295
ZS:5,6 TZS:2,6 FH:9,6
SZH:47,1 CK:20,5 SÓ:1,05

Gyümölcsstea
Nyári turista
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1

EN:217
ZS:6,2 TZS:2,2 FH:5,6
SZH:33,2 CK:7,8 SÓ:1,05

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Édes gyökekrémleves
Leves gyöngy
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:453
ZS:19,2 TZS:5,9 FH:13,2
SZH:55,4 CK:6,1 SÓ:1,31

Lebbencsleves
Sertésfasírt
Gyöngybabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,3,7,12

EN:584
ZS:20,7 TZS:6,2 FH:25,1
SZH:70,9 CK:9,1 SÓ:1,49

Nyírségi gombócleves
Tejberizs
Fahéjas porcukor

Allergének:
1,7,12

EN:519
ZS:15,2 TZS:7,8 FH:17,7
SZH:77,9 CK:33,1 SÓ:0,71

Zöldségleves
Főtt tojás
Parajmártás
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

EN:399
ZS:10,4 TZS:4,1 FH:15,9
SZH:52,2 CK:9,5 SÓ:1,02

Paradicsomleves
Kukorica morzsás csirkemell csík
Rizibizi
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9

EN:559
ZS:17,2 TZS:2,2 FH:17,6
SZH:80,9 CK:21,6 SÓ:1,41

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:190
ZS:5,4 TZS:1,9 FH:6,4
SZH:27,2 CK:1,3 SÓ:1,04

Pulyka párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:190
ZS:6 TZS:2,1 FH:6,2
SZH:26,3 CK:0,4 SÓ:1,22

Vajkrém
Zsemle
Kigyóuborka

Allergének:
1,7

EN:183
ZS:3,5 TZS:2 FH:5,3
SZH:30,6 CK:1 SÓ:0,79

Reszelt sajt
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:241
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7
SZH:30,7 CK:1 SÓ:1,05

Sajtos kifli
Alma

Allergének:
1,7

EN:157
ZS:1,5 TZS:0,8 FH:4
SZH:30,9 CK:7,7 SÓ:0,55

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! 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.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.