

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025.09.29.–2025.10.05.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Tej (7)
Csokis gabonagolyó (1,6)Allergének:
1,6,7EN:168
ZS:3,8
SZH:25,6
TZS:2,2
CK:16,6
FH:7,8
SÓ:0,26Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:181
ZS:1,9
SZH:33,7
TZS:1,1
CK:8,7
FH:6,6
SÓ:0,75Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10EN:214
ZS:4,1
SZH:35,3
TZS:0,8
CK:9
FH:5,9
SÓ:0,94Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:245
ZS:8
SZH:33
TZS:4,6
CK:7,8
FH:8,8
SÓ:1,1Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:309
ZS:6,5
SZH:48,8
TZS:3,5
CK:23,4
FH:9,9
SÓ:0,63Allergének:EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:Allergének:EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:399
ZS:13,5
SZH:48,4
TZS:3,8
CK:3,1
FH:16
SÓ:1,66Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4,6)
Orsó tészta (1)
Sajt szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,6,7,9EN:601
ZS:17,3
SZH:75,7
TZS:5,3
CK:8,7
FH:33,4
SÓ:1,82Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvatöltelkes gombóc (1)
Porcukor szórát
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:771
ZS:13,3
SZH:140,6
TZS:2,7
CK:32,9
FH:15,3
SÓ:1,5Zöldségleves (1,3,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,12EN:318
ZS:14,5
SZH:31,4
TZS:3,5
CK:15,7
FH:12,6
SÓ:0,71Gyümölcsleves (1,7,12)
Nátrú sertésszelet karajból
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:606
ZS:16,5
SZH:89,8
TZS:4
CK:25,3
FH:20,4
SÓ:1,7Allergének:EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:Allergének:EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:549
ZS:12,6
SZH:82,9
TZS:2
CK:14,1
FH:21
SÓ:2,07Bagolyborsó leves (1,7,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Burgonyapüré (7,12)
Vitaminsaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:589
ZS:18,8
SZH:75
TZS:5,4
CK:8,2
FH:23,5
SÓ:2,32Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:595
ZS:16
SZH:92,4
TZS:4,5
CK:6
FH:15,2
SÓ:0,72Zöldségleves (1,3,12)
Parajos penne (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:479
ZS:15,9
SZH:63,8
TZS:3,9
CK:6,7
FH:18,3
SÓ:0,9Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:484
ZS:8,6
SZH:72,2
TZS:3,4
CK:24
FH:24,3
SÓ:1,71Allergének:EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:Allergének:EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:433
ZS:11,6
SZH:50,8
TZS:3,9
CK:7,6
FH:27,4
SÓ:1,1Bagolyborsó leves (1,7,9)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:573
ZS:24,2
SZH:63,5
TZS:11,8
CK:5,4
FH:23,1
SÓ:1,45Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:521
ZS:13,5
SZH:82,7
TZS:7,2
CK:36,6
FH:14,1
SÓ:0,83Zöldségleves (1,3,12)
Rántott karfiol (1)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:600
ZS:24,6
SZH:79,9
TZS:4,5
CK:9
FH:12,9
SÓ:1,93Gyümölcsleves (1,7,12)
Zöldséges rizsfelfújt (3,7)
Sajtmártás (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:408
ZS:9,4
SZH:65,1
TZS:4,3
CK:28,7
FH:13,9
SÓ:0,94Allergének:EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:Allergének:EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:181
ZS:4,7
SZH:27,7
TZS:2,8
CK:1,4
FH:5,1
SÓ:0,88Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:195
ZS:6,1
SZH:27,4
TZS:2,2
CK:0,4
FH:6,4
SÓ:1,06Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:266
ZS:2
SZH:52,8
TZS:0,8
CK:24,9
FH:7,8
SÓ:0,63Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:195
ZS:3,7
SZH:31
TZS:1,1
CK:1,1
FH:7,7
SÓ:1,27Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:187
ZS:6,5
SZH:23,4
TZS:3,9
CK:1,8
FH:6,9
SÓ:1,23Allergének:EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:Allergének:EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025.10.06.–2025.10.12.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Karamellás tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:353 ZS:11,5 FH:8,1
SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,6,7

EN:331 ZS:11,6 FH:11,2
SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:214 ZS:2 FH:7
SZH:40 CK:10,8 SÓ:0,65

Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém (3,4,6,10)
Zsemle (1)

Allergének:
1,3,4,6,10

EN:222 ZS:3,1 FH:8,2
SZH:38,1 CK:8,7 SÓ:0,84

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3

EN:227 ZS:5,1 FH:6,9
SZH:34,5 CK:8,4 SÓ:0,86

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:439 ZS:11,4 FH:22,7
SZH:55,4 CK:14,5 SÓ:0,79

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:553 ZS:20,1 FH:19,4
SZH:70,8 CK:7,5 SÓ:1,82

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:853 ZS:36,3 FH:26,1
SZH:94,9 CK:9,6 SÓ:2,17

Tojásleves (1,3)
Sertésfasírt (1,3)
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:481 ZS:23,8 FH:20,7
SZH:43,4 CK:11 SÓ:1,59

Paradisomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsényelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:602 ZS:19,2 FH:17,8
SZH:85,2 CK:17,8 SÓ:1,5

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,10,12

EN:547 ZS:17,9 FH:23,4
SZH:67 CK:5,9 SÓ:2,48

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Meggyes öntet
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:784 ZS:25,4 FH:25,2
SZH:111,6 CK:53 SÓ:1,84

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus zöldséggolyó
Svéd mártás (1,6,7,10,12)
Áfonya extra dzsem
Tört burgonya (12)

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:653 ZS:26 FH:23,6
SZH:66,6 CK:19 SÓ:3,42

Tojásleves (1,3)
Csirkepaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

EN:618 ZS:19,9 FH:25,2
SZH:77,6 CK:11,8 SÓ:1,25

Paradisomleves (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:678 ZS:31,3 FH:20,5
SZH:76,8 CK:22 SÓ:2,18

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Tarhonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:556 ZS:24,4 FH:18,1
SZH:58,4 CK:4,9 SÓ:1,32

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:591 ZS:18,2 FH:29,5
SZH:73,5 CK:12,9 SÓ:0,79

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sajtkrémés zöldségragu (1,7)
Tört burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:481 ZS:9,9 FH:18,6
SZH:64,4 CK:3,9 SÓ:1,06

Tojásleves (1,3)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9

EN:402 ZS:10,5 FH:10,5
SZH:58,2 CK:15,1 SÓ:0,38

Paradisomleves (1,3,9)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10

EN:748 ZS:28,4 FH:15,3
SZH:104,5 CK:22,1 SÓ:1,54

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Teljes kiőrlésű kifli (1)
Kenőmájas
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:175 ZS:5,5 FH:6,8
SZH:22,8 CK:1,3 SÓ:0,94

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:222 ZS:8,2 FH:7,8
SZH:28,1 CK:0,8 SÓ:1,34

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:172 ZS:4,2 FH:4,6
SZH:27 CK:0,8 SÓ:0,91

Nyári turista
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:190 ZS:6,2 FH:5,9
SZH:26,3 CK:0,4 SÓ:1,06

Piskóta szelet (1,3,6,7)
Alma

Allergének:
1,3,6,7

EN:142 ZS:5,6 FH:2,1
SZH:23,4 CK:19 SÓ:0,13

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025.10.13.–2025.10.19.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

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

Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:353
ZS:7,7
SZH:56,8
TZS:4
CK:28,2
FH:10,1
SÓ:0,67

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:181
ZS:1,8
SZH:34,9
TZS:0,8
CK:8,6
FH:5,9
SÓ:0,85

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
(3,10,12)
Zsemle (1)

Allergének:
1,3,10,12

EN:244
ZS:5,2
SZH:38,7
TZS:0,9
CK:9,2
FH:6,7
SÓ:0,99

Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:207
ZS:3,6
SZH:34,8
TZS:1
CK:8,4
FH:7,2
SÓ:1,22

Tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:288
ZS:5,6
SZH:47,6
TZS:2,8
CK:22
FH:10,4
SÓ:0,98

Allergének:
1,7,9

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:503
ZS:13,3
SZH:66,4
TZS:1,9
CK:5,7
FH:23,7
SÓ:1,97

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:416
ZS:12,5
SZH:54,9
TZS:2,4
CK:2,9
FH:16,7
SÓ:1,31

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:761
ZS:14,3
SZH:110,3
TZS:2,8
CK:36,1
FH:23,5
SÓ:2,54

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:337
ZS:4,9
SZH:51,1
TZS:0,6
CK:6,5
FH:21
SÓ:0,82

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Káposztasaláta
Rizibizi
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,4,7,12

EN:628
ZS:15,5
SZH:97
TZS:2,1
CK:29,4
FH:21,5
SÓ:1,52

Almalé 100%-os
Bolognai sertésragu (9)
Makaróni tészta (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,7,9

EN:586
ZS:21,7
SZH:73,7
TZS:6,8
CK:31,4
FH:22,7
SÓ:0,51

Allergének:
1,7,9

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Óvári sertésszelet (7)
Csalamádé (10,12)
Zöldséges bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:563
ZS:19,6
SZH:60,4
TZS:5,1
CK:4
FH:25
SÓ:2,81

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:526
ZS:11,7
SZH:83,3
TZS:1,4
CK:27,7
FH:17,4
SÓ:1,39

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:544
ZS:10,8
SZH:87
TZS:1,1
CK:31,2
FH:19,8
SÓ:1,06

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:676
ZS:26,4
SZH:92,5
TZS:4,7
CK:6,4
FH:14,9
SÓ:1,48

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
Káposztasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:504
ZS:10,8
SZH:77,5
TZS:4,1
CK:28,6
FH:17,6
SÓ:1,03

Almalé 100%-os
Túró (7)
Tejföl (7)
Makaróni tészta (1)
Porcukor szórát

Allergének:
1,7

EN:502
ZS:13,9
SZH:77,4
TZS:5,8
CK:36,7
FH:16,6
SÓ:0,18

Allergének:
1,7

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Sütőtökös árpagönggy rizottó (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:318
ZS:4,8
SZH:55,4
TZS:2,3
CK:7,4
FH:10,2
SÓ:0,68

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:758
ZS:35,5
SZH:96,2
TZS:5,4
CK:48,9
FH:14,4
SÓ:0,89

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,9,12

EN:377
ZS:6
SZH:57
TZS:0,6
CK:16,2
FH:17,9
SÓ:1,88

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórát
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:496
ZS:9,7
SZH:87
TZS:5,4
CK:32,9
FH:13,9
SÓ:0,72

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Zöldség curry (4,9,12)
Kuskusz (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,4,7,9,12

EN:543
ZS:13,6
SZH:89,5
TZS:4,3
CK:25,3
FH:13,5
SÓ:0,39

Almalé 100%-os
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Makaróni tészta (1)

Allergének:
1,6,9

EN:496
ZS:8,2
SZH:82,1
TZS:1
CK:33,8
FH:19,7
SÓ:0,35

Allergének:
1,6,9

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:176
ZS:4,6
SZH:27
TZS:2,8
CK:1,2
FH:5,1
SÓ:0,93

Zala felvágott
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Margarin
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:201
ZS:6
SZH:28,4
TZS:2,1
CK:0,9
FH:6,9
SÓ:1

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:195
ZS:6,1
SZH:27,4
TZS:2,2
CK:0,4
FH:6,4
SÓ:1,06

Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:218
ZS:8
SZH:26,1
TZS:4,6
CK:0,4
FH:9,1
SÓ:1,11

Túró rudi (6,7)
Alma

Allergének:
6,7

EN:145
ZS:4,5
SZH:21,5
TZS:3,9
CK:20,3
FH:3,9
SÓ:0,03

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:178
ZS:6,4
SZH:22
TZS:3,9
CK:1,3
FH:6,5
SÓ:1,23

Allergének:
1,7

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025.10.20.–2025.10.26.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Vaníliás tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:372
ZS:11,2
SZH:53,7
TZS:5,1
CK:27,6
FH:11,1
SÓ:0,89

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:215
ZS:1,9
SZH:39,3
TZS:0,9
CK:9,3
FH:7,7
SÓ:0,75

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3

EN:218
ZS:5,1
SZH:33,1
TZS:1,5
CK:7,9
FH:6,5
SÓ:0,86

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:

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:598
ZS:18,9
SZH:81,6
TZS:5,4
CK:26,6
FH:17,2
SÓ:1,43

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (3)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:526
ZS:18,9
SZH:64,7
TZS:4,8
CK:21,4
FH:19,9
SÓ:1,26

Bableves füstölt hússal (1,9)
Mák szórat
Hosszúmetélt (1)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,9

EN:640
ZS:17,8
SZH:101,1
TZS:2,6
CK:26,4
FH:21,6
SÓ:1,27

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:

Eperkrémleves (1,7,12)
Parajos penne (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:552
ZS:14,7
SZH:85,1
TZS:4
CK:28,3
FH:17,8
SÓ:0,62

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,9,12

EN:523
ZS:12,4
SZH:77,9
TZS:1,3
CK:13,5
FH:20
SÓ:1,93

Bableves füstölt hússal (1,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9

EN:561
ZS:16
SZH:84,5
TZS:6,8
CK:37,4
FH:21,9
SÓ:1,75

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:

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:378
ZS:3,2
SZH:71,4
TZS:0,6
CK:28,3
FH:14,2
SÓ:0,36

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Sajtkrém zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:451
ZS:11,9
SZH:67,4
TZS:3
CK:7
FH:16,9
SÓ:0,93

Bableves füstölt hússal (1,9)
Palacsintás zöldséglepény (1,3,7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:460
ZS:18,4
SZH:48,5
TZS:5,3
CK:9,4
FH:25,6
SÓ:1,68

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:

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:171
ZS:5,5
SZH:22,4
TZS:1,9
CK:1,2
FH:6,5
SÓ:0,94

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:207
ZS:7,7
SZH:26
TZS:2,7
CK:0,4
FH:7,1
SÓ:1,38

Nyári turista
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:209
ZS:6
SZH:30,5
TZS:2,1
CK:0,7
FH:6,5
SÓ:1

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:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztstnyezódéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025.10.27.–2025.11.02.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

UZSONNA

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:288
ZS:5,6
SZH:47,6
TZS:2,8
CK:21,8
FH:10,4
SÓ:0,98

Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:269
ZS:7,9
SZH:37,8
TZS:4,4
CK:8,1
FH:9,7
SÓ:1,1

Gyümölcsstea
Póréhagymás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:192
ZS:2,1
SZH:35,2
TZS:1,1
CK:8,5
FH:6,8
SÓ:0,66

Tejeskávé (7)
Margarin
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:327
ZS:8,5
SZH:48,8
TZS:4,1
CK:23,4
FH:10
SÓ:0,71

Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

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

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:540
ZS:19,3
SZH:71,8
TZS:4,8
CK:19,3
FH:18,2
SÓ:0,81

Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:554
ZS:19
SZH:75,3
TZS:7,6
CK:25,1
FH:15,6
SÓ:2,96

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10

EN:819
ZS:36,3
SZH:96,7
TZS:9,4
CK:9,1
FH:23,8
SÓ:2

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tököfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:413
ZS:11,3
SZH:53,1
TZS:3
CK:12,1
FH:18,8
SÓ:2,16

Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,4,9

EN:574
ZS:15,3
SZH:83,1
TZS:1,6
CK:25,3
FH:18,3
SÓ:1,45

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:509
ZS:12,1
SZH:77,3
TZS:1,4
CK:19,3
FH:18,2
SÓ:1,06

Gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott zöldbab (1,7)

Allergének:
1,7,12

EN:519
ZS:25,2
SZH:53,2
TZS:7,9
CK:23,8
FH:19,1
SÓ:0,27

Sárgaborsó krémleves (1)
Túró (7)
Tejföl (7)
Hosszúmetélt (1)
Porcukor szórat

Allergének:
1,7

EN:544
ZS:16,8
SZH:72,6
TZS:6,1
CK:14,8
FH:22,8
SÓ:0,48

Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab

Allergének:
1,12

EN:465
ZS:16
SZH:53,7
TZS:5
CK:7,4
FH:26,2
SÓ:0,77

Paradicsomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:511
ZS:11,9
SZH:70,7
TZS:3,5
CK:23,7
FH:24,5
SÓ:1,12

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:

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:147
ZS:1,9
SZH:24,1
TZS:0,8
CK:1,4
FH:6,4
SÓ:0,8

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:189
ZS:6,2
SZH:25,9
TZS:2,2
CK:0,4
FH:6
SÓ:1,15

Ostyaasztal (1,3,6)
Alma

Allergének:
1,3,6

EN:197
ZS:8,4
SZH:26,3
TZS:2,1
CK:16,4
FH:2,5
SÓ:0,04

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:175
ZS:3,8
SZH:26,8
TZS:1,3
CK:0,8
FH:7,1
SÓ:1,33

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:178
ZS:6,4
SZH:22
TZS:3,9
CK:1,3
FH:6,5
SÓ:1,23

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

