

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 01. 05.–2026. 01. 11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Pizzás csiga (1,7,12)

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 (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

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

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:200
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1
SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

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
(3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:234
ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5
SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04

Gyümölcsstea
Áfonyás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:232
ZS:2,1 TZS:1 FH:8
SZH:43,1 CK:14 SÓ:0,65

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:874
ZS:17,4 TZS:3,5 FH:18,6
SZH:131,1 CK:48 SÓ:2,12

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:627
ZS:20,4 TZS:4,9 FH:22
SZH:83,2 CK:26,6 SÓ:1,52

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,7,9

EN:614
ZS:16,6 TZS:2,3 FH:28,2
SZH:81,6 CK:16,2 SÓ:1,56

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslí
Sárgaborsófőzelék (1)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:670
ZS:27,1 TZS:8,2 FH:26,3
SZH:70,3 CK:9,3 SÓ:2,63

Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:663
ZS:19,8 TZS:2,7 FH:20,2
SZH:99,1 CK:30 SÓ:2,36

Zöldségleves (1,3,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:528
ZS:26,6 TZS:7,8 FH:21,4
SZH:48,9 CK:3,8 SÓ:0,9

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

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

Allergének:
1,7

EN:176
ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7
SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86

Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:217
ZS:8 TZS:4,6 FH:9
SZH:26,8 CK:0,6 SÓ:1,05

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:208
ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2
SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54

Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:199
ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7
SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:1,41

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

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

Ostyaszelet (1,3,6)
Mandarin

Allergének:
1,3,6

EN:194
ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5
SZH:25 CK:14,6 SÓ:0,03

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel 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. Szezámmag; 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.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 01. 12.–2026. 01. 18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

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

Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:222
ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5
SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:241
ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,7
SZH:33,6 CK:7,8 SÓ:1,26

Vaníliás tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:301
ZS:5,9 TZS:2,6 FH:10,1
SZH:48,1 CK:21,3 SÓ:0,88

Gyümölcsstea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:238
ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1
SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,38

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Almalé 100%-os
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:617
ZS:15,6 TZS:3 FH:23,2
SZH:89,4 CK:25,6 SÓ:2,55

Lebbencsleves (1,12)
Sertés fasírtgolyó
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:751
ZS:22 TZS:6,4 FH:34,4
SZH:88,7 CK:14,3 SÓ:1,9

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)

Allergének:
1,3,9,12

EN:600
ZS:13,7 TZS:1,5 FH:20,6
SZH:95 CK:20,8 SÓ:0,89

Zöldségleves fridattal
(1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:453
ZS:11,3 TZS:4,7 FH:17,6
SZH:62 CK:9,6 SÓ:1,32

Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík
(1)
Rizibizi
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9

EN:737
ZS:23,1 TZS:3 FH:24,3
SZH:104,6 CK:24,6 SÓ:2,04

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Újhagyma

Allergének:
1

EN:225
ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8
SZH:29,2 CK:1,2 SÓ:1,21

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:223
ZS:9,2 TZS:3,3 FH:7
SZH:26,4 CK:0,5 SÓ:1,42

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:194
ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6
SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83

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

Allergének:
1,7

EN:224
ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9,2
SZH:27 CK:0,9 SÓ:1,1

Pizzás ízű kukoricasnack
Alma

Allergének:

EN:132
ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3
SZH:28,3 CK:10,2 SÓ:0,38

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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 étkezéstétést 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.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországi

szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 01. 19.–2026. 01. 25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej (7) Csokis gabonagolyó (1,6) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:246 ZS:4,6 TZS:2,3 FH:9 SZH:41,8 CK:23,8 SÓ:0,32	Gyümölcsstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:195 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:8 SZH:34,1 CK:9 SÓ:0,73	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:237 ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,7 SZH:35,8 CK:9,4 SÓ:1,01	Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:240 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7 SZH:33 CK:8 SÓ:1,05	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7) <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		
EBÉD	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:592 ZS:23,3 TZS:5,5 FH:25,1 SZH:62,4 CK:3,4 SÓ:2,42	Bableves (1,9) Paradicsomos tonhalas ragu (4) Orsó tészta (1) Sajt szórát (7) <u>Allergének:</u> 1,4,7,9 EN:741 ZS:26 TZS:6,7 FH:39,5 SZH:85,6 CK:9,8 SÓ:1,77	Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12) Túrótöltelkes gombóc (1,7) Porcukor szórát Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:720 ZS:14 TZS:2,9 FH:17,2 SZH:127,1 CK:30 SÓ:1,58	Zöldségleves (1,3,12) Paradicsomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:370 ZS:14,7 TZS:3,5 FH:14,1 SZH:41,6 CK:15,8 SÓ:0,99	Gyümölcsleves (1,7,12) Natúr sertésszelet karajból Sajtmártás (1,7,12) Petrezselymes rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:612 ZS:17,2 TZS:4,1 FH:20,2 SZH:90,2 CK:25,3 SÓ:1,6		
UZSONNA	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:181 ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:27,7 CK:1,4 SÓ:0,88	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:217 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,24	Barackos joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:266 ZS:2 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:207 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,1 SZH:31,2 CK:1,3 SÓ:1,54	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:187 ZS:6,5 TZS:3,9 FH:6,9 SZH:23,4 CK:1,8 SÓ:1,23		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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 étkezéstést 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.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 01. 26.–2026. 02. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:353 ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1 SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:331 ZS:11,6 TZS:4,1 FH:11,2 SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89	Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:232 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66	Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,3,4,10 EN:253 ZS:5,7 TZS:0,5 FH:9,2 SZH:38,6 CK:9,1 SÓ:1,02	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3 EN:227 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,9 SZH:34,5 CK:8,4 SÓ:0,86	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:514 ZS:13,3 TZS:4,4 FH:25,5 SZH:66,4 CK:14,8 SÓ:1,09	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:614 ZS:22,1 TZS:4,4 FH:20,8 SZH:79,9 CK:10,4 SÓ:2,38	Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:912 ZS:41,5 TZS:12,4 FH:26,4 SZH:97,6 CK:11,5 SÓ:2,24	Almalé 100%-os Sertés fasírtgolyó Kelkáposztafőzelék (1,12) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,12 EN:682 ZS:11,1 TZS:2,9 FH:23,4 SZH:108,6 CK:39,8 SÓ:2,12	Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsényelé (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával (10) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:634 ZS:22,2 TZS:3,2 FH:17,9 SZH:86,6 CK:17,9 SÓ:1,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Kifli (1,7) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:228 ZS:8,2 TZS:2,9 FH:8,6 SZH:29,1 CK:2,5 SÓ:1,04	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:222 ZS:8,2 TZS:3,1 FH:7,8 SZH:28,1 CK:0,8 SÓ:1,34	Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:172 ZS:4,2 TZS:2 FH:4,6 SZH:27 CK:0,8 SÓ:0,91	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:222 ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,4 SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,3	Mese fit Detki keksz (1) Alma <u>Allergének:</u> 1 EN:267 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,2 SZH:41 CK:20,9 SÓ:0,21	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.