

# ÉTLAP

**HUNGAST**  
Kérek még!

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 04. 06.–2026. 04. 10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

	Gyümölcsstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika			Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1)			Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom				
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1				
EN:	EN:211			EN:218			EN:292			EN:253				
ZS:	TZS:	FH:	ZS:2,7	TZS:1,4	FH:8,6	ZS:5,1	TZS:1,5	FH:6,5	ZS:5,6	TZS:2,8	FH:10,4	ZS:8,4	TZS:3,1	FH:7,7
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:36,5	CK:9,4	SÓ:0,68	SZH:33,1	CK:7,9	SÓ:0,86	SZH:51,4	CK:26,4	SÓ:0,93	SZH:35,1	CK:8,2	SÓ:1,44

EBÉD

<b>ÜNNEPNAP</b>	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Banán			Bableves füstölt hússal (1,3,9) Tejberisz (7) Kakaós szórat Alma			Minestrone leves (1,9) Panírozott zöldséggolyó (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Cékla savanyúság (10)			Kukoricakrémleves (1,7,12) Pirított napraforgómag Csirkemell nuggets (1,9) Petrezselymes rizs Káposztasaláta				
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12			<u>Allergének:</u> 1,7,9,12				
EN:0	EN:760			EN:571			EN:554			EN:727				
ZS:	TZS:	FH:	ZS:20,1	TZS:4,8	FH:22,4	ZS:15,5	TZS:6,5	FH:21,3	ZS:14	TZS:3,4	FH:15,8	ZS:29,7	TZS:4,3	FH:26,1
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:116,3	CK:43,2	SÓ:1,41	SZH:89,9	CK:46,8	SÓ:1,51	SZH:81,2	CK:10,8	SÓ:2,75	SZH:89,1	CK:5,3	SÓ:2,84

UZSONNA

	Füstölt pulykapárizsi Margarin Félbarna kenyér (1)			Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kígyóborka			Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek			Epres joghurt (7) Kifli (1,7)				
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7				
EN:	EN:202			EN:241			EN:222			EN:247				
ZS:	TZS:	FH:	ZS:7,7	TZS:2,8	FH:7	ZS:9,1	TZS:3,2	FH:7,5	ZS:7,9	TZS:4,6	FH:9,2	ZS:2,1	TZS:0,8	FH:7,8
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:26	CK:0,6	SÓ:1,33	SZH:30,5	CK:0,8	SÓ:1,32	SZH:27,2	CK:0,4	SÓ:1,05	SZH:46,5	CK:19,9	SÓ:0,63

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 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. 04. 13.–2026. 04. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtszelet (7) Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:263 ZS:7,1 TZS:4 FH:9,9 SZH:37,8 CK:8,1 SÓ:1,16</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:208 ZS:4,5 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:35,2 CK:8,6 SÓ:0,79</p>	<p>Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:232 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66</p>
EBÉD	<p>Csontleves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:763 ZS:21,9 TZS:5,6 FH:22,2 SZH:116,8 CK:27,7 SÓ:1,29</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:637 ZS:22,6 TZS:9,1 FH:18,2 SZH:84,6 CK:27,6 SÓ:3,89</p>	<p>Sárgaborsó krémleves (1) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:791 ZS:32,6 TZS:9,9 FH:20,4 SZH:98,9 CK:8,4 SÓ:3,07</p>	<p>Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:476 ZS:12,1 TZS:3 FH:21,5 SZH:62,5 CK:20,3 SÓ:2,28</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9</p> <p>EN:654 ZS:18 TZS:1,9 FH:22,2 SZH:92,3 CK:25,9 SÓ:1,74</p>
UZSONNA	<p>Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:160 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ:0,9</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:156 ZS:7,7 TZS:2,9 FH:5,5 SZH:15,9 CK:0,4 SÓ:1,03</p>	<p>Ostyaszelet (1,3,6,7) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:197 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5 SZH:26,3 CK:16,4 SÓ:0,04</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:183 ZS:4,4 TZS:1,6 FH:8,5 SZH:27,1 CK:1,2 SÓ:1,55</p>	<p>Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:175 ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,4 SZH:21,9 CK:1,2 SÓ:1,2</p>

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 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.



A HÚSMENTES NAP  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 04. 20.–2026. 04. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1)  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1)  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:195 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7 SZH:35,9 CK:8,9 SÓ:0,95	Tejeskávé (7) Briós (1,3,7)  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:345 ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9 SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68	Gyümölcsstea Sajtós pogácsa (1,3,7,12)  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:196 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4 SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1 EN:250 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44
EBÉD	Karamellás körteleves (1,7,12) Bácskai rizseshús Csemegeborka (10,12)  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:650 ZS:25,1 TZS:7,1 FH:17,5 SZH:86,9 CK:26,7 SÓ:2,01	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Fahéjas porcukor Tejbedara (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:628 ZS:14,3 TZS:6,9 FH:23,9 SZH:97,7 CK:47,1 SÓ:1,2	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1)  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:615 ZS:7,8 TZS:2,4 FH:24,2 SZH:101,7 CK:30,7 SÓ:1,35	Tojásleves (1,3) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Főtt burgonya (12)  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:464 ZS:11,8 TZS:1,5 FH:15,6 SZH:68,1 CK:34,2 SÓ:1,03	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórat (7)  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:748 ZS:34,7 TZS:12,8 FH:33,3 SZH:73,9 CK:12,4 SÓ:1,25
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1 EN:220 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:27,9 CK:1,2 SÓ:1,21	Füstölt pulykaparízsi Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN:236 ZS:7,6 TZS:2,6 FH:8,1 SZH:31,6 CK:1,2 SÓ:1,33	Vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:170 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5 SZH:26,8 CK:1,1 SÓ:0,84	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN:226 ZS:9 TZS:3,3 FH:7,5 SZH:27,4 CK:0,5 SÓ:1,24	Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7)  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65

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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj 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.



A **HÚSMENTES NAP**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 04. 27.–2026. 05. 01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea  
Pizzás csiga (1,7,12)

Tej (7)  
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Gyümölcs tea  
Körözött (7)  
Félbarna kenyér (1)

Epres joghurt (7)  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,6,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7

Allergének:

EN:187  
ZS:7,2  
SZH:26,7

TZS:3,8  
FH:3,5  
SÓ:0,7  
CK:9,3

EN:240  
ZS:3,9  
SZH:41

TZS:2,1  
FH:9,7  
SÓ:0,52  
CK:21

EN:146  
ZS:2,4  
SZH:23,9

TZS:1,4  
FH:6,6  
SÓ:0,47  
CK:8,8

EN:247  
ZS:2,1  
SZH:46,5

TZS:0,8  
FH:7,8  
SÓ:0,63  
CK:19,9

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:  
SÓ:

EBÉD

Hamisgulyás (1,3,9,12)  
Piskóta kocka (1,3)  
Csokoládés öntet (7)  
Alma

Zöldborsóleves (1,3,9,12)  
Paradicsomos húsos káposzta (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Zöldségrémléves (1,7,9)  
Pirított tökmag  
Tarhonyás hús csirkehússal (1)  
Csalamádé (10,12)

Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Füstölt főtt húskockák  
Sárgaborsófőzelék (1)  
Körte  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

ÜNNEPNAP

Allergének:  
1,3,7,9,12

Allergének:  
1,3,9,12

Allergének:  
1,7,9,10,12

Allergének:  
1,3,9,12

Allergének:

EN:571  
ZS:11,7  
SZH:98,7

TZS:5  
FH:15,2  
SÓ:0,52  
CK:55

EN:453  
ZS:19,9  
SZH:43,9

TZS:5,3  
FH:20,4  
SÓ:0,98  
CK:16,2

EN:663  
ZS:25,2  
SZH:67,4

TZS:3,8  
FH:34,4  
SÓ:2,42  
CK:7,1

EN:604  
ZS:18,3  
SZH:78,1

TZS:4,1  
FH:31,1  
SÓ:3,18  
CK:5,7

EN:0  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:  
SÓ:

UZSONNA

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

Sajtszelet (7)  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)  
Paradicsom

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Kígyóborka

Baromfi párizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)  
Jégcsaprettek

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1

Allergének:  
1

Allergének:

EN:176  
ZS:4,3  
SZH:27,8

TZS:2  
FH:4,7  
SÓ:0,86  
CK:1,4

EN:211  
ZS:7,2  
SZH:26,8

TZS:4,2  
FH:9,2  
SÓ:1,11  
CK:0,6

EN:191  
ZS:4,3  
SZH:28,1

TZS:1,5  
FH:8,7  
SÓ:1,5  
CK:1

EN:199  
ZS:6,8  
SZH:26,6

TZS:1,9  
FH:7,7  
SÓ:1,41  
CK:0,7

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
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 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.



A HÚSMENTES NAP  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.