

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2025. 03. 03.–2025. 03. 09.

|         | hétfő                                                                                                                                                                                              | kedd                                                                                                                                                                                                   | szerda                                                                                                                                                                                                         | csütörtök                                                                                                                                                                                   | péntek                                                                                                                                                                                                                             | szombat | vasárnap |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| TÍZÓRAI | <p>Tej<br/>Sárgabarack extra dzsem<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:283<br/>ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4<br/>SZH:47,6 CK:22 SÓ: 0,93</p>                  | <p>Gyümölcsstea<br/>Reszelt sajt<br/>Margarin<br/>Zsemle<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 269<br/>ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,7<br/>SZH:37,8 CK: 8,1 SÓ: 1,1</p>               | <p>Gyümölcsstea<br/>Póréhagymás túrókrém<br/>Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 203<br/>ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH:7,9<br/>SZH:35 CK: 8,8 SÓ: 0,68</p>                               | <p>Tejeskávé<br/>Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 309<br/>ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9<br/>SZH:48,8 CK: 23,4 SÓ: 0,63</p>                                           | <p>Gyümölcsstea<br/>Magyaros vajkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 207<br/>ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 5,1<br/>SZH: 34,4 CK: 8,6 SÓ: 0,93</p>                                  |         |          |
| EBÉD    | <p>Daragaluska leves<br/>Vadas sertésragu<br/>Makaróni tészta<br/>Narancs</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:679<br/>ZS: 26,7 TZS: 7,2 FH: 25<br/>SZH:81,9 CK:23,1 SÓ: 0,88</p> | <p>Karamellás körteleves<br/>Paprikás burgonya virslivel<br/>Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,10,12</p> <p>EN: 566<br/>ZS: 23,4 TZS: 9,6 FH: 15,9<br/>SZH:68,1 CK: 26,9 SÓ: 3,45</p> | <p>Paradicsomleves<br/>Panírozott halrúd<br/>Petrezselymes bulgur<br/>Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,4,9</p> <p>EN: 696<br/>ZS: 20,9 TZS: 2,1 FH:21,8<br/>SZH:96,1 CK: 24,1 SÓ: 1,49</p> | <p>Tarhonyaleves<br/>Sertéspörkölt<br/>Tökfőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN: 522<br/>ZS: 22,9 TZS: 7,7 FH: 21<br/>SZH:55 CK: 11 SÓ: 1,7</p> | <p>Sárgaborsó krémleves<br/>Színes levesgyöngy<br/>Rántott sajtgolyó<br/>Pritaminos rizs<br/>Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,10</p> <p>EN: 824<br/>ZS: 39,1 TZS: 10,2 FH: 19,6<br/>SZH: 94 CK: 9,9 SÓ: 2,55</p> |         |          |
| UZSONNA | <p>Sajtkrém<br/>Teljes kiőrlésű kifli<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:160<br/>ZS: 2,5 TZS: 1,1 FH: 7,5<br/>SZH:25,1 CK:1,7 SÓ: 0,9</p>                                 | <p>Sertéspárizsi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 211<br/>ZS: 8 TZS: 2,9 FH: 7,1<br/>SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,34</p>                                   | <p>Piskóta szelet<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7</p> <p>EN: 142<br/>ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH:2,1<br/>SZH:23,4 CK: 19 SÓ: 0,13</p>                                                                   | <p>Gépsonka<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 188<br/>ZS: 4,4 TZS: 1,5 FH: 8,6<br/>SZH:27,1 CK: 1 SÓ: 1,6</p>               | <p>Piros gyümölcsös joghurt<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 246<br/>ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 8,5<br/>SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,65</p>                                                                              |         |          |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. 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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



**TUDJ MEG TÖBBET!**



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a

**Magyar Természetvédők Szövetsége**  
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

2025. 03. 10.–2025. 03. 16.

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a láktözt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Széamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az éttelek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklőző kiszolgálást végző munkatársainknál diétás étkezést biztosítunk. A szűkeg szerinti ételfelhatalatásról előre is elnevezést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsír; g/adag), FH (fehérje; a/adag), SZH (szénhidrát; a/adag), CK (ukor; a/adag), SÓ (só; a/adag) \*A csillaag jelölt ételek fénypénke receptje honlapunkon ([www.hunastat.hu](http://www.hunastat.hu)) meatekinthető.



A **HÚSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2025. 03. 17.–2025. 03. 23.

|         | hétfő                                                                                                                                                                                                                   | kedd                                                                                                                                                                                                                     | szerda                                                                                                                                                                                                         | csütörtök                                                                                                                                                                                    | péntek                                                                                                                                                                                                                | szombat                                                                | vasárnap                                                               |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| TÍZÓRAI | <p>Tej<br/>Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN:318<br/>ZS: 14 TZS: 8 FH: 9,6<br/>SZH:37,9 CK:20,4 SÓ: 0,6</p>                                                                                    | <p>Epres joghurt<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 247<br/>ZS: 2,1 TZS: 0,8 FH: 7,8<br/>SZH:46,5 CK: 19,9 SÓ: 0,63</p>                                                                              | <p>Gyümölcsstea<br/>Körözött<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 200<br/>ZS: 2,7 TZS: 1,4 FH:8,1<br/>SZH:34,1 CK: 8,8 SÓ: 0,78</p>                                         | <p>Tej<br/>Briós</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 291<br/>ZS: 7,4 TZS: 4,1 FH: 10,7<br/>SZH:44,9 CK: 16,4 SÓ: 0,61</p>                                                         | <p>Gyümölcsstea<br/>Petrezselymes uborkás tojáskrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,10,12</p> <p>EN: 234<br/>ZS: 5,5 TZS: 1,1 FH: 6,5<br/>SZH: 35,9 CK: 9,5 SÓ: 1,04</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| EBÉD    | <p>Zöldségkrémleves<br/>Pirított zsemlekocka<br/>Sertéspörkölt<br/>Orsó tészta<br/>Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9,10</p> <p>EN:709<br/>ZS: 26,9 TZS: 7 FH: 29,2<br/>SZH:85,6 CK:12,4 SÓ: 1,93</p> | <p>Zöldborsóleves<br/>Húsgombóc<br/>Paradisommártás<br/>Főtt burgonya<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,12</p> <p>EN: 630<br/>ZS: 20,6 TZS: 5,1 FH: 22,3<br/>SZH:83,4 CK: 26,5 SÓ: 1,58</p> | <p>Őszibarack krémleves<br/>Panírozott halrúd<br/>Petrezselymes rizs<br/>Coleslaw</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 707<br/>ZS: 22,4 TZS: 2,9 FH:19,2<br/>SZH:105,9 CK: 26,8 SÓ: 1,87</p> | <p>Daragaluska leves<br/>Bakonyi csirkeragu<br/>Bulgur<br/>Narancs</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN: 619<br/>ZS: 19,4 TZS: 5,3 FH: 27,5<br/>SZH:72,9 CK: 14,9 SÓ: 0,93</p> | <p>Hamisgulyás<br/>Piskóta kocka<br/>Csokoládés öntet</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN: 528<br/>ZS: 11,7 TZS: 5 FH: 14,7<br/>SZH: 88,9 CK: 45,2 SÓ: 0,51</p>                                        | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Zöldfűszeres vajkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:181<br/>ZS: 4,7 TZS: 2,8 FH: 5,1<br/>SZH:27,7 CK:1,4 SÓ: 0,88</p>                                        | <p>Sajtszelet<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 215<br/>ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 9,1<br/>SZH:26,2 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>                                             | <p>Gépsonka<br/>Margarin<br/>Zsemle<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 208<br/>ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH:9,2<br/>SZH:31,3 CK: 1,3 SÓ: 1,54</p>                                               | <p>Sertéspárizsi<br/>Margarin<br/>Császárszemle<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 250<br/>ZS: 10,3 TZS: 4,1 FH: 8,1<br/>SZH:31 CK: 1,7 SÓ: 1,29</p>            | <p>Kockasajt<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 203<br/>ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7<br/>SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,15</p>                                                                                   | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. 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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a

**Magyar Természetvédők Szövetsége**  
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2025. 03. 24.–2025. 03. 30.

|         | hétfő                                                                                                                                                                                                                  | kedd                                                                                                                                                                                                                   | szerda                                                                                                                                                                                              | csütörtök                                                                                                                                                                                               | péntek                                                                                                                                                                                                                                           | szombat                                                                          | vasárnap                                                                         |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| TÍZÓRAI | <p>Kakaós tej<br/>Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN:357<br/>ZS: 9,5    TZS: 4,7    FH: 11,4<br/>SZH:53,5    CK:28,6    SÓ: 0,81</p>                                                         | <p>Vaníliás tej<br/>Margarin<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 301<br/>ZS: 5,9    TZS: 2,6    FH: 10,1<br/>SZH:48,1    CK: 21,3    SÓ: 0,88</p>                                                   | <p>Gyümölcsstea<br/>Zala felvágott<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 241<br/>ZS: 7,7    TZS: 2,8    FH:7,7<br/>SZH:33,6    CK: 7,8    SÓ: 1,26</p> | <p>Gyümölcsstea<br/>Sajtkrém<br/>Zsemle<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 224<br/>ZS: 2,3    TZS: 0,9    FH: 8<br/>SZH:40,8    CK: 9    SÓ: 1</p>                           | <p>Gyümölcsstea<br/>Barackos túrókrém<br/>Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 222<br/>ZS: 1,9    TZS: 0,9    FH: 7,5<br/>SZH: 41,8    CK: 12,7    SÓ: 0,65</p>                                                                   | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH:    SÓ:<br/>ZS:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH:    SÓ:<br/>ZS:    CK:    SÓ:</p> |
| EBÉD    | <p>Édes gyökekrémleves<br/>Leves gyöngy<br/>Bácskai rizseshús<br/>Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:719<br/>ZS: 33,6    TZS: 10,4    FH: 24,3<br/>SZH:77,9    CK:8,5    SÓ: 2,07</p> | <p>Lebbencsleves<br/>Virslí<br/>Gyöngybabfőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN: 725<br/>ZS: 30,7    TZS: 9,9    FH: 27,5<br/>SZH:80,7    CK: 11,9    SÓ: 2,43</p> | <p>Paradicsomleves<br/>Pásztortarhonya<br/>Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,10,12</p> <p>EN: 681<br/>ZS: 26,6    TZS: 7,2    FH:25,4<br/>SZH:77,6    CK: 19,9    SÓ: 2,27</p>          | <p>Palóclevés<br/>Tejberizs<br/>Fahéjas porcukor<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN: 700<br/>ZS: 19,5    TZS: 9,6    FH: 23,4<br/>SZH:107,3    CK: 39,7    SÓ: 1,03</p> | <p>Zöldségleves<br/>Főtt tojás<br/>Parajmártás<br/>Főtt burgonya<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,12</p> <p>EN: 446<br/>ZS: 10,7    TZS: 4,2    FH: 17,5<br/>SZH: 60,9    CK: 9,8    SÓ: 1,12</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH:    SÓ:<br/>ZS:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH:    SÓ:<br/>ZS:    CK:    SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Kenőmájás<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:218<br/>ZS: 7,8    TZS: 2,8    FH: 7,7<br/>SZH:27,6    CK:1,6    SÓ: 1,21</p>                                         | <p>Pulykasonka<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 179<br/>ZS: 3,2    TZS: 0,9    FH: 8,7<br/>SZH:27,4    CK: 0,9    SÓ: 1,59</p>                       | <p>Sajtszelet<br/>Margarin<br/>Császárszemle<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 246<br/>ZS: 9,6    TZS: 5,2    FH:9,9<br/>SZH:30,3    CK: 1,6    SÓ: 1,05</p>           | <p>Csemege szalámi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 218<br/>ZS: 9,2    TZS: 3,3    FH: 6,6<br/>SZH:25,7    CK: 0,5    SÓ: 1,37</p>                    | <p>Sajtos rúd<br/>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 232<br/>ZS: 8,5    TZS: 4,4    FH: 4,2<br/>SZH: 33    CK: 9,1    SÓ: 1,05</p>                                                                                          | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH:    SÓ:<br/>ZS:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH:    SÓ:<br/>ZS:    CK:    SÓ:</p> |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük. 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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.



Budapest

Általános Iskola Felső Tagozat

2025. 03. 31.–2025. 04. 06.

|                | hétfő                                                                                                                                                                                                                                    | kedd                                                                                                                                                                                                                    | szerda                                                                                                                                                                                            | csütörtök                                                                                                                                                                                                   | péntek                                                                                                                                                                                                                   | szombat                                                                   | vasárnap                                                                  |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>TÍZÓRAI</b> | <p>Tej<br/>Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN:318<br/>ZS: 14    TZS: 8    FH: 9,6<br/>SZH:37,9    CK:20,4    SÓ: 0,6</p>                                                                                         | <p>Gyümölcsstea<br/>Áfonyás túrókrém<br/>Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 215<br/>ZS: 2,1    TZS: 1,2    FH: 7,5<br/>SZH:39,9    CK: 13,7    SÓ: 0,61</p>                            | <p>Tejeskávé<br/>Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 309<br/>ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH:9,9<br/>SZH:48,8    CK: 23,4    SÓ: 0,63</p>                                      | <p>Gyümölcsstea<br/>Reszelt sajt<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 240<br/>ZS: 8    TZS: 4,6    FH: 8,7<br/>SZH:33    CK: 8    SÓ: 1,05</p>                     | <p>Gyümölcsstea<br/>Majonézes tojáskrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,10</p> <p>EN: 237<br/>ZS: 5,7    TZS: 1,2    FH: 6,7<br/>SZH: 35,8    CK: 9,4    SÓ: 1,01</p>       | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH:    SÓ:    CK:    SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH:    SÓ:    CK:    SZH:</p> |
| <b>EBÉD</b>    | <p>Brokkolikrémleves<br/>Pirított zsemlekocka<br/>Pincepörkölt<br/>Csalamádé<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,10,12</p> <p>EN:587<br/>ZS: 21,9    TZS: 6,5    FH: 25,4<br/>SZH:65,3    CK:3,7    SÓ: 2,6</p> | <p>Bagolyborsó leves<br/>Paradicsomos tonhalas ragu<br/>Orsó tészta<br/>Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,4,6,7,9</p> <p>EN: 682<br/>ZS: 22,5    TZS: 8,3    FH: 40,5<br/>SZH:77,5    CK: 9,9    SÓ: 2,06</p> | <p>Gyümölcsleves<br/>Zöldborsós sertésragu<br/>Pritáminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN: 641<br/>ZS: 24,7    TZS: 7,7    FH:23,5<br/>SZH:78,9    CK: 24,8    SÓ: 0,79</p>   | <p>Csontleves<br/>Paradicsomos húsos káposzta<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,12</p> <p>EN: 435<br/>ZS: 19,3    TZS: 5,3    FH: 18,7<br/>SZH:43,3    CK: 15,4    SÓ: 1,1</p> | <p>Tejfölös burgonyaleves<br/>Szilvátöltelikes gombóc<br/>Porcukor szórat<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9,12</p> <p>EN: 723<br/>ZS: 13,2    TZS: 2,6    FH: 14,6<br/>SZH: 130,5    CK: 40,5    SÓ: 1,36</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH:    SÓ:    CK:    SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH:    SÓ:    CK:    SZH:</p> |
| <b>UZSONNA</b> | <p>Sertészsír<br/>Félbarna kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:272<br/>ZS: 15,6    TZS: 6,4    FH: 4,1<br/>SZH:26,9    CK:1,1    SÓ: 0,65</p>                                                               | <p>Tengeri sós kukoricacsack<br/>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 130<br/>ZS: 0,4    TZS: 0,1    FH: 2,3<br/>SZH:27    CK: 8,4    SÓ: 0,38</p>                                                             | <p>Sertéspárizsi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű zsemle<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 217<br/>ZS: 7,9    TZS: 2,9    FH:7,5<br/>SZH:27,6    CK: 0,4    SÓ: 1,24</p> | <p>Gépsonka<br/>Margarin<br/>Császárszsemle<br/>Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 222<br/>ZS: 6,8    TZS: 2,7    FH: 9,1<br/>SZH:31,2    CK: 2,2    SÓ: 1,5</p>                   | <p>Barackos joghurt<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 266<br/>ZS: 2    TZS: 0,8    FH: 7,8<br/>SZH: 52,8    CK: 24,9    SÓ: 0,63</p>                                                                | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH:    SÓ:    CK:    SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:    TZS:    FH:    SÓ:    CK:    SZH:</p> |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük. 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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



**TUDJ MEG  
TÖBBET!**



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a

**Magyar Természetvédők Szövetsége**  
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.