

Budapest

Általános Iskola

2026.03.30.–2026.04.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

 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

 Kakaós tej (7)  
Briós (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

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

 Gyümölcsstea  
Sajtkrém (7)  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7

 EN:195  
ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7  
SZH:35,9 CK:8,9 SÓ:0,95

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

 Zellerkrémleves (1,7,9,12)  
Pírtott zsemlekočka (1)  
Tarhonyás hús (1)  
Cékla savanyúság (10)

Allergének:  
1,7,9,10,12

 EN:505  
ZS:17,6 TZS:4,4 FH:18,8  
SZH:66 CK:9,7 SÓ:1,68

 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:467  
ZS:12,8 TZS:2,5 FH:18,2  
SZH:65,1 CK:3 SÓ:1,59

 Csirkeraguleves (1,3,9,12)  
Káposztás tészta (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Húsvéti desszert (6,7)

Allergének:  
1,3,6,7,9,12

 EN:645  
ZS:21,2 TZS:10,3 FH:20,6  
SZH:87,9 CK:31,6 SÓ:1,09

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

 EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

 EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

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

Allergének:  
1,7

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

 Zala felvágott  
Margarin  
Zsemle (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

 EN:239  
ZS:7,6 TZS:2,7 FH:8,7  
SZH:31,8 CK:1,2 SÓ:1,21

 Sajtos pogácsa (1,3,7,12)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,12

 EN:209  
ZS:6,5 TZS:3,2 FH:4  
SZH:32,3 CK:10,2 SÓ:1,11

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Budapest			Általános iskola			2026.04.06. - 2026.04.12.															
hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap			
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
EBÉD	TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:0			EN:0			EN:0			EN:0			EN:0			EN:			EN:		
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	
UZSONNA	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztiszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmozó 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételek elkészítésével érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársaknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölése magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsír; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Budapest

Általános iskola

2026.04.13. - 2026.04.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Sárgabarack extra dzsem  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:283  
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4  
SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93

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

Allergének:  
1,7

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

Gyümölcsstea  
Magyaros vajkrém (7)  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

EN:208  
ZS:4,5 TZS:2,8 FH:5,1  
SZH:35,2 CK:8,6 SÓ:0,79

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

Allergének:  
1,3,7

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

Gyümölcsstea  
Vaníliás túrókrém (7)  
Zsemle (1)

Allergének:  
1,7

EN:232  
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4  
SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

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

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:558  
ZS:19,3 TZS:4,8 FH:18,5  
SZH:74,7 CK:21,5 SÓ:0,8

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

Allergének:  
1,7,10,12

EN:563  
ZS:19 TZS:7,6 FH:15,7  
SZH:77,3 CK:26,7 SÓ:3,36

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

Allergének:  
1,3,7,10

EN:710  
ZS:28,7 TZS:7,2 FH:18,5  
SZH:89,8 CK:7 SÓ:2,58

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

Allergének:  
1,7,12

EN:413  
ZS:11,3 TZS:3 FH:18,8  
SZH:53,1 CK:12,1 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 TZS:1,6 FH:18,3  
SZH:83,1 CK:25,3 SÓ:1,45

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kifli (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:160  
ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,5  
SZH:25,1 CK:1,7 SÓ:0,9

Sertéspárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1

EN:211  
ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1  
SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34

Ostyaszelet (1,3,6,7)  
Alma

Allergének:  
1,3,6,7

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

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1

EN:188  
ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6  
SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6

Kockasajt (7)  
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:  
1,7

EN:175  
ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,4  
SZH:21,9 CK:1,2 SÓ:1,2

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Budapest

Általános iskola

2026.04.20. - 2026.04.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

 Tej (7)  
Méz  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
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)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7

 EN:200  
ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7  
SZH:35,9 CK:8,7 SÓ:1

 Gyümölcsstea (12)  
Csokoládékrém (6,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,6,7,12

 EN:274  
ZS:8,6 TZS:2,1 FH:4,7  
SZH:43,4 CK:15,3 SÓ:0,74

 Gyümölcsstea  
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:  
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)  
Kigyóuborka

Allergének:  
1

 EN:250  
ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7  
SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

 Gyümölcsleves (1,7,12)  
Bácskai rizseshús  
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:  
1,7,10,12

 EN:555  
ZS:20,1 TZS:5,5 FH:14,9  
SZH:77,5 CK:26,3 SÓ:1,67

 Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)  
Szilvátöltelikes gombóc (1)  
Porcukor szórat  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,9

 EN:835  
ZS:14,9 TZS:2,8 FH:25,1  
SZH:143 CK:31,1 SÓ:1,86

 Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Főtt tojás (3)  
Zöldborsófőzelék (1,7)  
Mandarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,12

 EN:446  
ZS:7,8 TZS:2,4 FH:22,2  
SZH:61,8 CK:21,9 SÓ:1,04

 Köménymagleves (1)  
Pirított kenyérkocka (1)  
Párolt sertésszelet, karajból  
Meggymártás (1,7)  
Pirított dara (1)

Allergének:  
1,7

 EN:543  
ZS:14,8 TZS:1,8 FH:16,6  
SZH:81,3 CK:27,6 SÓ:1,15

 Fokhagyma krémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Bolognai sertésragu (9)  
Teljes kiőrlésű spagetti (1)  
Sajt szórat (7)

Allergének:  
1,3,7,9,12

 EN:696  
ZS:32,3 TZS:11,3 FH:32,1  
SZH:64,6 CK:11,1 SÓ:1,08

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

 Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Paradicsom

Allergének:  
1

 EN:220  
ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,9  
SZH:27,9 CK:1,2 SÓ:1,21

 Füstölt pulykapárizsi  
Margarin  
Zsemle (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
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)  
Kigyóuborka

Allergének:  
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

Allergének:  
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)

Allergének:  
1,7

 EN:246  
ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5  
SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Budapest

Általános iskola

2026.04.27. - 2026.05.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea  
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

Gyümölcs tea  
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

Gyümölcs tea (12)  
Baromfi párizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,12

EN:227  
ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7  
SZH:33,7 CK:7,8 SÓ:1,41

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Hamisgulyás (1,3,9,12)  
Aranygaluska (1,3,6,7)  
Vanília öntet (7)  
Alma

Allergének:  
1,3,6,7,9,12

EN:783  
ZS:19,1 TZS:7,1 FH:15,5  
SZH:135,5 CK:60,7 SÓ:1,07

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

Allergének:  
1,3,9,12

EN:530  
ZS:16,2 TZS:3,8 FH:18,3  
SZH:72,7 CK:21,6 SÓ:1,34

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

Allergének:  
1,7,9

EN:535  
ZS:14,1 TZS:2,1 FH:24,2  
SZH:72,3 CK:15,5 SÓ:1,41

Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Virslis  
Lencsefőzelék (1,7,10)  
Mandarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:696  
ZS:28,9 TZS:9,5 FH:28,8  
SZH:74 CK:15,2 SÓ:2,94

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Natúr szendvicskrém (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)  
Kígyóborka

Allergének:  
1

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

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

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

# ÉTLAP

	hétfő		kedd			szerda		csütörtök		péntek		szombat		vasárnap	
TÍZÓRAI															
EBÉD															
UZSONNA															

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 ételek elkészítésével érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársaknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölése magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsír; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Budapest

Sertéshúsmentes Alsó

2026.03.30.–2026.04.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

 Tej (7)  
Dzsungel gabonapehely  
(1,5,6,7,8,11)

Allergének:  
1,5,6,7,8,11

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

 Kakaós tej (7)  
Briós (1,3,6,7,8)

Allergének:  
1,3,6,7,8

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

 Gyümölcsstea  
Sajtkrém (7)  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7

 EN:195  
ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7  
SZH:35,9 CK:8,9 SÓ:0,95

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

 Zellerkrémleves (1,7,9,10,12)  
Pirított zsemlekocka  
(1,3,7,8,10,11)  
Tarhonyás hús csirkehússal  
(1,3,10,12)  
Csalamádé (10,12)

Allergének:  
1,3,7,8,9,10,11,12

 EN:487  
ZS:13,9 TZS:2 FH:23,2  
SZH:61,8 CK:5,8 SÓ:2,23

 Daragaluska leves (1,3,9,10,12)  
Dino szelet (1,3,6,7,9,10,11)  
Magyaros burgonyafőzelék  
(1,10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,6,7,9,10,11,12

 EN:453  
ZS:11,1 TZS:1,3 FH:18  
SZH:65,5 CK:2,8 SÓ:1,42

 Gombakrémleves  
(1,3,6,7,9,10,12)  
Káposztás tészta (1,3,10,12)  
Húsvéti desszert (6,7)

Allergének:  
1,3,6,7,9,10,12

 EN:567  
ZS:19,8 TZS:10,4 FH:13,5  
SZH:81,1 CK:31,1 SÓ:0,77

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

 EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

 EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

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

Allergének:  
1,7

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

 Csirkemell sonka  
Margarin  
Zsemle (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

 EN:207  
ZS:3,8 TZS:1 FH:9,3  
SZH:31,8 CK:1,3 SÓ:1,39

 Sajtos pogácsa (1,3,6,7,8,12)  
Alma

Allergének:  
1,3,6,7,8,12

 EN:209  
ZS:6,5 TZS:3,2 FH:4  
SZH:32,3 CK:10,2 SÓ:1,11

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

		Budapest			Sertéshúsmentes Alsó			2026.04.06. - 2026.04.12.		
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u>									
	EN:									
	ZS: TZS: FH:									
	SZH: CK: SÓ:									
EBÉD	TAVASZI SZÜNET									
	<u>Allergének:</u>									
	EN:0									
	ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:									
UZSONNA	<u>Allergének:</u>									
	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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételek elkészítésével érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársaknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölése magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsír; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Budapest

Sertéshúsmentes Alsó

2026.04.13. - 2026.04.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Sárgabarack extra dzsem  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:283  
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4  
SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93

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

Allergének:  
1,7

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

Gyümölcsstea  
Magyaros vajkrém (7)  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

EN:208  
ZS:4,5 TZS:2,8 FH:5,1  
SZH:35,2 CK:8,6 SÓ:0,79

Tejeskávé (1,7)  
Margarin  
Fatörzs kifli (1,3,6,7,8)

Allergének:  
1,3,6,7,8

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

Gyümölcsstea  
Vaníliás túrókrém (7)  
Zsemle (1)

Allergének:  
1,7

EN:232  
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4  
SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves  
(1,3,6,7,9,10,12)  
Vadas csirkeragu (1,7,9,10,12)  
Makaróni tészta (1,3)  
Narancs

Allergének:  
1,3,6,7,9,10,12

EN:551  
ZS:15,3 TZS:2,5 FH:22,4  
SZH:75,2 CK:21,7 SÓ:1,31

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

Allergének:  
1,7,10,12

EN:535  
ZS:16 TZS:2,3 FH:20,5  
SZH:73,7 CK:26,7 SÓ:1,89

Sárgaborsó krémleves  
(1,6,8,10,11,12)  
Színes levesgyöngy (1,3,7)  
Rántott sajtgolyó (1,5,7)  
Petrezselymes rizs (12)  
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:  
1,3,5,6,7,8,10,11,12

EN:710  
ZS:28,7 TZS:7,2 FH:18,5  
SZH:89,8 CK:7 SÓ:2,58

Tarhonyaleves (1,3,10,12)  
Csirkepörkölt (1,10,12)  
Tököfélék (1,7,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:391  
ZS:9,5 TZS:2,2 FH:18,3  
SZH:53 CK:12,2 SÓ:1,87

Paradicsomleves (1,3,9,10,12)  
Panírozott halrúd  
(1,2,3,4,6,7,10,14)  
Mexikói rizs (10,12)  
Házi vegyes saláta (10,12)

Allergének:  
1,2,3,4,6,7,9,10,12,14

EN:574  
ZS:15,5 TZS:1,8 FH:17,3  
SZH:88,5 CK:25,3 SÓ:1,45

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kifli (1,7)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:160  
ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,5  
SZH:25,1 CK:1,7 SÓ:0,9

Füstölt baromfi párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1

EN:210  
ZS:8 TZS:2,7 FH:7,1  
SZH:26 CK:0,4 SÓ:1,38

Ostya szelet (1,3,5,6,7,8)  
Alma

Allergének:  
1,3,5,6,7,8

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

Csirkemell sonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1

EN:182  
ZS:4 TZS:1,2 FH:8,6  
SZH:26,7 CK:0,5 SÓ:1,45

Kockasajt (7)  
Teljes kiőrlésű kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:175  
ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,4  
SZH:21,9 CK:1,2 SÓ:1,2

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Budapest

Sertéshúsmentes Alsó

2026.04.20. - 2026.04.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Méz  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
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)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:200  
ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7  
SZH:35,9 CK:8,7 SÓ:1

Gyümölcsstea (12)  
Csokoládékrém (6,7,8)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,6,7,8,12

EN:274  
ZS:8,6 TZS:2,1 FH:4,7  
SZH:43,4 CK:15,3 SÓ:0,74

Gyümölcsstea

Sajtos pogácsa (1,3,6,7,8,12)

Allergének:  
1,3,6,7,8,12

EN:196  
ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4  
SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1

Gyümölcsstea  
Füstölt pulykapárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kigyóborka

Allergének:  
1

EN:241  
ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,4  
SZH:33,9 CK:7,8 SÓ:1,39

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Gyümölcsleves (1,7,10,12)  
Bácsi szárnyas rizseshús (10,12)  
Csemegeborka (10,12)

Allergének:  
1,7,10,12

EN:563  
ZS:19,1 TZS:2,7 FH:18,5  
SZH:77,5 CK:26,3 SÓ:1,42

Lencsegulyás szárnyas hússal  
(1,3,5,6,7,  
Szilvatöltelikes gombóc (1,7,8)  
Porcukor szórát  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,5,6,7,8,9,10,11,12

EN:947  
ZS:22 TZS:2,7 FH:31,5  
SZH:147,6 CK:31,7 SÓ:2,18

Zöldségleves eperlevéllel  
(1,3,6,7,9,10,  
Főtt tojás (3)  
Zöldborsófőzelék (1,7)  
Mandarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,6,7,9,10,12

EN:446  
ZS:7,8 TZS:2,4 FH:22,2  
SZH:61,8 CK:21,9 SÓ:1,04

Köménymaglevés (1,10,12)  
Pirított kenyérkocka (1)  
Párolt sertészelet, karajból  
(10)  
Meggymártás (1,7,10)  
Pirított dara (1)

Allergének:  
1,7,10,12

EN:543  
ZS:14,8 TZS:1,8 FH:16,6  
SZH:81,3 CK:27,6 SÓ:1,15

Fokhagyma krémleves  
(1,3,6,7,9,10,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Bolognai csirkeragu (9,10,12)  
Teljes kiőrlésű spagetti (1,3)  
Sajt szórát (7)

Allergének:  
1,3,6,7,9,10,12

EN:672  
ZS:27,4 TZS:8,4 FH:34,2  
SZH:67,5 CK:13,2 SÓ:1,75

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Csirkemell sonka  
Paradicsom

Allergének:  
1

EN:168  
ZS:2 TZS:0,6 FH:8,5  
SZH:27,3 CK:0,5 SÓ:1,36

Füstölt pulykapárizsi  
Margarin  
Zsemle (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
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)  
Kigyóborka

Allergének:  
1,7

EN:170  
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5  
SZH:26,8 CK:1,1 SÓ:0,84

Lapka sajt (7)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN:256  
ZS:10,9 TZS:7,2 FH:9,9  
SZH:28,4 CK:1,5 SÓ:1,3

Piros gyümölcsös joghurt (7)  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:246  
ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5  
SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Budapest

Sertéshúsmentes Alsó

2026.04.27. - 2026.05.03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea  
Pizzás csiga (1,3,5,7,8,11,12)

Allergének:  
1,3,5,7,8,11,12

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

Tej (7)  
Dzsungel gabonapehely  
(1,5,6,7,8,11)

Allergének:  
1,5,6,7,8,11

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

Gyümölcs tea  
Körözött (7,10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,10,12

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

Gyümölcs tea (12)  
Baromfi párizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,12

EN:227  
ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7  
SZH:33,7 CK:7,8 SÓ:1,41

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Meggy leves (1,7,10,12)  
Aranygaluska (1,3,6,7,8)  
Vaníliás öntet (7)  
Alma

Allergének:  
1,3,6,7,8,10,12

EN:820  
ZS:18,2 TZS:7,3 FH:15,1  
SZH:148,9 CK:81,3 SÓ:1,01

Zöldborsóleves (1,3,6,7,9,10,12)  
Húsgombóc (1,10)  
Paradicsommártás (1,9,10,12)  
Főtt burgonya (12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,6,7,9,10,12

EN:530  
ZS:16,2 TZS:3,8 FH:18,3  
SZH:72,7 CK:21,6 SÓ:1,34

Zöldségkrémleves (1,7,9,10,12)  
Pirított zsemlekocka  
(1,3,7,8,10,11)  
Tarhonyás hús csirkehússal  
(1,3,10,12)  
Lilakáposzta saláta (9,10,12)

Allergének:  
1,3,7,8,9,10,11,12

EN:535  
ZS:14,1 TZS:2,1 FH:24,2  
SZH:72,3 CK:15,5 SÓ:1,41

Daragaluska leves  
(1,3,6,7,9,10,12)  
Dino szelet (1,3,6,7,9,10,11)  
Lencsefőzelék (1,5,6,7,8,10,11,12)  
Mandarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,5,6,7,8,9,10,11,12

EN:610  
ZS:16,5 TZS:2,9 FH:30,7  
SZH:78,2 CK:11,5 SÓ:1,9

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Natúr szendvicskrém (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

Csirkemell sonka  
Margarin  
Zsemle (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1

EN:202  
ZS:3,8 TZS:1 FH:9,2  
SZH:30,9 CK:0,8 SÓ:1,39

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

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

# ÉTLAP

	hétfő		kedd			szerda		csütörtök		péntek		szombat		vasárnap	
TÍZÓRAI															
EBÉD															
UZSONNA															

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételek elkészítésével érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársaknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölése magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsír; 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.