

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 01. 05.–2026. 01. 11.

|                | hétfő                                                                                                                                                                                         | kedd                                                                                                                                                                                                                                          | szerda                                                                                                                                                                                                                | csütörtök                                                                                                                                                                                                      | péntek                                                                                                                                                                                                                 | szombat                                                                                                                                                                                                                  | vasárnap                                                      |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>TÍZÓRAI</b> | Gyümölcsstea (12)<br>Pizzás csiga (1,7,12)<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,12<br>EN:185<br>ZS:7,2 TZS:3,8 FH:3,5<br>SZH:26,4 CK:9 SÓ:0,7                                                     | Tej (7)<br>Méz<br>Margarin<br>Zsemle (1)<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN:317<br>ZS:5,4 TZS:2,6 FH:11<br>SZH:55,6 CK:26,5 SÓ:0,93                                                                                                       | Gyümölcsstea (12)<br>Körözött (7)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,12<br>EN:198<br>ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1<br>SZH:33,8 CK:8,6 SÓ:0,78                                                     | Gyümölcsstea (12)<br>Epres joghurt (7)<br>Kifli (1,7)<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,12<br>EN:275<br>ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8<br>SZH:53,7 CK:27 SÓ:0,63                                                         | Gyümölcsstea (12)<br>Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Zöldpaprika<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,10,12<br>EN:232<br>ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5<br>SZH:35,6 CK:9,2 SÓ:1,04       | Tej (7)<br>Áfonya extra dzsem<br>Margarin<br>Zsemle (1)<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN:310<br>ZS:5,5 TZS:2,6 FH:11<br>SZH:52,2 CK:22,7 SÓ:0,93                                                                   | <u>Allergének:</u><br><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>EBÉD</b>    | Hamisgulyás (1,3,9,12)<br>Máktöltelikes nudli (1,3,7)<br>Vaníliás öntet (7)<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,12<br>EN:984<br>ZS:25,8 TZS:6,2 FH:21,8<br>SZH:158,3 CK:42,2 SÓ:3,45 | Zöldborsóleves (1,3,9,12)<br>Natúr sertésszelet karajból<br>Paradicsommártás (1,9)<br>Főtt burgonya (12)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,9,12<br>EN:491<br>ZS:12,7 TZS:0,9 FH:17,5<br>SZH:68,3 CK:21,6 SÓ:1,61 | Zöldségkrémleves (1,7,9)<br>Pirított zsemlekocka (1)<br>Tarhonyás hús csirkehússal (1)<br>Cékla savanyúság (10)<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,9,10<br>EN:510<br>ZS:14,2 TZS:2,1 FH:23,8<br>SZH:66,9 CK:10,4 SÓ:2,2 | Daragaluska leves (1,3,9,12)<br>Virsl<br>Sárgaborsófőzelék (1)<br>Mandarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,9,12<br>EN:670<br>ZS:27,1 TZS:8,2 FH:26,3<br>SZH:70,3 CK:9,3 SÓ:2,63 | Almás szilvakerémleves (1,7,12)<br>Panírozott halfilé (1,4,7,10)<br>Kukoricás rizs<br>Tavaszi saláta (10,12)<br><br><u>Allergének:</u><br>1,4,7,10,12<br>EN:652<br>ZS:19,9 TZS:2,4 FH:20,5<br>SZH:96,5 CK:27,7 SÓ:3,28 | Tárkonyos zöldségleves (1,3,7,9,12)<br>Sertéspörkölt (1)<br>Teljes kiőrlésű orsótészta (1)<br>Csalamádé (10,12)<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,10,12<br>EN:552<br>ZS:21,5 TZS:5 FH:23,9<br>SZH:61,1 CK:6,3 SÓ:1,47 | <u>Allergének:</u><br><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>UZSONNA</b> | Natúr szendvicsskrém (7)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Zöldpaprika<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN:176<br>ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7<br>SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86                            | Reszelt sajt (7)<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Paradicsom<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN:217<br>ZS:8 TZS:4,6 FH:9<br>SZH:26,8 CK:0,6 SÓ:1,05                                                                                  | Gépsonka<br>Margarin<br>Zsemle (1)<br>Kígyóuborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN:208<br>ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2<br>SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54                                                                        | Baromfi párizsi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Jégcsapretek<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN:204<br>ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7<br>SZH:26,6 CK:0,5 SÓ:1,46                                         | Kockasajt (7)<br>Kifli (1,7)<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN:203<br>ZS:6,6 TZS:4 FH:7<br>SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15                                                                                                | Ostya szelet (1,3,6)<br>Mandarin<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,6<br>EN:194<br>ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5<br>SZH:25 CK:14,6 SÓ:0,03                                                                                         | <u>Allergének:</u><br><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>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. 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 alsó tagozat

2026. 01. 12.–2026. 01. 18.

|         | hétfő                                                                                                                                                                                                  | kedd                                                                                                                                                                                                                            | szerda                                                                                                                                                                                         | csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                 | péntek                                                                                                                                                                                                                           | szombat | vasárnap |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| TÍZÓRAI | <p>Kakaós tej (7)<br/>Foszlós kalács (1,3,7)</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>Gyümölcsstea (12)<br/>Póréhagymás túrókrém (7)<br/>Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN:218<br/>ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4<br/>SZH:38 CK:8,8 SÓ:0,73</p>                                                     | <p>Gyümölcsstea (12)<br/>Zala felvágott<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,12</p> <p>EN:239<br/>ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,7<br/>SZH:33,3 CK:7,5 SÓ:1,26</p> | <p>Vaníliás tej (7)<br/>Margarin<br/>Kifli (1,7)</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 (12)<br/>Füstölt pulykapárizsi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,12</p> <p>EN:236<br/>ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1<br/>SZH:33,2 CK:7,5 SÓ:1,38</p>                            |         |          |
| EBÉD    | <p>Almalé 100%-os<br/>Zöldborsós csirkeragu (1)<br/>Párolt rizs<br/>Csalamádé (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,10,12</p> <p>EN:553<br/>ZS:13,5 TZS:2,6 FH:19,8<br/>SZH:81,7 CK:22,9 SÓ:2,17</p> | <p>Lebbencsleves (1,12)<br/>Sertés fasírtgolyó<br/>Fejtett babfőzelék (1,7)<br/>Narancs<br/>Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN:707<br/>ZS:18,5 TZS:5,5 FH:31,4<br/>SZH:92,3 CK:16,6 SÓ:2,02</p> | <p>Csirkeraguleves (1,3,9,12)<br/>Darás metélt (1)<br/>Eperöntet (12)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,12</p> <p>EN:505<br/>ZS:11,7 TZS:1,2 FH:18,1<br/>SZH:78,5 CK:17,8 SÓ:0,85</p>        | <p>Zöldségleves (1,3,12)<br/>Főtt tojás (3)<br/>Parajmártás (1,7)<br/>Főtt burgonya (12)<br/>Gesztenyerúd<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,12</p> <p>EN:438<br/>ZS:11,3 TZS:4,7 FH:17,2<br/>SZH:58,9 CK:9,8 SÓ:1,14</p> | <p>Paradicsomleves (1,3,9)<br/>Kukorica morzsás csirkemell csík (1)<br/>Rizibizi<br/>Tavaszi saláta (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,10,12</p> <p>EN:696<br/>ZS:22,5 TZS:2,9 FH:23,5<br/>SZH:97,3 CK:21,1 SÓ:3,09</p> |         |          |
| UZSONNA | <p>Kenőmájás<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:216<br/>ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,9<br/>SZH:27,2 CK:1,2 SÓ:1,22</p>                                    | <p>Csemege szalámi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:223<br/>ZS:9,2 TZS:3,3 FH:7<br/>SZH:26,4 CK:0,5 SÓ:1,42</p>                                           | <p>Vajkrém (7)<br/>Zsemle (1)<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:194<br/>ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6<br/>SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83</p>                                          | <p>Kockasajt (7)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br/>Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:203<br/>ZS:6,4 TZS:3,9 FH:6,8<br/>SZH:28 CK:1,4 SÓ:1,33</p>                                                                                    | <p>Pizzás ízű kukoricacsnaack<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:132<br/>ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3<br/>SZH:28,3 CK:10,2 SÓ:0,38</p>                                                                                        |         |          |

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. 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 alsó tagozat

2026. 01. 19.–2026. 01. 25.

|         | hétfő                                                                                                                                                                                                                                          | kedd                                                                                                                                                                                                              | szerda                                                                                                                                                                                                               | csütörtök                                                                                                                                                                                                                | péntek                                                                                                                                                                                                                 | szombat | vasárnap |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| TÍZÓRAI | <p>Tej (7)<br/>Szamóca extra dzsem<br/>Margarin<br/>Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:308<br/>ZS:5,4 TZS:2,6 FH:11<br/>SZH:51,8 CK:22,2 SÓ:0,93</p>                                                                       | <p>Gyümölcsstea (12)<br/>Körözött (7)<br/>Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN:193<br/>ZS:2,6 TZS:1,5 FH:8<br/>SZH:33,8 CK:8,8 SÓ:0,73</p>                                          | <p>Gyümölcsstea (12)<br/>Majonézes tojáskrém (3,10)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,10,12</p> <p>EN:235<br/>ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,8<br/>SZH:35,5 CK:9,1 SÓ:1,01</p>   | <p>Gyümölcsstea (12)<br/>Reszelt sajt (7)<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN:238<br/>ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7<br/>SZH:32,7 CK:7,7 SÓ:1,05</p>                                | <p>Tejeskávé (7)<br/>Fatörzs kifli (1,3,7)</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>                                                                |         |          |
| EBÉD    | <p>Brokkolikrémleves (1,7,12)<br/>Pirított zsemlekocka (1)<br/>Pincepörkölt (12)<br/>Csalamádé (10,12)<br/>Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,10,12</p> <p>EN:497<br/>ZS:14,7 TZS:4 FH:18,7<br/>SZH:66,4 CK:3,6 SÓ:2,32</p> | <p>Fejlett bableves (1,9)<br/>Paradicsomos tonhalas ragu (4)<br/>Spagetti (1)<br/>Sajt szórást (7)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,4,7,9</p> <p>EN:554<br/>ZS:20,7 TZS:5,3 FH:29,6<br/>SZH:61,2 CK:8,4 SÓ:1,4</p> | <p>Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)<br/>Túrótöltelkes gombóc (1,7)<br/>Porcukor szórást<br/>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9,12</p> <p>EN:720<br/>ZS:14 TZS:2,9 FH:17,2<br/>SZH:127,1 CK:30 SÓ:1,58</p> | <p>Zöldsgéleves eperlevéllel (1,3,12)<br/>Paradicsomos húsos káposzta (1)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,12</p> <p>EN:370<br/>ZS:14,7 TZS:3,5 FH:14,1<br/>SZH:41,6 CK:15,8 SÓ:0,99</p> | <p>Gyümölcsleves (1,7,12)<br/>Natúr sertésszelet karajból<br/>Sajtmártás (1,7,12)<br/>Petrezselymes rizs</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN:580<br/>ZS:16,4 TZS:4 FH:19,6<br/>SZH:84,7 CK:25,2 SÓ:1,56</p> |         |          |
| UZSONNA | <p>Vajkrém (7)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<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>Sertéspárizsi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<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>Barackos joghurt (7)<br/>Kifli (1,7)</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>Gépsonka<br/>Margarin<br/>Zsemle (1)<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:209<br/>ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2<br/>SZH:31,5 CK:1,3 SÓ:1,59</p>                                                         | <p>Kockasajt (7)<br/>Teljes kiőrlésű kifli (1)<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:187<br/>ZS:6,5 TZS:3,9 FH:6,9<br/>SZH:23,4 CK:1,8 SÓ:1,23</p>                                               |         |          |

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 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 **HÜSMENTES NAP**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

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. Földmögorgő; 6. Szőjagbőr; 7. Tej (beleértve a laktózot); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szexzámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűg; 14. Puhatestűk; Kérünk, az étetek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklő a kiszolgáló vagy munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EH (számitott energia; kcal/adag); Z (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 csillagall (\*) megjelölt éték fénképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) meatekinthető.



A **HÚSMENTES NAP**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.