

Budapest

Középiskola 3x

2025.04.07.–2025.04.13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

TÍZÓRAI

Tej
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:472
ZS: 8,9
SZH:81,8

TZS: 4,1
CK:30,9

FH: 15,8
SÓ: 1,71

Gyümölcsstea
Mediterrán tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,4,6,7,10,12

EN: 354
ZS: 4
SZH:61,7

TZS: 2,1
CK: 11

FH:14,3
SÓ:1,67

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,7

EN: 406
ZS:3,9
SZH:74,4

TZS:1,9
CK: 15,9

FH:14,1
SÓ:1,31

Karamellás tej
Fahéjas csiga

Allergének:
1,3,7

EN:598
ZS:20,8
SZH:87,2

TZS:11,3
CK:50,2

FH:11,9
SÓ:0,82

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3

EN:422
ZS:10,2
SZH:62,3

TZS:3
CK:10,2

FH:13,4
SÓ:1,72

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

EBÉD

Tarhonyaleves
Sertéspörkölt
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN:635
ZS: 17
SZH:81

TZS: 5,7
CK:18

FH: 31,3
SÓ: 1,35

Húsgaluska leves
Burgonyás tészta
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 731
ZS: 27,9
SZH:90,4

TZS: 5,8
CK:9,2

FH: 26,1
SÓ: 2,03

Paradicsomleves
Natur sertés karaj
Pecsényélé
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával

Allergének:
1,3,9,10,12

EN: 828
ZS: 27,6
SZH:114,1

TZS: 3,9
CK:26,4

FH: 24,8
SÓ: 2,08

Tojásleves
Sertés fasírtgolyó
Tört burgonya
Svéd mártás
Áfonyaszósz
Alma

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:749
ZS: 26,3
SZH:95,5

TZS: 8,6
CK:46,7

FH: 27,5
SÓ: 3,37

Vöröslencse krémleves
Leves gyöngy
Rántott sajt
Petrezselymes rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1260
ZS: 54,7
SZH:135,3

TZS: 17,1
CK:14,4

FH: 42
SÓ: 3,31

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Kifli
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:386
ZS: 11,4
SZH:55,3

TZS: 4
CK:3,3

FH: 14,1
SÓ: 1,74

Sajtszelet
Margarin
Jégcsapretek
Zsemle

Allergének:
1,7

EN: 475
ZS: 15,7
SZH:60,4

TZS: 8,8
CK:1,3

FH: 19,2
SÓ: 2,17

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 337
ZS: 6
SZH:53,6

TZS: 1,7
CK:1,4

FH: 14,1
SÓ: 2,64

Nyári turista
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:379
ZS: 12,4
SZH:52,4

TZS: 4,5
CK:0,7

FH: 11,6
SÓ: 2,17

Mandarin
Kakaós ízű habos puding

Allergének:
7

EN:204
ZS: 4,2
SZH:37,2

TZS: 2,8
CK:30,8

FH: 2,7
SÓ: 0,12

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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 TÖBBIT!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program az MTVSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarországon

ÉTLAP

Budapest

Középiskola 3x

2025.04.14.–2025.04.20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TÍZÓRAI

Tej
Dzsungel gabonapehely

Allergének:
1,6,7

EN:301
ZS: 4,9
SZH:51,3

Gyümölcsstea
Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1

EN: 372
ZS: 7,5
SZH:61,8

Kakaós tej
Briós

Allergének:
1,3,7

EN: 592
ZS: 12,8
SZH:97,7

Gyümölcsstea
Póréhagymás túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,7

EN:389
ZS: 3,9
SZH:70,1

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

EBÉD

Zellerkrémleves
Pirított zsemlekocka
Tarhonyás hús
Csalamádé
Narancs

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:734
ZS: 24,6
SZH:96,3

Zöldségleves eperlevéllel
Dino szelet
Magyaros burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,12

EN: 641
ZS: 19,5
SZH:81,4

Fahéjas almaleves
Rántott csirkemell
Rizibizi
Káposztasaláta
Húsvéti desszert

Allergének:
1,6,7,12

EN: 925
ZS: 25,7
SZH:141

Csirkeraguleves
Dejós morzsás nudli
Vaníliás öntet
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:1002
ZS: 19,5
SZH:145

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

UZSONNA

Vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:349
ZS: 9,2
SZH:53,5

Reszelt sajt
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 447
ZS: 13,1
SZH:61,4

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN: 390
ZS: 12,2
SZH:54,7

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:383
ZS: 12
SZH:52,6

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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 vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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 TÖBBIT!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program az MTVSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Közéiskola 3x

2025.04.21.–2025.04.27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN: 491
ZS: 18,1
SZH: 65,5

Allergének:

EN: 350
ZS: 3,6
SZH: 64,3

Allergének:

EN: 473
ZS: 8,9
SZH: 81,8

Allergének:

EN: 422
ZS: 10,2
SZH: 62,3

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

EBÉD

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN: 0
ZS:
SZH:

Zöldborsóleves
Paradicsommártás
Húsgombóc
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:

EN: 726
ZS: 24
SZH: 93,9

Bableves füstölt hússal
Túrós-tejfőlés tészta
Porcukor szórát
Alma
Félbarna kenyér

Allergének:

EN: 915
ZS: 30
SZH: 126,1

Almalé 100%-os
Panírozott halrúd
Petrezselymes rizs
Coleslaw

Allergének:

EN: 795
ZS: 24,5
SZH: 119,5

Daragaluska leves
Vegetáriánus zöldséggolyó
Burgonyapüré
Cékla savanyúság

Allergének:

EN: 452
ZS: 18
SZH: 50,6

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Sajtszelet
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:

EN: 420
ZS: 15,9
SZH: 51,1

Nyári turista
Margarin
Zsemle
Kígyóuborka

Allergének:

EN: 417
ZS: 12
SZH: 60,6

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Jégcsapretek

Allergének:

EN: 347
ZS: 6,8
SZH: 54,8

Kockasajt
Kifli

Allergének:

EN: 405
ZS: 13,3
SZH: 55,7

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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 TÖBBIT!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program az MTVSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarországon

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Budapest

Középiskola 3x

2025.04.28.–2025.05.04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TÍZÓRAI

Tej
Kakaós csiga

Allergének:
1,3,7

EN:569
ZS:25,8
SZH:68,8

Gyümölcsstea
Áfonyás túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,7

EN:405
ZS:3,1
SZH:76,7

Gyümölcsstea
Sajtszelet
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:
1,7

EN:473
ZS:15,8
SZH:62,4

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

EBÉD

Zöldségleves eperlevéllel
Csikós sertéstokány
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,12

EN:696
ZS:29,6
SZH:84,3

Édes gyökekrémleves
Leves gyöngy
Bolognai sertésragu
Teljes kiőrlésű spagetti
Sajt szórat

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:929
ZS:38,6
SZH:96,9

Meggyleves
Kukorica morzsás csirkemell csík
Petrezselymes burgonya
Vitaminsaláta

Allergének:
1,7,12

EN:834
ZS:22,8
SZH:125,3

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

MUNKASZÜNETI NAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

UZSONNA

Natúr szendvicskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:308
ZS:4,9
SZH:53,7

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:329
ZS:6
SZH:52,4

Tengeri sós kukoricasnack
Alma

Allergének:

EN:132
ZS:0,4
SZH:28,3

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

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



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program az MTVSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarországon