

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 03. 02.–2026. 03. 06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

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

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

Gyümölcsstea
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

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

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10,12

EN:234

ZS:5,5

TZS:1,1

FH:6,5

SZH:35,9

CK:9,5

SÓ:1,04

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Nudli (1)
Mák szórat
Vaníliás öntet (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12

EN:877

ZS:16,6

TZS:3,4

FH:18,8

SZH:133,1

CK:45,8

SÓ:2,26

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12

EN:479

ZS:15,9

TZS:3,7

FH:16,8

SZH:62,5

CK:21,4

SÓ:1,06

Zöldséghúsleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Lilakáposzta saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9

EN:561

ZS:14,3

TZS:2,1

FH:25

SZH:77,4

CK:15,6

SÓ:1,55

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslí
Sárgaborsófőzelék (1)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12

EN:618

ZS:26,8

TZS:8,1

FH:24,9

SZH:60,1

CK:9,2

SÓ:2,35

Almás szilvakrémleves (1,7,12)
Rántott halfilé (1,3,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:698

ZS:14,8

TZS:2,7

FH:22,2

SZH:116,9

CK:28,2

SÓ:1,98

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12

EN:368

ZS:10,3

TZS:4,3

FH:12,2

SZH:53,6

CK:15,3

SÓ:1,87

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12

EN:528

ZS:17

TZS:4

FH:21,1

SZH:67

CK:3,4

SÓ:1,43

Zöldséghúsleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Dubarry sertésszelet (1,7)
Tört burgonya (12)
Lilakáposzta saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12

EN:538

ZS:13,8

TZS:4,6

FH:22

SZH:71,7

CK:14,5

SÓ:1,87

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,10,12

EN:575

ZS:15

TZS:3,5

FH:28,1

SZH:73,1

CK:13,2

SÓ:2,43

Almás szilvakrémleves (1,7,12)
Csirke gyros
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12

EN:581

ZS:15,3

TZS:1,7

FH:25,7

SZH:73,6

CK:27

SÓ:2,27

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
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)
ParadicsomAllergének:
1,7

EN:217

ZS:8

TZS:4,6

FH:9

SZH:26,8

CK:0,6

SÓ:1,05

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1

EN:208

ZS:4,3

TZS:1,4

FH:9,2

SZH:31,3

CK:1,3

SÓ:1,54

Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1

EN:199

ZS:6,8

TZS:1,9

FH:7,7

SZH:26,6

CK:0,7

SÓ:1,41

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7

EN:203

ZS:6,6

TZS:4

FH:7

SZH:27,9

CK:2,1

SÓ:1,15

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 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).

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 03. 09.–2026. 03. 13.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:357 ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81	Gyümölcsstea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:222 ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5 SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:241 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,7 SZH:33,6 CK:7,8 SÓ:1,26	Vaníliás tej (7) Teavaj (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:368 ZS:13,2 TZS:8 FH:10,1 SZH:48,3 CK:21,4 SÓ:0,8	Gyümölcsstea Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:238 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1 SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,38
EBÉD A	Édes gyöckrémléves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:595 ZS:18 TZS:4,7 FH:23 SZH:79,3 CK:5,3 SÓ:2,54	Lebbencsléves (1,12) Sertés fasírtgolyó Gyöngybabfőzelék (1,7) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:654 ZS:20 TZS:5,8 FH:29,5 SZH:76,9 CK:14,1 SÓ:1,43	Csirkeraguleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Szamóca extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:526 ZS:11,8 TZS:1,3 FH:18,8 SZH:82,6 CK:18,6 SÓ:0,96	Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6,7) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN:433 ZS:13,4 TZS:6,7 FH:18,4 SZH:52,2 CK:14,2 SÓ:1,06	Paradisomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csik (1) Rizibizi Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:697 ZS:20,2 TZS:2,7 FH:28,3 SZH:97,5 CK:24,5 SÓ:2,16
EBÉD B	Édes gyöckrémléves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Sertésbrassói (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:608 ZS:24,3 TZS:8,3 FH:18,5 SZH:71,3 CK:4,6 SÓ:2,22	Lebbencsléves (1,12) Rakott kelkáposzta (1,7) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:523 ZS:20 TZS:5,7 FH:23,4 SZH:60,9 CK:18,9 SÓ:0,85	Csirkeraguleves (1,3,9,12) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:501 ZS:10,5 TZS:4,9 FH:18,7 SZH:80,8 CK:39,2 SÓ:1,27	Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes bulgur (1) Tartármártás (3,7,10) Túró rudi (6,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN:776 ZS:32,7 TZS:9,1 FH:19,4 SZH:92,6 CK:17,6 SÓ:1,78	Paradisomleves (1,3,9) Pásztortarhonya (1,12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:606 ZS:19,5 TZS:4,9 FH:19,4 SZH:81,1 CK:26 SÓ:1,22
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:222 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:8 SZH:28,1 CK:1,7 SÓ:1,21	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:221 ZS:9,2 TZS:3,3 FH:6,8 SZH:26,1 CK:0,5 SÓ:1,37	Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:224 ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9,2 SZH:27 CK:0,9 SÓ:1,1	Sajtos ízű kukoricasnack (7) Alma <u>Allergének:</u> 7 EN:137 ZS:2,3 TZS:0,3 FH:2,2 SZH:25,8 CK:10,7 SÓ:0,23

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztaszennyeződéssel 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 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).

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 03. 16.–2026. 03. 20.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:317
ZS:5,4
SZH:55,6

TZS:2,6
FH:11
SÓ:0,93

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:195
ZS:2,6
SZH:34,1

TZS:1,5
FH:8
SÓ:0,73

Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

EN:237
ZS:5,7
SZH:35,8

TZS:1,2
FH:6,7
SÓ:1,01

Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:240
ZS:8
SZH:33

TZS:4,6
FH:8,7
SÓ:1,05

Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:309
ZS:6,5
SZH:48,8

TZS:3,5
FH:9,9
SÓ:0,63

EBÉD A

Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított tökmag
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:539
ZS:23
SZH:51,9

TZS:5,5
FH:23,6
SÓ:1,94

Bab leves (1,3,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,4,7,9

EN:689
ZS:22,9
SZH:83,8

TZS:5,6
FH:35,3
SÓ:1,64

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelkes gombóc (1,7)
Porcukor szórat
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:746
ZS:14,2
SZH:132,2

TZS:2,9
FH:17,9
SÓ:1,72

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:318
ZS:14,5
SZH:31,4

TZS:3,5
FH:12,6
SÓ:0,71

Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:606
ZS:16,5
SZH:89,8

TZS:4
FH:20,4
SÓ:1,7

EBÉD B

Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított tökmag
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,6,7,12

EN:639
ZS:21,1
SZH:78,6

TZS:3,5
FH:27,4
SÓ:1,94

Bab leves (1,3,9)
Sertéshúsgolyó (1,3)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyes saláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:690
ZS:24,9
SZH:90,6

TZS:4,2
FH:25,6
SÓ:2,18

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:579
ZS:17,5
SZH:84,4

TZS:5,5
FH:15,6
SÓ:0,72

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Parajos tk.penne sajttal sütte (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:480
ZS:16,4
SZH:57,8

TZS:4
FH:20,6
SÓ:0,87

Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Csmegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:490
ZS:8,6
SZH:73,3

TZS:3,4
FH:24,5
SÓ:2,11

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:175
ZS:4,6
SZH:26,8

TZS:2,8
FH:5
SÓ:0,89

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:216
ZS:7,9
SZH:27,4

TZS:2,9
FH:7,4
SÓ:1,24

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:266
ZS:2
SZH:52,8

TZS:0,8
FH:7,8
SÓ:0,63

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:213
ZS:4,3
SZH:32,2

TZS:1,4
FH:9,3
SÓ:1,54

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:187
ZS:6,5
SZH:23,4

TZS:3,9
FH:6,9
SÓ:1,23

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Szezám; 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).



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**





ÉTLAP

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 03. 23.–2026. 03. 27.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

Karamellás tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:353
ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1
SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,6,7

EN:331
ZS:11,6 TZS:4,1 FH:11,2
SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89

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

Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Zsemle (1)

Allergének:
1,3,4,10

EN:253
ZS:5,7 TZS:0,5 FH:9,2
SZH:38,6 CK:9,1 SÓ:1,02

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3

EN:227
ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,9
SZH:34,5 CK:8,4 SÓ:0,86

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:439
ZS:11,4 TZS:3,9 FH:22,7
SZH:55,4 CK:14,5 SÓ:0,79

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:562
ZS:20,1 TZS:4,1 FH:19,5
SZH:72,9 CK:9 SÓ:2,22

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:879
ZS:38,6 TZS:11,7 FH:26,3
SZH:96,1 CK:10,6 SÓ:2,26

Tojásleves (1,3)
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:433
ZS:14,3 TZS:2,9 FH:18,6
SZH:47,5 CK:4,9 SÓ:1,46

Paradisomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsényelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:619
ZS:21,1 TZS:3 FH:17,8
SZH:85,2 CK:17,8 SÓ:1,5

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,10,12

EN:552
ZS:17,9 TZS:3,9 FH:23,6
SZH:68,1 CK:6,9 SÓ:2,88

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Vaníliás öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:828
ZS:28 TZS:10,2 FH:27,7
SZH:114,1 CK:53,9 SÓ:2,02

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:698
ZS:19,8 TZS:6,8 FH:34,2
SZH:81,9 CK:12,5 SÓ:1,15

Tojásleves (1,3)
Csirkepaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

EN:650
ZS:19,9 TZS:4,2 FH:25,2
SZH:85,2 CK:5,9 SÓ:1,25

Paradisomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:614
ZS:20,4 TZS:2,7 FH:19,5
SZH:82,6 CK:20,9 SÓ:1,95

Kenőmájas
Kifli (1,7)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:228
ZS:8,2 TZS:2,9 FH:8,6
SZH:29,1 CK:2,5 SÓ:1,04

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:222
ZS:8,2 TZS:3,1 FH:7,8
SZH:28,1 CK:0,8 SÓ:1,34

Natúr szendvicsszál (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Retek

Allergének:
1,7

EN:175
ZS:4,3 TZS:2 FH:4,9
SZH:27,5 CK:0,8 SÓ:0,9

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:222
ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,4
SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,3

Mese fit Detki keksz (1)
Alma

Allergének:
1

EN:267
ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,2
SZH:41 CK:20,9 SÓ:0,21

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazo 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 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).



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**





ÉTLAP

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 03. 30.–2026. 04. 03.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:308

ZS:5,4

TZS:2,6

FH:11

SZH:51,8

CK:22,2

SÓ:0,93

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

EN:

ZS:

TZS:

FH:

SZH:

CK:

SÓ:

EN:

ZS:

TZS:

FH:

SZH:

CK:

SÓ:

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:512

ZS:14

TZS:2

FH:23,9

SZH:66,9

CK:5,9

SÓ:2,37

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

Csirkeguleves (1,3,9,12)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Húsvéti desszert (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:536

ZS:17,3

TZS:8,5

FH:19,7

SZH:72,7

CK:44

SÓ:1,41

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0

ZS:

TZS:

FH:

SZH:

CK:

SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0

ZS:

TZS:

FH:

SZH:

CK:

SÓ:

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:541

ZS:19,5

TZS:5

FH:24,4

SZH:55,8

CK:4,1

SÓ:3,07

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:577

ZS:11,9

TZS:1,5

FH:18,9

SZH:93,5

CK:27,9

SÓ:1,67

Csirkeguleves (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
Húsvéti desszert (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:568

ZS:16,9

TZS:4,3

FH:19,5

SZH:80,1

CK:28,5

SÓ:0,95

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0

ZS:

TZS:

FH:

SZH:

CK:

SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0

ZS:

TZS:

FH:

SZH:

CK:

SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Sárgarépa korong

Allergének:
1,7

EN:184

ZS:4,7

TZS:2,8

FH:5,1

SZH:28,7

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

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:216

ZS:7,9

TZS:2,9

FH:7,4

SZH:27,4

CK:0,4

SÓ:1,24

Allergének:

EN:

ZS:

TZS:

FH:

SZH:

CK:

SÓ:

Allergének:

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. Csillagfűt; 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).



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**

