



ÉTLAP

Budapest			Általános iskola alsó tagozat						2026. 04. 06.–2026. 04. 10.						
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
TÍZÓRAI	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
	EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
	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:
EBÉD A	TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET		
	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
	EN:0			EN:0			EN:0			EN:0			EN:0		
	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:
EBÉD B	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
	EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
	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:
UZSONNA	Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
	EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
	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:

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. 04. 13.–2026. 04. 17.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

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
Sajtszelet (7)
Margarin
Zsemle (1)
Jégcsaprek

Allergének:
1,7

EN:263
ZS:7,1 TZS:4 FH:9,9
SZH:37,8 CK:8,1 SÓ:1,16

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)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:309
ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9
SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63

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

EBÉD A

Daragluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:540
ZS:19,3 TZS:4,8 FH:18,2
SZH:71,8 CK:19,3 SÓ:0,81

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)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10

EN:846
ZS:38,5 TZS:11,4 FH:24,1
SZH:97,6 CK:10,2 SÓ:2,15

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

Paradisomleves (1,3,9)
Panírozott sajtos halfilé (1,4,7)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,4,7,9

EN:703
ZS:25 TZS:4,5 FH:23
SZH:88,8 CK:24,3 SÓ:2,12

EBÉD B

Daragluska leves (1,3,9,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:509
ZS:12,1 TZS:1,4 FH:18,2
SZH:77,3 CK:19,3 SÓ:1,06

Gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:596
ZS:25,6 TZS:7,9 FH:21,3
SZH:68,5 CK:24 SÓ:0,69

Sárgaborsó krémleves (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Túró (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Porcukor szórát

Allergének:
1,3,7

EN:610
ZS:19,9 TZS:7,5 FH:23,9
SZH:80,8 CK:16,9 SÓ:0,55

Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,12

EN:542
ZS:16,3 TZS:5,1 FH:28,5
SZH:69 CK:7,7 SÓ:1,19

Paradisomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:511
ZS:11,9 TZS:3,5 FH:24,5
SZH:70,7 CK:23,7 SÓ:1,12

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

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. 04. 20.–2026. 04. 24.

TÍZÓRAI

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4
TZS:2,8
FH:10,4
CK:26,4
SÓ:0,93

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

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

Tejeskávé (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:345
ZS:7,4
SZH:55,8
TZS:3,9
FH:9,9
CK:26,2
SÓ:0,68

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

Allergének:
1,3,7,12

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

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

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

Karamellás körtelevés (12)
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
10,12

EN:562
ZS:21,4
SZH:77,1
TZS:5,7
FH:13,8
CK:25,3
SÓ:1,64

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:585
ZS:14,3
SZH:87,9
TZS:6,9
FH:23,3
CK:37,3
SÓ:1,19

Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:478
ZS:7,8
SZH:70,1
TZS:2,4
FH:22,2
CK:17,8
SÓ:1,05

Tojáslevés (1,3)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Főtt burgonya (12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:415
ZS:11,4
SZH:57,7
TZS:1,3
FH:14,7
CK:27,5
SÓ:0,98

Fokhagyma krémlevés (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Spagetti (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:660
ZS:30,1
SZH:67,1
TZS:10,9
FH:28,7
CK:10,8
SÓ:1,13

Karamellás körtelevés (12)
Kukorica morzsás csirkemell csik (1)
Burgonyapüré (7,12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:594
ZS:17,2
SZH:81,9
TZS:4,1
FH:23,4
CK:25,2
SÓ:2,93

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Penne tészta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:838
ZS:35,2
SZH:93,5
TZS:13,1
FH:32,9
CK:8,5
SÓ:2,52

Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:636
ZS:22,7
SZH:83
TZS:10,9
FH:22,6
CK:9
SÓ:1,41

Tojáslevés (1,3)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7

EN:554
ZS:23,3
SZH:61,5
TZS:5,8
FH:20,6
CK:3,3
SÓ:1,82

Fokhagyma krémlevés (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Fűszeres csirkeszárnnyak
Pírtott burgonya (12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,7,12

EN:721
ZS:32,1
SZH:66,4
TZS:8,1
FH:37,1
CK:12,6
SÓ:1,67

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

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

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:236
ZS:7,6
SZH:31,6
TZS:2,6
FH:8,1
CK:1,2
SÓ:1,33

Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

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

Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:226
ZS:9
SZH:27,4
TZS:3,3
FH:7,5
CK:0,5
SÓ:1,24

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

Allergének:
1,7

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

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. 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!**



Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 04. 27.–2026. 05. 01.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Pizzás csiga (1,7,12) <u>Allergének:</u> 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 gabonapelyh (1,6) <u>Allergének:</u> 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) <u>Allergének:</u> 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) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Hamisgulyás (1,3,9,12) Piskóta kocka (1,3) Csokoládés öntet (7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:649 ZS:12,1 TZS:5 FH:17,5 SZH:114 CK:55,2 SÓ:0,94	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:453 ZS:19,9 TZS:5,3 FH:20,4 SZH:43,9 CK:16,2 SÓ:0,98	Zöldségszörp (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:492 ZS:14,2 TZS:2,1 FH:23,9 SZH:62,1 CK:6,4 SÓ:2,2	Daraguluska leves (1,3,9,12) Füstölt főtt húskockák Sárgaborsófőzelék (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:591 ZS:17,2 TZS:3,8 FH:29,1 SZH:78 CK:5,6 SÓ:2,88	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott sajtgolyó (1,7) Zöldbabfőzelék (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:419 ZS:10,6 TZS:4,4 FH:13,6 SZH:63,8 CK:15,5 SÓ:2,15	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:579 ZS:17,2 TZS:4 FH:22,6 SZH:77,2 CK:3,6 SÓ:1,71	Zöldségszörp (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Dubarry sertésszelet (1,7) Tört burgonya (12) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:469 ZS:13,7 TZS:4,6 FH:21 SZH:56,4 CK:5,4 SÓ:2,52	Daraguluska leves (1,3,9,12) Baconös csirkemáj (1) Bulgur (1) Körte Csemegeborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:658 ZS:15,2 TZS:3,6 FH:29,5 SZH:91,6 CK:9,2 SÓ:2,72	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Natúr szendvicsszörp (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:176 ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7 SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86	Sajtszelet (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:211 ZS:7,2 TZS:4,2 FH:9,2 SZH:26,8 CK:0,6 SÓ:1,11	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 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) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7 SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:1,41	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről 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!**

