

Budapest

Általános iskola

2026. 08. 31.–2026. 09. 04.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:317
ZS:5,4
SZH:55,6TZS:2,6
CK:26,5FH:11
SÓ:0,93Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:207
ZS:2,8
SZH:35,3TZS:1,4
CK:8,8FH:8,4
SÓ:0,78Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,10EN:228
ZS:5,6
SZH:34,3TZS:1,2
CK:8,8FH:6,3
SÓ:1,01Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:240
ZS:8
SZH:33TZS:4,6
CK:8FH:8,7
SÓ:1,05Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:309
ZS:6,5
SZH:48,8TZS:3,5
CK:23,4FH:9,9
SÓ:0,63

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott tökmag
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:539
ZS:23
SZH:51,9TZS:5,5
CK:3,2FH:23,6
SÓ:1,94Bableves (1,3,9)
Bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:735
ZS:29,1
SZH:82,5TZS:9,2
CK:8,6FH:32,4
SÓ:0,89Tejfőls burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelkes gombóc (1,7)
Vaníliás tejföl (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:788
ZS:19,7
SZH:129,4TZS:6,6
CK:28,4FH:19,2
SÓ:1,75Tojásleves (1,3)
Rántott karfiol (1,3)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10EN:744
ZS:29,5
SZH:98,5TZS:5,6
CK:9,6FH:17,5
SÓ:1,32Gyümölcsleves (1,7,12)
Zöldséges kölesfelfűjt (3,7)
Sajtmártás (7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:458
ZS:12,5
SZH:67,7TZS:5,3
CK:28,1FH:15,8
SÓ:0,95

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott tökmag
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:639
ZS:21,1
SZH:78,6TZS:3,5
CK:13,9FH:27,4
SÓ:1,94Bableves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyessaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,9,12EN:603
ZS:15,1
SZH:86,6TZS:3
CK:11FH:23,3
SÓ:1,62Tejfőls burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:565
ZS:16
SZH:85,4TZS:4,5
CK:11,9FH:15,2
SÓ:0,72Tojásleves (1,3)
Natúr sertésszelet karajból
Paradicsomos káposztafőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3EN:390
ZS:17,2
SZH:38,7TZS:1,5
CK:19FH:13,9
SÓ:1,15Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:490
ZS:8,6
SZH:73,7TZS:3,4
CK:25FH:24,3
SÓ:2,11

EBÉD C

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott tökmag
Vegetáriánus rakott sárgarépa (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:569
ZS:24,8
SZH:51,9TZS:6,2
CK:4,5FH:30,3
SÓ:0,97Bableves (1,3,9)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:608
ZS:17
SZH:80,7TZS:5,1
CK:7,7FH:22,3
SÓ:0,83Tejfőls burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:499
ZS:13,6
SZH:77TZS:7,2
CK:43,7FH:14,3
SÓ:0,83Tojásleves (1,3)
Hentes sertéstokány (1,10,12)
Tarhonya (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,10,12EN:528
ZS:22,9
SZH:58TZS:5,7
CK:5FH:20,9
SÓ:1,29Gyümölcsleves (1,7,12)
Sajtos csirkeragu (1,7)
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:576
ZS:13,6
SZH:85,9TZS:2,9
CK:23,6FH:22,5
SÓ:1,63

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,7EN:181
ZS:4,6
SZH:27,7TZS:2,8
CK:1,4FH:5,1
SÓ:0,88Réteges joghurt mangó.maracujával (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:322
ZS:6,1
SZH:51,7TZS:3,8
CK:26,3FH:10,2
SÓ:0,69Sertéspárizsi
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:233
ZS:7,9
SZH:30,8TZS:2,7
CK:0,7FH:8
SÓ:1,29Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:207
ZS:4,3
SZH:31,2TZS:1,4
CK:1,3FH:9,1
SÓ:1,54Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:184
ZS:6,3
SZH:23,3TZS:3,8
CK:1,8FH:6,8
SÓ:1,2

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

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



Budapest

Általános iskola

2026. 09. 07.–2026. 09. 11.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:300
ZS:11,5
SZH:40,4TZS:6,5
CK:21,9FH:8,9
SÓ:0,45Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,4,10EN:228
ZS:5,9
SZH:34,4TZS:0,7
CK:9FH:8,6
SÓ:1,02Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:232
ZS:2,7
SZH:41,4TZS:1,4
CK:12,1FH:8,4
SÓ:0,66Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Zsemle (1)Allergének:
1,6,7EN:355
ZS:11,4
SZH:49,9TZS:3,9
CK:17,8FH:11,9
SÓ:0,89Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3EN:227
ZS:5,1
SZH:34,5TZS:1,5
CK:8,4FH:6,9
SÓ:0,86

EBÉD A

Tarthonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:439
ZS:11,4
SZH:55,4TZS:3,9
CK:14,5FH:22,7
SÓ:0,79Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:552
ZS:15,3
SZH:77,6TZS:2,4
CK:11,8FH:19,9
SÓ:1,43Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:743
ZS:28,7
SZH:88,1TZS:8,9
CK:7,5FH:20,8
SÓ:2,76Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Tejszínes zöldséges harcsaragu (1,4,7,9,12)
Bulgur (1)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,9,12EN:526
ZS:12,8
SZH:76,3TZS:2,9
CK:20,5FH:17,4
SÓ:0,62Paradisomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsényel (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:619
ZS:21,1
SZH:85,2TZS:3
CK:17,8FH:17,8
SÓ:1,5

EBÉD B

Tarthonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:556
ZS:24,4
SZH:58,4TZS:12,1
CK:4,9FH:18,1
SÓ:1,32Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)
Gyümölcsrizs (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:377
ZS:8,8
SZH:56,1TZS:3,8
CK:23,9FH:15,1
SÓ:0,93Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:723
ZS:22,6
SZH:73,8TZS:7,2
CK:11,4FH:40,8
SÓ:1,17Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,12EN:411
ZS:11
SZH:49,5TZS:2,5
CK:19,4FH:18,3
SÓ:1,7Paradisomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:630
ZS:21,1
SZH:83,9TZS:2,8
CK:20,9FH:20,6
SÓ:2,03

EBÉD C

Tarthonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,10,12EN:552
ZS:17,9
SZH:68,1TZS:3,9
CK:6,9FH:23,6
SÓ:2,88Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Vaníliás öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:802
ZS:23,3
SZH:115,8TZS:8,5
CK:53,9FH:27,7
SÓ:2,09Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sajtos sült galuska (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:568
ZS:22,4
SZH:67,4TZS:12,4
CK:4,3FH:32,4
SÓ:1,48Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:469
ZS:11,5
SZH:61,7TZS:3,3
CK:24,8FH:25,6
SÓ:0,98Paradisomleves (1,3,9)
Sajtkrémés zöldségaragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:535
ZS:14,7
SZH:86,5TZS:3,4
CK:19,2FH:12,7
SÓ:0,75

UZSONNA

Kenőmájas
Kifli (1,7)
Kápi paprikaAllergének:
1,7EN:228
ZS:8,1
SZH:29,1TZS:2,9
CK:2,5FH:8,6
SÓ:1,04Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:222
ZS:8,2
SZH:28,1TZS:3,1
CK:0,8FH:7,8
SÓ:1,34Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:172
ZS:4,2
SZH:27TZS:2
CK:0,8FH:4,6
SÓ:0,91Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:222
ZS:9,1
SZH:26,3TZS:3,3
CK:0,5FH:7,4
SÓ:1,3Mese fit Detki keksz (1)
AlmaAllergének:
1EN:267
ZS:8,9
SZH:41TZS:4,1
CK:20,9FH:4,2
SÓ:0,21

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. 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!



Budapest

Általános iskola

2026. 09. 14.–2026. 09. 18.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:353
ZS:7,7
SZH:56,8
TZS:4
CK:28,2
FH:10,1
SÓ:0,67Tej (7)
Szamóca extra dzsem
Mini margarin
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:321
ZS:6,9
SZH:51,7
TZS:2,7
CK:22,2
FH:11
SÓ:0,85Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:195
ZS:2,4
SZH:35,9
TZS:1,1
CK:8,9
FH:7
SÓ:0,95Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Zsemle (1)Allergének:
1,3,10,12EN:244
ZS:5,2
SZH:38,7
TZS:0,9
CK:9,2
FH:6,7
SÓ:0,99Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:216
ZS:4
SZH:34,8
TZS:1,2
CK:7,9
FH:8,6
SÓ:1,44

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Kovászos uborka (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:606
ZS:23,4
SZH:67,5
TZS:2,9
CK:6,2
FH:26,8
SÓ:2,28Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:416
ZS:12,5
SZH:54,9
TZS:2,4
CK:2,9
FH:16,7
SÓ:1,31Sertésraguleves (1,3,9)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliaos öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:832
ZS:18,8
SZH:115,2
TZS:4,4
CK:27
FH:23,3
SÓ:2,38Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:337
ZS:4,9
SZH:51,1
TZS:0,6
CK:6,5
FH:21
SÓ:0,82Karamellás körteleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Rizibizi
Káposztasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,12EN:605
ZS:13,3
SZH:98
TZS:2,2
CK:32,4
FH:19,9
SÓ:1,56

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Muzsaka borsófehérjével (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:565
ZS:20,3
SZH:57,5
TZS:4,9
CK:9,5
FH:30,2
SÓ:0,67Daragaluska leves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:711
ZS:33,7
SZH:92,7
TZS:4,2
CK:45,8
FH:10
SÓ:0,77Sertésraguleves (1,3,9)
Káposztás tészta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:505
ZS:13,3
SZH:76,9
TZS:2,6
CK:21,3
FH:16,9
SÓ:0,52Hamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórát
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:474
ZS:9,7
SZH:82,1
TZS:5,4
CK:36,1
FH:13,2
SÓ:0,72Karamellás körteleves (1,7,12)
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:479
ZS:11,7
SZH:70,3
TZS:4,5
CK:22,3
FH:17,1
SÓ:0,81

EBÉD C

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:651
ZS:28,9
SZH:57,9
TZS:5,9
CK:3,4
FH:27,7
SÓ:1,92Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:526
ZS:11,7
SZH:83,3
TZS:1,4
CK:27,7
FH:17,4
SÓ:1,39Sertésraguleves (1,3,9)
Porvence-i zöldségragu (7,9)
Kuszkusz (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:504
ZS:16
SZH:69,8
TZS:2,9
CK:6,8
FH:17,8
SÓ:0,55Hamisgulyás (1,3,9,12)
Sajtos brokkoligolyó (1)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:658
ZS:26,2
SZH:89,3
TZS:5,6
CK:7,8
FH:13,2
SÓ:1,94Karamellás körteleves (1,7,12)
Lencse bolognai (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:590
ZS:11,1
SZH:94,2
TZS:2,1
CK:32,1
FH:22,4
SÓ:0,6

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,6
SZH:27
TZS:2,8
CK:1,2
FH:5,1
SÓ:0,93Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:239
ZS:7,6
SZH:31,8
TZS:2,7
CK:1,2
FH:8,7
SÓ:1,21Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:216
ZS:7,9
SZH:27,4
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,4
SÓ:1,24Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:213
ZS:8
SZH:26,1
TZS:4,6
CK:0,6
FH:9
SÓ:1,06Szilva
Túró rudi (6,7)Allergének:
6,7EN:160
ZS:4,5
SZH:24,8
TZS:3,9
CK:23,6
FH:4
SÓ:0,04

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 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

2026. 09. 21.–2026. 09. 25.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Vaníliás tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:372
ZS:11,2
SZH:53,7TZS:5,1
CK:27,6
FH:11,1
SÓ:0,89Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:228
ZS:2,6
SZH:39,7TZS:1,3
CK:9,7
FH:9,1
SÓ:0,73Gyümölcsstea
Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,10,12EN:210
ZS:3,8
SZH:33,9TZS:1,5
CK:8,6
FH:8,2
SÓ:0,97Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4TZS:2,8
CK:26,4
FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:253
ZS:8,4
SZH:35,1TZS:3,1
CK:8,2
FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Uborkasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:609
ZS:19
SZH:83,9TZS:5,4
CK:28
FH:17,4
SÓ:0,89Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Paradicsomos húsgombóc (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:479
ZS:15,9
SZH:62,5TZS:3,7
CK:21,4
FH:16,8
SÓ:1,06Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mákos metélt (1)
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:646
ZS:20
SZH:95,8TZS:2,9
CK:31,2
FH:23,2
SÓ:1,28Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyessaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:524
ZS:12,3
SZH:79TZS:3,1
CK:10,7
FH:15
SÓ:1,86Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Lecsós harcsaragu (1,4)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7EN:535
ZS:15,5
SZH:73,2TZS:4,5
CK:5,8
FH:22,6
SÓ:1,44

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:521
ZS:6,6
SZH:92,8TZS:1
CK:28,6
FH:17,5
SÓ:0,46Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,9,12EN:523
ZS:12,4
SZH:77,9TZS:1,3
CK:13,5
FH:20
SÓ:1,93Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:554
ZS:16,2
SZH:82,2TZS:6,9
CK:47,8
FH:22,2
SÓ:1,76Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:483
ZS:18,2
SZH:59,8TZS:7,2
CK:9
FH:17,3
SÓ:1,48Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:685
ZS:25,7
SZH:86,5TZS:4,7
CK:7,4
FH:25,3
SÓ:2,63

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)
Olaszos rakott tészta (1,7,9)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:601
ZS:19,2
SZH:79,9TZS:7,6
CK:29,7
FH:25,4
SÓ:0,71Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Túrós cicinka (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:554
ZS:14,2
SZH:67,5TZS:6,2
CK:22,7
FH:22,7
SÓ:1,46Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Palacsintás zöldséglepeny (1,3,7)
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:439
ZS:18
SZH:44TZS:5,1
CK:18,5
FH:25,6
SÓ:1,78Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sajtos tejszínes brokkoli (1,7,9)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:451
ZS:12,5
SZH:62,2TZS:3
CK:2,8
FH:14
SÓ:0,95Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Francia lecsó
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:462
ZS:13,3
SZH:72,2TZS:2,9
CK:7,5
FH:10,6
SÓ:0,87

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kifli (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:199
ZS:7,9
SZH:22,5TZS:2,8
CK:1,1
FH:8
SÓ:1,16Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:207
ZS:7,7
SZH:26TZS:2,7
CK:0,4
FH:7,1
SÓ:1,38Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:241
ZS:9,1
SZH:30,5TZS:3,2
CK:0,8
FH:7,5
SÓ:1,32Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:222
ZS:7,9
SZH:27,2TZS:4,6
CK:0,4
FH:9,2
SÓ:1,05Réteges joghurt áfonyával (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:315
ZS:6,3
SZH:53,5TZS:3,8
CK:22,7
FH:9,7
SÓ:0,67

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. Szezámag; 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!



Budapest

Általános iskola

2026. 09. 28.–2026. 10. 02.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:283
ZS:5,6
SZH:47,6TZS:2,8
CK:22FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:272
ZS:7,9
SZH:38,4TZS:4,4
CK:8,1FH:9,7
SÓ:1,05Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:209
ZS:4,5
SZH:35,4TZS:2,8
CK:8,6FH:5,2
SÓ:0,83Tejeskávé (7)
Teavaj (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:364
ZS:13,2
SZH:47TZS:8
CK:20,5FH:10,2
SÓ:0,81Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:222
ZS:1,9
SZH:41,8TZS:0,9
CK:12,7FH:7,5
SÓ:0,65

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:601
ZS:12,8
SZH:95,5TZS:2
CK:13,6FH:19,7
SÓ:1,27Gyümölcsleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:424
ZS:8,6
SZH:66,2TZS:4,5
CK:26,6FH:17
SÓ:1,77Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:645
ZS:28,1
SZH:66,3TZS:11,7
CK:4,4FH:22,4
SÓ:1,28Kukorica galuska leves (3,9)
Panírozott hagymakarikák (1)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10EN:764
ZS:33,6
SZH:96,9TZS:5,9
CK:10,7FH:13,1
SÓ:2,17Paradicsomleves (1,3,9)
Kolbásos aprópecsenye (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:536
ZS:15,8
SZH:73,9TZS:4
CK:23,9FH:15,5
SÓ:1,17

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,10,12EN:633
ZS:20,1
SZH:90,1TZS:5,4
CK:13,7FH:19,8
SÓ:1,03Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:511
ZS:18,8
SZH:67,1TZS:7,6
CK:26,5FH:14,2
SÓ:3,08Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Kukoricás rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10EN:697
ZS:28
SZH:87TZS:7,1
CK:7,8FH:19,5
SÓ:2,98Kukorica galuska leves (3,9)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,10,12EN:467
ZS:17,2
SZH:57,5TZS:3,7
CK:4,6FH:15,5
SÓ:1,65Paradicsomleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:412
ZS:9,9
SZH:56,1TZS:2,6
CK:28,2FH:17,9
SÓ:0,57

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs fél adag
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,12EN:516
ZS:11,9
SZH:71,2TZS:4,9
CK:7FH:15,9
SÓ:0,82Gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:544
ZS:25,3
SZH:58,3TZS:7,9
CK:23,9FH:19,8
SÓ:0,41Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túrós metélt (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:636
ZS:20,1
SZH:86TZS:6,2
CK:16,8FH:24,5
SÓ:0,62Kukorica galuska leves (3,9)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:362
ZS:13,4
SZH:40TZS:2,6
CK:11,9FH:16,3
SÓ:1,65Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,9EN:600
ZS:15,4
SZH:88,2TZS:1,6
CK:25,4FH:19
SÓ:1,59

UZSONNA

Sajtkrém napraforgómaggal (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:169
ZS:3,4
SZH:25,2TZS:1,1
CK:1,6FH:7,6
SÓ:0,89Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:211
ZS:8
SZH:26,1TZS:2,9
CK:0,4FH:7,1
SÓ:1,34Ostyaszelet (1,3,6,7)
AlmaAllergének:
1,3,6,7EN:197
ZS:8,4
SZH:26,3TZS:2,1
CK:16,4FH:2,5
SÓ:0,04Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:188
ZS:4,4
SZH:27,1TZS:1,5
CK:1FH:8,6
SÓ:1,6Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN:175
ZS:6,2
SZH:21,9TZS:3,8
CK:1,2FH:6,4
SÓ:1,2

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. 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!

