

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

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

Tarthonyaleves (1,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:602
ZS:12,9
SZH:95,5TZS:2,1
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:465
ZS:8,9
SZH:73,4TZS:4,6
CK:27,1FH:19
SÓ:2,02Sárgaborsó 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

Tarthonyaleves (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

Tarthonyaleves (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 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. 10. 05.–2026. 10. 09.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (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
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:200
ZS:2,4
SZH:35,9TZS:1,1
CK:8,7
FH:7
SÓ:1Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:353
ZS:7,7
SZH:56,8TZS:4
CK:28,2
FH:10,1
SÓ:0,67Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,4,10EN:228
ZS:5,9
SZH:34,4TZS:0,7
CK:9
FH:8,6
SÓ:1,02Gyümölcsstea
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

Köménymagles (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:592
ZS:22,9
SZH:71,5TZS:5,8
CK:3,4
FH:20,6
SÓ:2,07Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:533
ZS:14,1
SZH:77,7TZS:6,8
CK:37,2
FH:21,8
SÓ:0,91Zöldségles eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:427
ZS:7,6
SZH:59,9TZS:2,3
CK:17,7
FH:20,7
SÓ:0,77Fahéjas almaleves (1,7,12)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeburgonya (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,10,12EN:676
ZS:26,4
SZH:73,5TZS:11
CK:25,6
FH:20
SÓ:2,75Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9)
Sajt szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:721
ZS:32,5
SZH:69,7TZS:11,3
CK:11,1
FH:32,8
SÓ:1,22

EBÉD B

Köménymagles (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:438
ZS:19,1
SZH:42,6TZS:4,3
CK:4,9
FH:20,9
SÓ:0,59Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara penne (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:787
ZS:35
SZH:83,3TZS:13,1
CK:8,3
FH:31,4
SÓ:2,24Zöldségles eperlevéllel (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:271
ZS:7,6
SZH:40,2TZS:3,2
CK:7,3
FH:6,7
SÓ:0,64Fahéjas almaleves (1,7,12)
Bácskai rizseshús
Csemegeburgonya (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:579
ZS:20,3
SZH:81,5TZS:5,7
CK:25,8
FH:15,7
SÓ:1,83Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Fűszeres csirkeszárnyak
Pirított burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:746
ZS:32,2
SZH:71,5TZS:8,1
CK:12,6
FH:37,8
SÓ:1,81

EBÉD C

Köménymagles (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Gyümölcsmártás (1,7)
Pirított dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:535
ZS:14,7
SZH:78,3TZS:1,8
CK:22,6
FH:16,8
SÓ:1,28Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Csokoládés gombóc (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:872
ZS:15,7
SZH:145,5TZS:2,2
CK:22,7
FH:27,9
SÓ:1,83Zöldségles eperlevéllel (1,3,12)
Sajtos-tejfőlés tészta (bio tésztával) (1,7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:597
ZS:22,6
SZH:75,7TZS:10,9
CK:7,2
FH:20,4
SÓ:1,08Fahéjas almaleves (1,7,12)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:752
ZS:27,5
SZH:107,8TZS:5,7
CK:28,2
FH:14,9
SÓ:1,62Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:542
ZS:17,8
SZH:76,7TZS:6,1
CK:2,9
FH:15,7
SÓ:1,13

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:216
ZS:7,8
SZH:27,2TZS:2,8
CK:1,2
FH:7,9
SÓ:1,22Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:236
ZS:7,6
SZH:31,6TZS:2,6
CK:1,2
FH:8,1
SÓ:1,33Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:170
ZS:4,6
SZH:26,8TZS:2,8
CK:1,1
FH:5
SÓ:0,84Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:226
ZS:9
SZH:27,4TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,5
SÓ:1,24Réteges joghurt erdei gyümölcsrel (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:311
ZS:6,3
SZH:51,7TZS:3,8
CK:20,9
FH:9,8
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. 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 (fahéj; 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. 10. 12.–2026. 10. 16.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:187
ZS:7,2
SZH:26,7TZS:3,8
CK:9,3FH:3,5
SÓ:0,7Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:
1,6,7EN:240
ZS:3,9
SZH:41TZS:2,1
CK:21FH:9,7
SÓ:0,52Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:200
ZS:2,7
SZH:34,1TZS:1,4
CK:8,8FH:8,1
SÓ:0,78Tej (7)
Áfonya extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:285
ZS:5,6
SZH:48TZS:2,8
CK:22,6FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10,12EN:234
ZS:5,5
SZH:35,9TZS:1,1
CK:9,5FH:6,5
SÓ:1,04

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Aranygaluska (1,3,6,7)
Vaníliás öntet (7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,9,12EN:838
ZS:19,3
SZH:147,6TZS:7,1
CK:54,9FH:16,3
SÓ:1,22Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Székelykáposzta (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:377
ZS:22,2
SZH:22,7TZS:8,1
CK:4,9FH:19
SÓ:3,11Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított napraforgómag
Sertéshúsgolyó (1,3)
Svéd mártás (1,6,7,10,12)
Áfonyaszósz
Tört burgonya (12)Allergének:
1,3,6,7,9,10,12EN:825
ZS:35,2
SZH:101TZS:7,3
CK:25,6FH:25,7
SÓ:3,59Daragaluska leves (1,3,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:549
ZS:14,3
SZH:77,1TZS:4,9
CK:17,2FH:17,7
SÓ:0,97Ősziarack krémleves (1,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:463
ZS:9,1
SZH:73,4TZS:4,5
CK:26,5FH:18,3
SÓ:2

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:397
ZS:10,3
SZH:60,6TZS:4,3
CK:9,4FH:12,2
SÓ:1,87Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Palacsintás zöldségpény (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:286
ZS:11,9
SZH:23,6TZS:4
CK:4,8FH:17,5
SÓ:1,05Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított napraforgómag
Sajtos sült galuska (1,3,7)
Színes vegyessaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:614
ZS:22,2
SZH:97TZS:6
CK:12,6FH:34,1
SÓ:1,7Daragaluska leves (1,3,9,12)
Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:638
ZS:21,6
SZH:75,8TZS:5,2
CK:16,7FH:24
SÓ:2,89Ősziarack krémleves (1,12)
Csirke gyros
Petrezselymes burgonya (12)
Friss saláta
Joghurt öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:535
ZS:11,9
SZH:69,7TZS:1,3
CK:23,1FH:26,6
SÓ:1,91

EBÉD C

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:906
ZS:16,6
SZH:140,1TZS:3,4
CK:39,9FH:18,8
SÓ:2,26Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:528
ZS:17,4
SZH:66,9TZS:4,7
CK:3,3FH:23,5
SÓ:0,96Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított napraforgómag
Lecsós virsli (1)
Tarhonya (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:724
ZS:36,9
SZH:70,3TZS:10,4
CK:8,8FH:24,9
SÓ:2,77Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepörkölt (1)
Babfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:514
ZS:10,3
SZH:70,4TZS:1,9
CK:13,5FH:28,5
SÓ:1,69Ősziarack krémleves (1,12)
Kukoricás rizs
Panírozott halrúd (1,4)
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,10,12EN:604
ZS:17,5
SZH:93,2TZS:2,4
CK:28,1FH:16,8
SÓ:2,14

UZSONNA

Natúr szendvicsszén (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,3
SZH:27,8TZS:2
CK:1,4FH:4,7
SÓ:0,86Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:215
ZS:8
SZH:26,2TZS:4,6
CK:0,6FH:9,1
SÓ:1,1Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:208
ZS:4,3
SZH:31,3TZS:1,4
CK:1,3FH:9,2
SÓ:1,54Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:199
ZS:6,8
SZH:26,6TZS:1,9
CK:0,7FH:7,7
SÓ:1,41Kockasajt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:200
ZS:6,4
SZH:27,8TZS:3,8
CK:2,1FH:6,9
SÓ:1,13

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).

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



Budapest			Általános iskola alsó tagozat			2026. 10. 19.–2026. 10. 23.		
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA		
CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK					
TÍZÓRAI EBÉD A EBÉD B EBÉD C UZSONNA	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:357 ZS:9,5 SZH:53,5 TZS:4,7 CK:28,6 FH:11,4 SÓ:0,81		Réteges joghurt málnával (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:320 ZS:6,5 SZH:53,5 TZS:3,8 CK:22,7 FH:10,6 SÓ:0,73		Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12 EN:210 ZS:3,8 SZH:33,9 TZS:1,5 CK:8,6 FH:8,2 SÓ:0,97		Vaníliás tej (7) Margarin Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:301 ZS:5,9 SZH:48,1 TZS:2,6 CK:21,3 FH:10,1 SÓ:0,88	
	Édes gyökekrémleves (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 SZH:79,3 TZS:4,7 CK:5,3 FH:23 SÓ:2,54		Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Sertés fasírtgolyó Sárgaborsófőzelék (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:585 ZS:16,8 SZH:63,8 TZS:4,2 CK:11,2 FH:28,3 SÓ:1,84		Gulyásleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Szamóca extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:558 ZS:14,5 SZH:87,9 TZS:2,7 CK:18,6 FH:16,6 SÓ:0,42		Kukorica galuska leves (3,9) Főtt tojás (3) Sóska mártás (7) Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:468 ZS:14 SZH:66,5 TZS:5,1 CK:22,3 FH:12,8 SÓ:0,64	
	Édes gyökekrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bazsalikomós paradicsomos spagetti (bio tésztával) (1) Sajt szórát (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:570 ZS:18,6 SZH:79,9 TZS:7 CK:14 FH:18 SÓ:1,16		Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Rakott keltáposzta (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:462 ZS:18,4 SZH:52,6 TZS:4,6 CK:16,5 FH:22,2 SÓ:0,94		Gulyásleves (1,3,9,12) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:533 ZS:13,3 SZH:86,1 TZS:6,4 CK:39,2 FH:16,5 SÓ:0,73		Kukorica galuska leves (3,9) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes bulgur (1) Tartármártás (3,7,10) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN:823 ZS:35,3 SZH:100,2 TZS:7,5 CK:13,2 FH:18,3 SÓ:1,59	
	Édes gyökekrémleves (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:670 ZS:29,2 SZH:71,3 TZS:10 CK:4,6 FH:23 SÓ:2,22		Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Sajtos tejszínes brokkoli (7,9) Kuskusz (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:537 ZS:13,1 SZH:83,6 TZS:2,9 CK:15,2 FH:18,7 SÓ:1,15		Gulyásleves (1,3,9,12) Francia lecsó Párolt rizs fél adag Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:388 ZS:12,5 SZH:53 TZS:2,7 CK:6,9 FH:12,3 SÓ:0,67		Kukorica galuska leves (3,9) Csóben sült zöldségek (1,7) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:402 ZS:15,2 SZH:50,6 TZS:7,3 CK:11,7 FH:12,7 SÓ:1,13	
	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Újhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:225 ZS:7,8 SZH:29,2 TZS:2,8 CK:1,2 FH:8 SÓ:1,21		Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS:9,2 SZH:26,4 TZS:3,4 CK:0,7 FH:6,9 SÓ:1,37		Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:233 ZS:7,6 SZH:30,9 TZS:2,7 CK:0,7 FH:8,6 SÓ:1,21		Sajtszelet (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:219 ZS:8 SZH:27 TZS:4,6 CK:1,1 FH:9,1 SÓ:1,05	

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstét 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. 10. 26.–2026. 10. 30.									
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
REGGELI	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD A	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
EBÉD B	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD C	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
VACSORA	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:

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. 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!

