

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 11. 02.–2026. 11. 06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Kakaós csiga (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:328
ZS:14
SZH:37,7TZS:7,8
CK:20,2FH:8,8
SÓ:0,66Gyümölcsstea
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
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:222
ZS:1,9
SZH:41,8TZS:0,9
CK:12,7FH:7,5
SÓ:0,65Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Zsemle (1)Allergének:
1,6,7EN:365
ZS:11,4
SZH:49,7TZS:3,7
CK:17,6FH:11,1
SÓ:0,95Gyümölcsstea
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

Tarhonyaleves (1,12)
Sertés fasírtgolyó
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:461
ZS:8,6
SZH:56,3TZS:3,3
CK:13,8FH:26,7
SÓ:1,28Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:544
ZS:20
SZH:68,1TZS:4,1
CK:5FH:19,7
SÓ:2,22Vörös lencse 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:2,76Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslí
Kelkáposzta főzelék (1,12)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:408
ZS:20,8
SZH:40,1TZS:6,5
CK:10,7FH:13,7
SÓ:2,4Paradisomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsényelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:614
ZS:20,7
SZH:84,8TZS:2,8
CK:17,7FH:17,6
SÓ:1,5

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Csemege uborka (10,12)Allergének:
1,10,12EN:553
ZS:18,4
SZH:68TZS:4,7
CK:6,8FH:26,2
SÓ:2,38Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Mákos guba vaníliás öntet (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:828
ZS:28
SZH:114,1TZS:10,2
CK:53,9FH:27,7
SÓ:2,02Vörös lencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:701
ZS:20,5
SZH:79,2TZS:6,9
CK:9,5FH:36,7
SÓ:1,17Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepaprikás (1,7)
Bulgur (1)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:573
ZS:16,7
SZH:69,5TZS:3,6
CK:10,8FH:23
SÓ:1,53Paradisomleves (1,3,9)
Rántott brokkoli (1,3)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10EN:867
ZS:29,8
SZH:124,5TZS:5,6
CK:20,9FH:21,2
SÓ:1,01

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Csemege uborka (10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:572
ZS:24,5
SZH:61,8TZS:12,1
CK:7,9FH:18,7
SÓ:2,52Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Porvence-i zöldségragu (7,9)
Orsó tészta (bio tésztával) (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:556
ZS:19,5
SZH:72,5TZS:4,1
CK:6,6FH:20
SÓ:0,74Vörös lencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Gyümölcsrizs (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:441
ZS:9,6
SZH:62,8TZS:4,5
CK:23,4FH:14,8
SÓ:0,89Daragaluska leves (1,3,9,12)
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:440
ZS:11,3
SZH:54,5TZS:3,3
CK:14,4FH:25,8
SÓ:0,99Paradisomleves (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

UZSONNA

Pulykamájás (6)
Kifli (1,7)
Kápi paprikaAllergének:
1,6,7EN:241
ZS:9,2
SZH:28TZS:1,8
CK:1,6FH:9,5
SÓ:0,98Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
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)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:222
ZS:9,1
SZH:26,3TZS:3,3
CK:0,5FH:7,4
SÓ:1,3Alma
Mese fit Detki keksz (1)Allergének:
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 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 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. 11. 09.–2026. 11. 13.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:293
ZS:5,6
SZH:47,4TZS:2,6
CK:22FH:9,6
SÓ:1Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:353
ZS:7,7
SZH:56,8TZS:4
CK:28,2FH:10,1
SÓ:0,67Gyümölcs tea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:195
ZS:2,4
SZH:35,9TZS:1,1
CK:8,9FH:7
SÓ:0,95Tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Zsemle (1)Allergének:
1,3,10,12EN:264
ZS:5,2
SZH:43,7TZS:0,9
CK:14,2FH:6,7
SÓ:0,99Tej (7)
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:286
ZS:7
SZH:36,6TZS:3
CK:9,7FH:14,4
SÓ:1,71

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Szilva kompót (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:650
ZS:23,4
SZH:76,1TZS:2,9
CK:17,3FH:26,9
SÓ:1,09Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:407
ZS:12,7
SZH:52,6TZS:2,4
CK:3,1FH:16,4
SÓ:1,3Tárkonyos csirkeragu leves (1,3,7,9,12)
Dejós nudli (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:804
ZS:16,6
SZH:108,3TZS:2,5
CK:24,8FH:24,3
SÓ:2,6Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:337
ZS:4,9
SZH:51,1TZS:0,6
CK:6,5FH:21
SÓ:0,82Fahéjas almaleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Rizibízi
Káposztasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,12EN:598
ZS:12,3
SZH:98TZS:1,8
CK:32,4FH:20
SÓ:1,52

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Temesvári sertésragu (1,7)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:655
ZS:30,1
SZH:64,7TZS:7,6
CK:3,2FH:21,3
SÓ:0,82Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:518
ZS:11,9
SZH:80,9TZS:1,4
CK:27,9FH:17,1
SÓ:1,37Tárkonyos csirkeragu leves (1,3,7,9,12)
Káposztás tészta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:547
ZS:12,9
SZH:82,8TZS:2,5
CK:22FH:20,5
SÓ:1,07Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott karfiol (1)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:742
ZS:31,6
SZH:93,1TZS:5,8
CK:8,1FH:14,6
SÓ:2,02Fahéjas almaleves (1,7,12)
Baconös csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Káposztasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:516
ZS:7,9
SZH:80TZS:3
CK:30,9FH:25,4
SÓ:1,44

EBÉD C

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Tojásos galuska (1,3,7)
Fejes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:582
ZS:21
SZH:94,4TZS:5
CK:9,3FH:32,9
SÓ:1,07Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:275
ZS:4,8
SZH:46,8TZS:1,7
CK:6,7FH:8,9
SÓ:0,68Tárkonyos csirkeragu leves (1,3,7,9,12)
Muzsaka borsófehérjével (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:496
ZS:14,4
SZH:52,3TZS:4,5
CK:9,5FH:31,6
SÓ:1,09Hamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórát
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:474
ZS:9,7
SZH:82,1TZS:5,4
CK:36,1FH:13,2
SÓ:0,72Fahéjas almaleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:394
ZS:3,7
SZH:72,2TZS:0,9
CK:26,6FH:14
SÓ:1,71

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
SalátalevélAllergének:
1,7EN:174
ZS:4,6
SZH:26,6TZS:2,8
CK:1,2FH:4,9
SÓ:0,89Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:239
ZS:7,6
SZH:31,8TZS:2,7
CK:1,2FH:8,7
SÓ:1,21Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:218
ZS:7,9
SZH:27,8TZS:2,9
CK:0,4FH:7,5
SÓ:1,29Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:213
ZS:8
SZH:26,1TZS:4,6
CK:0,6FH:9
SÓ:1,06Mandarin
Túró rudi (6,7)Allergének:
6,7EN:143
ZS:4,5
SZH:20,2TZS:3,9
CK:18,5FH:3,9
SÓ:0,03

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. 11. 16.–2026. 11. 20.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Vanília tej (7)
Fonott kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:356
ZS:8,5
SZH:55,1TZS:4,5
CK:25,4FH:10,5
SÓ:0,69Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:228
ZS:2,6
SZH:39,7TZS:1,3
CK:9,7FH:9,1
SÓ:0,73Gyümölcsstea
Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,4,7,10,12EN:205
ZS:3,7
SZH:33,9TZS:1,5
CK:8,8FH:8,2
SÓ:0,92Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:302
ZS:5,6
SZH:51,2TZS:2,6
CK:26,2FH:9,6
SÓ:1Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:253
ZS:8,4
SZH:35,1TZS:3,1
CK:8,2FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Eperkrém leves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemege uborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:604
ZS:19
SZH:82,7TZS:5,4
CK:27,6FH:17,4
SÓ:1,83Zöldborsóleves (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:21,4FH:16,8
SÓ:1,06Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mákos metélt (1)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:661
ZS:20
SZH:99,5TZS:2,9
CK:22FH:23,1
SÓ:1,28Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sajtos brokkoli golyó (1,7)
Burgonyapüré (7,12)
Uborkasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:462
ZS:12,2
SZH:69,6TZS:3,4
CK:7,3FH:12,8
SÓ:2,06Pikáns karfiolkrém leves (1,7,12)
Piritott tökmag
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Mexikói rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:761
ZS:31,3
SZH:82,1TZS:5,6
CK:8,5FH:33,5
SÓ:2,64

EBÉD B

Eperkrém leves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:521
ZS:6,6
SZH:92,8TZS:1
CK:28,6FH:17,5
SÓ:0,46Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Barbecue csirkeragu (1,6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,9,12EN:510
ZS:14,6
SZH:67,5TZS:2,1
CK:4,2FH:21,5
SÓ:1,54Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:574
ZS:16,2
SZH:86,9TZS:6,9
CK:38,6FH:22,2
SÓ:1,75Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos térsza (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:483
ZS:18,2
SZH:59,8TZS:7,2
CK:9FH:17,3
SÓ:1,48Pikáns karfiolkrém leves (1,7,12)
Piritott tökmag
Harcspaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,12EN:619
ZS:20,3
SZH:96,5TZS:5,8
CK:3,1FH:45,1
SÓ:1,05

EBÉD C

Eperkrém leves (1,7,12)
Parajos csirkehúsos penne (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:605
ZS:17,6
SZH:81,1TZS:4,7
CK:27,6FH:29
SÓ:0,63Zöldborsóleves (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:22,7FH:22,7
SÓ:1,46Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:575
ZS:17,5
SZH:70TZS:4,4
CK:11,6FH:34,3
SÓ:1,69Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:502
ZS:14,4
SZH:66TZS:4,9
CK:7,4FH:17
SÓ:1,13Pikáns karfiolkrém leves (1,7,12)
Piritott tökmag
Francia lecsó
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:432
ZS:17
SZH:49,4TZS:3,6
CK:7,7FH:16
SÓ:0,74

UZSONNA

Pulykamájás (6)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
JégcsapretekAllergének:
1,6EN:212
ZS:9
SZH:21,4TZS:1,7
CK:0,3FH:8,9
SÓ:1,1Sertés párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1EN:206
ZS:8
SZH:26,1TZS:2,9
CK:0,6FH:7
SÓ:1,29Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:241
ZS:9,1
SZH:30,5TZS:3,2
CK:0,8FH:7,5
SÓ:1,32Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:216
ZS:7,1
SZH:27,2TZS:4,2
CK:0,4FH:9,4
SÓ:1,11Eper joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5TZS:0,8
CK:19,9FH:7,8
SÓ:0,63

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 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. 11. 23.–2026. 11. 27.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:293
ZS:5,6
SZH:47,4
TZS:2,6
CK:21,8
FH:9,6
SÓ:1Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Zsemle (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:272
ZS:7,9
SZH:38,4
TZS:4,4
CK:8,1
FH:9,7
SÓ:1,05Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
SalátalevélAllergének:
1,7EN:207
ZS:4,5
SZH:35
TZS:2,8
CK:8,6
FH:5
SÓ:0,79Tejeskávé (1,7)
Teavaj (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:348
ZS:13,2
SZH:45,4
TZS:8,2
CK:17,8
FH:11,1
SÓ:0,74Tej (7)
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:302
ZS:5,7
SZH:43,2
TZS:3,2
CK:13,9
FH:14,2
SÓ:0,92

EBÉD A

Kukorica galuska leves (3,9)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,10,12EN:579
ZS:22,3
SZH:75,1
TZS:5,1
CK:19,4
FH:18
SÓ:0,65Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:511
ZS:18,8
SZH:67,1
TZS:7,6
CK:26,5
FH:14,2
SÓ:3,08Sárgaborsó krémleves (1)
Színes leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10EN:736
ZS:28,8
SZH:94,9
TZS:7,3
CK:7,1
FH:19,2
SÓ:2,72Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tököfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:350
ZS:11
SZH:39,9
TZS:2,9
CK:9
FH:17,3
SÓ:1,88Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,9,10,12EN:567
ZS:15,4
SZH:80,4
TZS:1,6
CK:18,6
FH:18,8
SÓ:2,46

EBÉD B

Kukorica galuska leves (3,9)
Dubarry sertésszelet (1,7)
Párolt rizs
AlmaAllergének:
1,3,7,9EN:612
ZS:22,8
SZH:77,1
TZS:5,1
CK:13,9
FH:19,6
SÓ:1,19Gyümölcsleves (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Rakott zöldbab (1,7)Allergének:
1,7,12EN:544
ZS:25,3
SZH:58,3
TZS:7,9
CK:23,9
FH:19,8
SÓ:0,41Sárgaborsó krémleves (1)
Színes leves gyöngy (1,3,7)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:645
ZS:28,1
SZH:66,3
TZS:11,7
CK:4,4
FH:22,4
SÓ:1,28Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12EN:491
ZS:16,1
SZH:58,8
TZS:5
CK:7,5
FH:27
SÓ:0,91Paradicsomleves (1,3,9)
Kolbásos aprópecsenye (1)
Tört burgonya (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,10,12EN:502
ZS:15,8
SZH:66,1
TZS:4
CK:17,1
FH:15,3
SÓ:2,03

EBÉD C

Kukorica galuska leves (3,9)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs fél adag
AlmaAllergének:
3,4,9EN:463
ZS:14,1
SZH:56,1
TZS:4,6
CK:12,7
FH:14,1
SÓ:0,44Gyümölcsleves (1,7,12)
Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:648
ZS:17,5
SZH:83,7
TZS:5,6
CK:31,7
FH:33,7
SÓ:0,88Sárgaborsó krémleves (1)
Színes leves gyöngy (1,3,7)
Túrós metélt (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:636
ZS:20,1
SZH:86
TZS:6,2
CK:16,8
FH:24,5
SÓ:0,62Tarhonyaleves (1,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:749
ZS:34,4
SZH:98,9
TZS:4,8
CK:46
FH:10,9
SÓ:0,85Paradicsomleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:412
ZS:9,9
SZH:56,1
TZS:2,6
CK:28,2
FH:17,9
SÓ:0,57

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,7EN:160
ZS:2,5
SZH:25,1
TZS:1,1
CK:1,7
FH:7,5
SÓ:0,9Sertés párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1EN:206
ZS:8
SZH:26,1
TZS:2,9
CK:0,6
FH:7
SÓ:1,29Mandarin
Pizzás ízű kukoricacsnekAllergének:EN:130
ZS:0,4
SZH:27
TZS:0,1
CK:8,4
FH:2,3
SÓ:0,38Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:183
ZS:4,4
SZH:27,1
TZS:1,6
CK:1,2
FH:8,5
SÓ:1,55Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN:175
ZS:6,2
SZH:21,9
TZS:3,8
CK:1,2
FH: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. Szezámmag; 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 alsó tagozat

2026. 11. 30.–2026. 12. 04.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:302
ZS:5,6
SZH:51,2
TZS:2,6
CK:26,2
FH:9,6
SÓ:1Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:238
ZS:7,3
SZH:33
TZS:4
CK:7,8
FH:9
SÓ:1,14Kakaós 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:0,67Gyümölcsstea
Majonéz tonhalkrém (3,4,10)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,4,10EN:228
ZS:5,9
SZH:34,4
TZS:0,7
CK:9
FH:8,6
SÓ:1,02Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
KígyóborkaAllergének:EN:121
ZS:7,7
SZH:9
TZS:2,9
CK:7,8
FH:4
SÓ:0,74

EBÉD A

Őszibarack krémleves (1,12)
Bácskai rizseshús
Csemege uborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,10,12EN:579
ZS:20,4
SZH:82,6
TZS:5,5
CK:25,7
FH:14,9
SÓ:1,8Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Szilvatöltelkes gombóc fahéjas szóráttal (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:782
ZS:14,6
SZH:132,7
TZS:2,8
CK:30,5
FH:23,7
SÓ:1,58Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:564
ZS:7,6
SZH:91,5
TZS:2,3
CK:30,5
FH:22,8
SÓ:1,07Köménymagleves zsemlekockával (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Gyümölcsmártás (1,7)
Pírtott dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:535
ZS:14,7
SZH:78,3
TZS:1,8
CK:22,6
FH:16,8
SÓ:1,28Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9)
Sajt szórat (7)
Mikulás desszert (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:789
ZS:38,6
SZH:72,6
TZS:14,5
CK:18,3
FH:33
SÓ:1,11

EBÉD B

Őszibarack krémleves (1,12)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Burgonyapüré (7,12)
Csemege uborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:612
ZS:16,2
SZH:87,5
TZS:3,8
CK:25,7
FH:24,5
SÓ:3,09Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:538
ZS:14,1
SZH:78,7
TZS:6,8
CK:37,2
FH:22
SÓ:0,91Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:734
ZS:22,6
SZH:107,3
TZS:10,9
CK:20
FH:22,4
SÓ:1,39Köménymagleves zsemlekockával (1)
Panírozott hagymakarikák (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10EN:815
ZS:35,3
SZH:103,9
TZS:6,2
CK:9,1
FH:13,8
SÓ:2,19Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Fűszeres csirke szárnyak
Pírtott burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Mikulás desszert (7)Allergének:
1,3,7,12EN:814
ZS:38,3
SZH:74,4
TZS:11,3
CK:19,8
FH:38,1
SÓ:1,7

EBÉD C

Őszibarack krémleves (1,12)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:457
ZS:15,2
SZH:57,8
TZS:4,1
CK:24,8
FH:20
SÓ:0,48Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Sajtos tejszínes brokkoli (7,9)
Kuskusz (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:638
ZS:17,9
SZH:87,3
TZS:4,4
CK:6,1
FH:27,9
SÓ:0,85Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:408
ZS:7,6
SZH:71,8
TZS:3,2
CK:20,2
FH:8,8
SÓ:0,94Köménymagleves zsemlekockával (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:592
ZS:22,9
SZH:71,5
TZS:5,8
CK:3,4
FH:20,6
SÓ:2,07Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Mikulás desszert (7)Allergének:
1,3,7,12EN:577
ZS:20
SZH:104,4
TZS:8,4
CK:10
FH:29,4
SÓ:1,27

UZSONNA

Pulykamájás (6)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,6EN:229
ZS:8,9
SZH:26,1
TZS:1,7
CK:0,4
FH:8,8
SÓ:1,16Sertés párizsi
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:239
ZS:7,9
SZH:31,7
TZS:2,7
CK:1,3
FH:8,1
SÓ:1,29Vajkrém napraforgómaggal (7)
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:176
ZS:5
SZH:27
TZS:2,7
CK:1
FH:5,2
SÓ:0,82Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:226
ZS:9
SZH:27,4
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,5
SÓ:1,24Réteges joghurt erdei gyümölccsel (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:311
ZS:6,3
SZH:51,7
TZS:3,8
CK:20,9
FH:9,8
SÓ:0,67

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. 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!

