

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 (12)
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
ParadicsomAllergének:
1,7,12EN:270
ZS:7,9
SZH:38,1TZS:4,4
CK:7,8FH:9,7
SÓ:1,05Gyümölcsstea (12)
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7,12EN:212
ZS:4,6
SZH:35,8TZS:2,8
CK:8,8FH:5,2
SÓ:0,78Tejeskávé (7)
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:297
ZS:5,9
SZH:46,8TZS:2,6
CK:20,3FH:10,2
SÓ:0,89Gyümölcsstea (12)
Póréhagymás túrókrém (7)
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7,12EN:227
ZS:2,8
SZH:39,4TZS:1,4
CK:9,4FH:8,8
SÓ:0,73

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)
Zöldborsó csirkeragu (1)
Párolt rizs
KörteAllergének:
1,12EN:613
ZS:15,5
SZH:88,7TZS:3,3
CK:7FH:22,4
SÓ:1,39Gyümölcsleves (1,7,12)
Sertés szelet pecsenyelé (1,12)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:414
ZS:7,7
SZH:64,3TZS:0,6
CK:24,7FH:14,4
SÓ:2,35Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túrós metélt (1,7)Allergének:
1,3,7EN:610
ZS:20
SZH:80,9TZS:6,1
CK:16,8FH:23,8
SÓ:0,48Reszelt tészta leves (1,3)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:396
ZS:11,6
SZH:49,6TZS:2,5
CK:11,7FH:18,3
SÓ:2,36Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Zöldséges bulgur (1)
Tavaszi saláta (10,12)Allergének:
1,3,4,7,9,10,12EN:674
ZS:22,4
SZH:88,3TZS:2,3
CK:21,2FH:22,5
SÓ:2,97

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
KörteAllergének:
1,7,9,10,12EN:607
ZS:20
SZH:85TZS:5,4
CK:13,7FH:19,1
SÓ:0,89Gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott zöldbab (1,7)Allergének:
1,7,12EN:519
ZS:25,2
SZH:53,2TZS:7,9
CK:23,8FH:19,1
SÓ:0,27Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Kukoricas rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10EN:807
ZS:37,8
SZH:89,9TZS:9,9
CK:10,8FH:24,3
SÓ:2,33Reszelt tészta leves (1,3)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,10,12EN:434
ZS:15,1
SZH:54,7TZS:3,5
CK:5,8FH:15
SÓ:1,94Paradicsomleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:463
ZS:10,2
SZH:66,3TZS:2,6
CK:28,3FH:19,4
SÓ:0,85

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs fél adag
KörteAllergének:
1,4,12EN:491
ZS:11,8
SZH:66,1TZS:4,9
CK:7FH:15,1
SÓ:0,68Gyümölcsleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)Allergének:
1,6,7,12EN:371
ZS:3,4
SZH:68,3TZS:0,8
CK:27FH:13,2
SÓ:1,56Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,12EN:619
ZS:28
SZH:61,2TZS:11,7
CK:4,3FH:21,6
SÓ:1,14Reszelt tészta leves (1,3)
Vegetáriánus zöldséggolyó
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10EN:613
ZS:31,9
SZH:61TZS:6,6
CK:8,7FH:16,7
SÓ:2,22Paradicsomleves (1,3,9)
Kolbászos aprópecsenye (1)
Tört burgonya (12)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,3,9,10,12EN:476
ZS:15,7
SZH:61TZS:4
CK:17,1FH:14,5
SÓ:1,89

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:1,34Ostya szelet (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)
KígyóborkaAllergének:
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 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 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:26,4FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcstea (12)
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:198
ZS:2,4
SZH:35,6TZS:1,1
CK:8,4FH:7
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:0,67Gyümölcstea (12)
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,4,10,12EN:226
ZS:5,9
SZH:34,1TZS:0,7
CK:8,8FH:8,6
SÓ:1,02Gyümölcstea (12)
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,12EN:251
ZS:8,4
SZH:34,9TZS:3,1
CK:7,9FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,7EN:566
ZS:22,8
SZH:66,4TZS:5,7
CK:3,4FH:19,9
SÓ:1,93Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Csokoládés gombóc (1,3,7)Allergének:
1,3,7,9EN:846
ZS:15,6
SZH:140,4TZS:2,1
CK:22,7FH:27,2
SÓ:1,69Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:478
ZS:7,8
SZH:70,1TZS:2,4
CK:17,8FH:22,2
SÓ:1,05Fahéjas almaleves (1,7,12)
Rántott csirkemell (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:581
ZS:13,6
SZH:90TZS:2
CK:24,1FH:19,9
SÓ:2,89Tejfölös karfiollevés (1,3,7)
Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9)
Sajt szórát (7)Allergének:
1,3,7,9EN:645
ZS:30,5
SZH:57,7TZS:10,5
CK:10,7FH:30,6
SÓ:0,68

EBÉD B

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Gyümölcsmártás (1,7)
Pirított dara (1)Allergének:
1,7EN:509
ZS:14,6
SZH:73,2TZS:1,8
CK:22,5FH:16,1
SÓ:1,14Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara penne (1,7)Allergének:
1,3,7,9EN:761
ZS:34,8
SZH:78,2TZS:13,1
CK:8,3FH:30,7
SÓ:2,1Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztaival) (1,7)
KörteAllergének:
1,3,7,12EN:571
ZS:22,5
SZH:70,6TZS:10,8
CK:7,1FH:19,7
SÓ:0,94Fahéjas almaleves (1,7,12)
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:553
ZS:20,2
SZH:76,4TZS:5,7
CK:25,8FH:14,9
SÓ:1,69Tejfölös karfiollevés (1,3,7)
Rakott burgonya (3,6,7,12)Allergének:
1,3,6,7,12EN:593
ZS:29
SZH:48,1TZS:11,9
CK:3,1FH:18,9
SÓ:1,42

EBÉD C

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)Allergének:
1,7EN:412
ZS:19
SZH:37,5TZS:4,3
CK:4,9FH:20,1
SÓ:0,45Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukorAllergének:
1,3,7,9EN:507
ZS:14
SZH:72,6TZS:6,8
CK:37,1FH:21,1
SÓ:0,77Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)Allergének:
1,3,7,9,12EN:172
ZS:7,5
SZH:18,3TZS:3,1
CK:3,3FH:5,4
SÓ:0,49Fahéjas almaleves (1,7,12)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10,12EN:726
ZS:27,4
SZH:102,7TZS:5,7
CK:28,1FH:14,2
SÓ:1,48Tejfölös karfiollevés (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Bulgur (1)Allergének:
1,3,7EN:445
ZS:16,3
SZH:54,3TZS:5,1
CK:3FH:11,9
SÓ:0,65

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:216
ZS:7,8
SZH:27,2TZS:2,8
CK:1,2FH:7,9
SÓ:1,22Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:236
ZS:7,6
SZH:31,6TZS:2,6
CK:1,2FH:8,1
SÓ:1,33Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:170
ZS:4,6
SZH:26,8TZS:2,8
CK:1,1FH:5
SÓ:0,84Olasz felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:224
ZS:8,5
SZH:27,8TZS:3
CK:0,4FH:7,8
SÓ:1,39Réteges joghurt erdei gyümölccsel (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:311
ZS:6,3
SZH:51,7TZS:3,8
CK:20,9FH: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. 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. 12.–2026. 10. 16.									
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
TÍZÓRAI EBÉD A EBÉD B EBÉD C UZSONNA	Gyümölcsstea (12) Pizzás csiga (1,7,12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:185 ZS:7,2 SZH:26,4 TZS:3,8 CK:9 FH:3,5 SÓ:0,7			Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:336 ZS:11,6 SZH:45,7 TZS:4,1 CK:17,6 FH:11,3 SÓ:0,94			Gyümölcsstea (12) Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:198 ZS:2,7 SZH:33,8 TZS:1,4 CK:8,6 FH:8,1 SÓ:0,78			Tej (7) Áfonya extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:285 ZS:5,6 SZH:48 TZS:2,8 CK:22,6 FH:10,4 SÓ:0,93			Gyümölcsstea (12) Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:232 ZS:5,5 SZH:35,6 TZS:1,1 CK:9,2 FH:6,5 SÓ:1,04		
	Hamisgulyás (1,3,9,12) Mákos nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:851 ZS:16,5 SZH:128 TZS:3,3 CK:45,7 FH:18,1 SÓ:2,12			Csontleves (1,3,9,12) Székelykáposzta (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:344 ZS:16,6 SZH:32,3 TZS:6,3 CK:4,2 FH:14 SÓ:3,51			Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Leccsós virsli (1) Tarhonya (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:604 ZS:27,4 SZH:66,8 TZS:9,5 CK:8,8 FH:21,2 SÓ:2,72			Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepörkölt (1) Fejtett babfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:630 ZS:15,8 SZH:85 TZS:2,9 CK:14,9 FH:30,5 SÓ:2,01			Őszibarack leves (1,12) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Kukoricás rizs Tavaszi saláta (10,12) <u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12 EN:634 ZS:20,2 SZH:92,5 TZS:2,4 CK:26,4 FH:20,2 SÓ:3,25		
	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 SZH:63,8 TZS:4,4 CK:15,5 FH:13,6 SÓ:2,15			Csontleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:485 ZS:16,3 SZH:61,4 TZS:3,9 CK:2,6 FH:18,8 SÓ:1,4			Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Hawai csirkemell (7) Vajas burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:564 ZS:19 SZH:56,1 TZS:7,3 CK:6,8 FH:37 SÓ:1,26			Daragaluska leves (1,3,9,12) Lilahagymás sajtkrémcsertészszelet (1,7) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:613 ZS:21,4 SZH:70,7 TZS:5,1 CK:16,7 FH:23,3 SÓ:2,75			Őszibarack leves (1,12) Fokhagymás sertés aprópecsenye (1) Petrezselymes burgonya (12) Joghurt öntet (7) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:447 ZS:13,9 SZH:61,8 TZS:3,9 CK:22,6 FH:14,6 SÓ:0,46		
	Hamisgulyás (1,3,9,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:752 ZS:33,9 SZH:101,4 TZS:4,2 CK:55,7 FH:10,1 SÓ:0,41			Csontleves (1,3,9,12) Palacsintás zöldséglepény (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:242 ZS:11,1 SZH:17,9 TZS:3,9 CK:4 FH:15,2 SÓ:1,03			Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Sajtos sült galuska (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:449 ZS:12,4 SZH:83,8 TZS:5,1 CK:5,5 FH:29,4 SÓ:1,31			Daragaluska leves (1,3,9,12) Mediterrán zöldséges bulgur (1,9) Sajt szórat (7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:524 ZS:14,1 SZH:72 TZS:4,8 CK:17,1 FH:16,9 SÓ:0,83			Őszibarack krémleves (1,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Sajt szórat (7) <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN:438 ZS:9 SZH:68,3 TZS:4,5 CK:26,4 FH:17,5 SÓ:1,86		
	Natúr szendvicsskrém napraforgómaggal (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:182 ZS:4,7 SZH:28 TZS:2 CK:1,3 FH:4,9 SÓ:0,85			Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:215 ZS:8 SZH:26,2 TZS:4,6 CK:0,6 FH:9,1 SÓ:1,1			Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:208 ZS:4,3 SZH:31,3 TZS:1,4 CK:1,3 FH:9,2 SÓ:1,54			Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS:6,8 SZH:26,6 TZS:1,9 CK:0,7 FH:7,7 SÓ:1,41			Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:200 ZS:6,4 SZH:27,8 TZS:3,8 CK:2,1 FH:6,9 SÓ:1,13		

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. 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. 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 (12) Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12 EN:208 ZS:3,8 SZH:33,6 TZS:1,5 CK:8,3 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	
	Zellerleves (9) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,9 EN:507 ZS:16,3 SZH:63,3 TZS:2,9 CK:3 FH:20,6 SÓ:1,74		Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Sertés fasírtgolyó Sárgaborsófőzelék (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:636 ZS:17,1 SZH:74 TZS:4,3 CK:11,3 FH:29,8 SÓ:2,12		Gulyásleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Gyümölcsöntet (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:614 ZS:14,8 SZH:99,2 TZS:2,8 CK:17,9 FH:18,2 SÓ:0,73		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:519 ZS:14,3 SZH:76,7 TZS:5,2 CK:22,4 FH:14,2 SÓ:0,92	
	Zellerleves (9) Parasztos sertésszelet (1) Tört burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,9,12 EN:375 ZS:10,8 SZH:45,6 TZS:1,5 CK:2,5 FH:14,7 SÓ:1,83		Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Rakott kelkáposzta (1,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:437 ZS:18,3 SZH:47,5 TZS:4,6 CK:16,4 FH:21,4 SÓ:0,8		Gulyásleves (1,3,9,12) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:584 ZS:13,5 SZH:96,3 TZS:6,5 CK:39,3 FH:18 SÓ:1,01		Kukorica galuska leves (3,9) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes bulgur (1) Tartármártás (3,7,10) Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN:798 ZS:35,1 SZH:95,1 TZS:7,4 CK:13,1 FH:17,6 SÓ:1,45	
	Zellerleves (9) Bazsalikomos paradicsomos spagetti (bio tészta) (1) Sajt szórát (7) <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:490 ZS:17 SZH:65,3 TZS:5,1 CK:12,3 FH:16 SÓ:1,57		Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Sajtos tejszínes brokkoli (7,9) Kuskusz (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:512 ZS:12,9 SZH:78,5 TZS:2,9 CK:15,2 FH:17,9 SÓ:1,01		Gulyásleves (1,3,9,12) Francia lecsó Párolt rizs fél adag Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:439 ZS:12,7 SZH:63,2 TZS:2,7 CK:7 FH:13,8 SÓ:0,95		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) Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS:7,8 SZH:27,6 TZS:2,8 CK:1,6 FH:7,7 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 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!





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!

