

Budapest

Általános iskola felső 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:678
ZS:17,6
SZH:95,9TZS:3,8
CK:7,5FH:25,8
SÓ:1,57Gyümölcsleves (1,7,12)
Sertés szelet pecsenyelé (1,12)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:436
ZS:7,7
SZH:68,7TZS:0,6
CK:25,2FH:15
SÓ:2,57Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túrós metélt (1,7)Allergének:
1,3,7EN:653
ZS:21,6
SZH:86,2TZS:6,8
CK:17,4FH:25,7
SÓ:0,5Reszelt tészta leves (1,3)
Csirkepörkölt (1)
Tököfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:419
ZS:12,4
SZH:50,5TZS:2,5
CK:11,9FH:20,5
SÓ:2,47Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Zöldséges bulgur (1)
Tavaszi saláta (10,12)Allergének:
1,3,4,7,9,10,12EN:706
ZS:23
SZH:93,5TZS:2,4
CK:21,9FH:23,4
SÓ:3,19

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
KörteAllergének:
1,7,9,10,12EN:673
ZS:23
SZH:92,2TZS:6,3
CK:15,2FH:21,6
SÓ:0,97Gyümölcsleves (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)
Kukoricás rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10EN:861
ZS:40,7
SZH:95,7TZS:10,7
CK:11,9FH:25,1
SÓ:2,48Reszelt tészta leves (1,3)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,10,12EN:488
ZS:17,4
SZH:60,3TZS:4,1
CK:6,8FH:17,2
SÓ:2,17Paradicsomleves (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:544
ZS:13,4
SZH:70,9TZS:5,7
CK:7,4FH:17,3
SÓ:0,72Gyümölcsleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)Allergének:
1,6,7,12EN:423
ZS:3,9
SZH:77TZS:0,8
CK:28,2FH:15,6
SÓ:1,85Sárgaborsó 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:665
ZS:34,8
SZH:66,8TZS:7,3
CK:9,8FH:17,4
SÓ:2,32Paradicsomleves (1,3,9)
Kolbászos aprópecsenye (1)
Tört burgonya (12)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,3,9,10,12EN:530
ZS:18
SZH:65,9TZS:4,7
CK:17,4FH:16,6
SÓ:2,2

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 felső 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:51,4
TZS:2,8
CK:26,4
FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcstea (12)
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:198
ZS:2,4
SZH:35,6
TZS:1,1
CK:8,4
FH:7
SÓ:1Kakaós 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:0,67Gyümölcstea (12)
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,4,10,12EN:226
ZS:5,9
SZH:34,1
TZS:0,7
CK:8,8
FH:8,6
SÓ:1,02Gyümölcstea (12)
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,12EN:251
ZS:8,4
SZH:34,9
TZS:3,1
CK:7,9
FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizsAllergének:
1,7EN:637
ZS:25,8
SZH:73,4
TZS:6,7
CK:3,9
FH:23,1
SÓ:2,26Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Csokoládés gombóc (1,3,7)Allergének:
1,3,7,9EN:846
ZS:15,6
SZH:140,4
TZS:2,1
CK:22,7
FH: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:70,1
TZS:2,4
CK:17,8
FH:22,2
SÓ:1,05Fahéjas almaleves (1,7,12)
Rántott csirkemell (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:606
ZS:13,9
SZH:94,4
TZS:2,1
CK:24,6
FH:20,5
SÓ:3,1Tejfölös karfiollevés (1,3,7)
Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9)
Sajt szórát (7)Allergének:
1,3,7,9EN:737
ZS:35,3
SZH:64,1
TZS:12,4
CK:12,3
FH:35,6
SÓ:0,8

EBÉD B

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Gyümölcsmártás (1,7)
Pirított dara (1)Allergének:
1,7EN:563
ZS:15,3
SZH:83,7
TZS:2
CK:28
FH:17,1
SÓ:1,2Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara penne (1,7)Allergének:
1,3,7,9EN:847
ZS:39,9
SZH:85,3
TZS:15,2
CK:9,4
FH:33,7
SÓ:2,48Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztaival) (1,7)
KörteAllergének:
1,3,7,12EN:627
ZS:25,2
SZH:76
TZS:12,3
CK:7,4
FH:21,9
SÓ:1,03Fahéjas almaleves (1,7,12)
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:642
ZS:24,1
SZH:86,8
TZS:6,7
CK:26,7
FH:17,6
SÓ:1,96Tejfölös karfiollevés (1,3,7)
Rakott burgonya (3,6,7,12)Allergének:
1,3,6,7,12EN:593
ZS:29
SZH:48,1
TZS:11,9
CK:3,1
FH:18,9
SÓ:1,42

EBÉD C

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)Allergének:
1,7EN:412
ZS:19
SZH:37,5
TZS:4,3
CK:4,9
FH:20,1
SÓ:0,45Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukorAllergének:
1,3,7,9EN:507
ZS:14
SZH:72,6
TZS:6,8
CK:37,1
FH:21,1
SÓ:0,77Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)Allergének:
1,3,7,9,12EN:198
ZS:8,6
SZH:20,9
TZS:3,7
CK:3,8
FH:6,2
SÓ:0,53Fahéjas almaleves (1,7,12)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10,12EN:835
ZS:32,5
SZH:115,4
TZS:6,7
CK:29,6
FH:16,6
SÓ:1,79Tejfölös karfiollevés (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Bulgur (1)Allergének:
1,3,7EN:501
ZS:18,5
SZH:60,4
TZS:5,9
CK:3,4
FH:13,5
SÓ:0,76

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:216
ZS:7,8
SZH:27,2
TZS:2,8
CK:1,2
FH:7,9
SÓ:1,22Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:236
ZS:7,6
SZH:31,6
TZS:2,6
CK:1,2
FH:8,1
SÓ:1,33Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:170
ZS:4,6
SZH:26,8
TZS:2,8
CK:1,1
FH:5
SÓ:0,84Olasz felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:224
ZS:8,5
SZH:27,8
TZS:3
CK:0,4
FH:7,8
SÓ:1,39Réteges 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. 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 felső 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:874 ZS:17,4 SZH:131,1 TZS:3,5 CK:48 FH:18,6 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:684 ZS:31,9 SZH:73,6 TZS:11,1 CK:9,9 FH:24 SÓ:3,2			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:653 ZS:16,7 SZH:85,9 TZS:2,9 CK:15,1 FH:32,6 SÓ:2,13			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:665 ZS:20,9 SZH:98,1 TZS:2,5 CK:27,1 FH:20,9 SÓ:3,51		
	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:442 ZS:11,5 SZH:66,4 TZS:4,9 CK:15,7 FH:14,7 SÓ:2,45			Csontleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:548 ZS:18,7 SZH:67,9 TZS:4,6 CK:3 FH:21,8 SÓ:1,59			Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Hawai csirkemell (7) Vajas burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:616 ZS:20,9 SZH:60,8 TZS:8 CK:7,4 FH:40,7 SÓ:1,37			Daragaluska leves (1,3,9,12) Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:647 ZS:22,2 SZH:76 TZS:5,2 CK:17,2 FH:24,1 SÓ:2,96			Őszibarack leves (1,12) Fokhagymás sertés aprópecsenye (1) Petrezselymes burgonya (12) Joghurt öntet (7) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:497 ZS:16,2 SZH:66,4 TZS:4,5 CK:22,7 FH:16,7 SÓ:0,48		
	Hamisgulyás (1,3,9,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:817 ZS:37,5 SZH:109,1 TZS:4,6 CK:59,6 FH:10,9 SÓ:0,44			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:520 ZS:14,6 SZH:97,8 TZS:5,9 CK:6,2 FH:34,6 SÓ:1,52			Daragaluska leves (1,3,9,12) Mediterrán zöldséges bulgur (1,9) Sajt szórát (7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:613 ZS:17 SZH:83 TZS:5,9 CK:18,5 FH:20,2 SÓ:0,95			Őszibarack krémleves (1,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Sajt szórát (7) <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN:507 ZS:10,9 SZH:77 TZS:5,5 CK:27,6 FH:21,2 SÓ:2,23		
	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 felső tagozat			2026. 10. 19.–2026. 10. 23.									
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7)			Réteges joghurt málnával (7) Kifli (1,7)			Gyümölcsstea (12) Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Vaníliás tej (7) Margarin Kifli (1,7)					
	<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>		
	EN:357 ZS:9,5 SZH:53,5	TZS:4,7 CK:28,6	FH:11,4 SÓ:0,81	EN:320 ZS:6,5 SZH:53,5	TZS:3,8 CK:22,7	FH:10,6 SÓ:0,73	EN:208 ZS:3,8 SZH:33,6	TZS:1,5 CK:8,3	FH:8,2 SÓ:0,97	EN:301 ZS:5,9 SZH:48,1	TZS:2,6 CK:21,3	FH:10,1 SÓ:0,88	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD A	Zellerleves (9) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs			Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Sertés fasírtgolyó Sárgaborsófőzelék (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Gulyásleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Gyümölcsöntet (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Kukorica galuska leves (3,9) Főtt tojás (3) Sóska mártás (7) Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1)			ÜNNEPNAP		
	<u>Allergének:</u> 1,9			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u>		
	EN:572 ZS:18,3 SZH:70,5	TZS:3,3 CK:3,4	FH:24 SÓ:1,93	EN:684 ZS:18,9 SZH:75,6	TZS:4,9 CK:11,4	FH:33,4 SÓ:2,31	EN:710 ZS:16,9 SZH:115,7	TZS:3,1 CK:20,9	FH:20,7 SÓ:0,77	EN:530 ZS:14,3 SZH:78,8	TZS:5,2 CK:22,4	FH:14,5 SÓ:0,93	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD B	Zellerleves (9) Parasztos sertésszelet (1) Tört burgonya (12)			Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Rakott kelkáposzta (1,7) Alma			Gulyásleves (1,3,9,12) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Kukorica galuska leves (3,9) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes bulgur (1) Tartármártás (3,7,10) Gesztenyerúd			ÜNNEPNAP		
	<u>Allergének:</u> 1,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10			<u>Allergének:</u>		
	EN:405 ZS:11,4 SZH:50,5	TZS:1,7 CK:2,9	FH:15,4 SÓ:1,9	EN:437 ZS:18,3 SZH:47,5	TZS:4,6 CK:16,4	FH:21,4 SÓ:0,8	EN:584 ZS:13,5 SZH:96,3	TZS:6,5 CK:39,3	FH:18 SÓ:1,01	EN:914 ZS:40,8 SZH:107,7	TZS:8,5 CK:14,5	FH:20,5 SÓ:1,73	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD C	Zellerleves (9) Bazsalikomos paradicsomos spagetti (bio tészta) (1) Sajt szórat (7)			Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Sajtos tejszínes brokkoli (7,9) Kuskusz (1) Alma			Gulyásleves (1,3,9,12) Francia lecsó Párolt rizs fél adag Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Kukorica galuska leves (3,9) Csőben sült zöldségek (1,7) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1)			ÜNNEPNAP		
	<u>Allergének:</u> 1,7,9			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9			<u>Allergének:</u>		
	EN:539 ZS:19,1 SZH:70,6	TZS:6,2 CK:12,4	FH:18,1 SÓ:1,65	EN:568 ZS:14,5 SZH:86,5	TZS:3,3 CK:15,9	FH:20,3 SÓ:1,1	EN:455 ZS:13,1 SZH:66	TZS:2,8 CK:7,1	FH:14 SÓ:0,96	EN:427 ZS:16,2 SZH:53,4	TZS:7,8 CK:12,3	FH:13,8 SÓ:1,22	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma			Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek			Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Kígyóborka			Sajtszelet (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kápia paprika					
	<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>		
	EN:218 ZS:7,8 SZH:27,6	TZS:2,8 CK:1,6	FH:7,7 SÓ:1,21	EN:218 ZS:9,2 SZH:26,4	TZS:3,4 CK:0,7	FH:6,9 SÓ:1,37	EN:233 ZS:7,6 SZH:30,9	TZS:2,7 CK:0,7	FH:8,6 SÓ:1,21	EN:219 ZS:8 SZH:27	TZS:4,6 CK:1,1	FH:9,1 SÓ:1,05	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:

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!





ÉTLAP

Budapest			Általános iskola felső 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:
	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:
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		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
EBÉD B	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		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
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		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
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:
	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: 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 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!

