ÉTLAP

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: 1,3,7 EN:318 ZS:14 SZH:37,9 TZS:8 CK:20,4 FH:9,6 SÓ:0,6	Gyümölcstea (12) Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,4,10,12 EN:226 ZS:5,9 SZH:34,1 TZS:0,7 CK:8,8 FH:8,6 SÓ:1,02	Gyümölcstea (12) Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) Allergének: 1,7,12 EN:220 ZS:1,9 SZH:41,5 TZS:0,9 CK:12,4 FH:7,5 SÓ:0,65	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Zsemle (1) Allergének: 1,6,7 EN:355 ZS:11,4 SZH:49,9 TZS:3,9 CK:17,8 FH:11,9 SÓ:0,89	Gyümölcstea (12) Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3,12 EN:225 ZS:5,1 SZH:34,3 TZS:1,5 CK:8,1 FH:6,9 SÓ:0,86
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Sertés fasírtgolyó Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:513 ZS:8,8 SZH:66,5 TZS:3,4 CK:13,9 FH:28,1 SÓ:1,56	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Tavaszi saláta (10,12) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:540 ZS:19,9 SZH:68,4 TZS:4,1 CK:8,3 FH:19,3 SÓ:2,28	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Vegetáriánus bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9) Sajt szórat (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:675 ZS:20,4 SZH:74,1 TZS:6,9 CK:9,4 FH:35,9 SÓ:1,03	Daragaluska leves (1,3,9,12) Virsli Kelkáposztafőzelék (1,12) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:628 ZS:21 SZH:90,2 TZS:6,5 CK:19,7 FH:17,1 SÓ:2,99	Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsenyelé (1,12) Párolt rizs fél adag Párolt sárgarépa fél adag Allergének: 1,3,9,12 EN:430 ZS:15 SZH:55,7 TZS:1,5 CK:16,4 FH:13,5 SÓ:1,57
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,10,12 EN:527 ZS:17,8 SZH:63 TZS:3,8 CK:6,9 FH:22,8 SÓ:2,74	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Mákos guba meggyes öntet (1,7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:758 ZS:25,3 SZH:106,5 TZS:8,3 CK:52,9 FH:24,5 SÓ:1,7	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:871 ZS:40,1 SZH:86 TZS:13,4 CK:8,4 FH:29,7 SÓ:2,2	Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepaprikás (1,7) Bulgur (1) Banán Allergének: 1,3,7,9,12 EN:716 ZS:16,5 SZH:104,3 TZS:3,5 CK:19,5 FH:24,3 SÓ:1,7	Paradicsomleves (1,3,9) Csirkemell nuggets (1,9) Petrezselymes burgonya (12) Csalamádé (10,12) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:538 ZS:16,7 SZH:73,1 TZS:2,1 CK:16,5 FH:19,5 SÓ:2,5
EBÉD C	Tarhonyaleves (1,12) Muszaka borsófehérjével (1,7,12) Allergének: 1,7,12 EN:412 ZS:10,9 SZH:48,6 TZS:3,7 CK:8,7 FH:24 SÓ:0,68	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Csőben sült zöldségek csirkehússal (1,7) Párolt rizs fél adag Allergének: 1,3,7,9,12 EN:678 ZS:34,7 SZH:54,7 TZS:10,9 CK:5,2 FH:33,8 SÓ:1,65	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Gombapaprikás (1,7) Galuska (1,3) Allergének: 1,3,7,12 EN:584 ZS:17,9 SZH:72,8 TZS:5,8 CK:2,1 FH:20,3 SÓ:0,87	Daragaluska leves (1,3,9,12) Porvence-i zöldségragu (7,9) Kuszkusz (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:428 ZS:11,4 SZH:66,9 TZS:1,4 CK:6,9 FH:12,9 SÓ:0,61	Paradicsomleves (1,3,9) Lencse bolognai (9) Spagetti (bio tésztával) (1) Allergének: 1,3,9 EN:557 ZS:11 SZH:92,3 TZS:1,3 CK:24,9 FH:18,3 SÓ:0,42
UZSONNA	Kenőmájas Kifli (1,7) Kápia paprika Allergének: 1,7 EN:228 ZS:8,1 SZH:29,1 TZS:2,9 CK:2,5 FH:8,6 SÓ:1,04	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:222 ZS:8,2 SZH:28,1 TZS:3,1 CK:0,8 FH:7,8 SÓ:1,34	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:172 ZS:4,2 SZH:27 TZS:2 CK:0,8 FH:4,6 SÓ:0,91	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:222 ZS:9,1 SZH:26,3 TZS:3,3 CK:0,5 FH:7,4 SÓ:1,3	Mese fit Detki keksz (1) Alma Allergének: 1 EN:267 ZS:8,9 SZH:41 TZS:4,1 CK:20,9 FH:4,2 SÓ:0,21

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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 csökkentjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Budapest | **Általános iskola alsó tagozat** | **2026. 11. 09.–2026. 11. 13.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Szamóca extra dzsem Margarin Zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:308 ZS:5,4 SZH:51,8 TZS:2,6 CK:22,2 FH:11 SÓ:0,93	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:353 ZS:7,7 SZH:56,8 TZS:4 CK:28,2 FH:10,1 SÓ:0,67	Gyümölcstea (12) Sajtkrém napraforgómaggal (7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:202 ZS:3,2 SZH:35,8 TZS:1,1 CK:8,5 FH:7,1 SÓ:0,93	Gyümölcstea (12) Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1) Allergének: 1,3,10,12 EN:242 ZS:5,2 SZH:38,4 TZS:0,9 CK:9 FH:6,7 SÓ:0,99	Gyümölcstea (12) Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,12 EN:214 ZS:4 SZH:34,5 TZS:1,2 CK:7,6 FH:8,6 SÓ:1,44
EBÉD A	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Csalamádé (10,12) Allergének: 1,7,9,10,12 EN:487 ZS:13,9 SZH:61,8 TZS:2 CK:5,8 FH:23,2 SÓ:2,23	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Allergének: 1,3,7,12 EN:382 ZS:12,6 SZH:47,5 TZS:2,4 CK:3 FH:15,7 SÓ:1,16	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Káposztás tészta (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:522 ZS:12,7 SZH:77,7 TZS:2,5 CK:22 FH:19,8 SÓ:0,93	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:389 ZS:5,1 SZH:61,3 TZS:0,6 CK:6,6 FH:22,5 SÓ:1,1	Brokkolikrémleves (1,7,12) Színes levesgyöngy (1,3,7) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Rizibizi Káposztasaláta Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN:646 ZS:23,1 SZH:81 TZS:2,8 CK:4,7 FH:26 SÓ:2,65
EBÉD B	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Főtt burgonya (12) Allergének: 1,7,9,12 EN:424 ZS:7,9 SZH:66,8 TZS:1,5 CK:28,5 FH:15,2 SÓ:1,19	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Temesvári sertésragu (1,7) Bulgur (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:493 ZS:20,7 SZH:52,5 TZS:6 CK:2,6 FH:16,1 SÓ:0,78	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Juhtúrós sztrapacska (1,3,7) Fokhagymás tejföl (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:565 ZS:27,1 SZH:104,1 TZS:14,3 CK:6 FH:39,3 SÓ:2,08	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott karfiol (1,3) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:774 ZS:27,6 SZH:110,2 TZS:5,4 CK:8,7 FH:17,2 SÓ:1,18	Brokkolikrémleves (1,7,12) Színes levesgyöngy (1,3,7) Baconös csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Káposztasaláta Allergének: 1,3,7,12 EN:453 ZS:11,6 SZH:55,5 TZS:3,3 CK:4,1 FH:27,3 SÓ:2,12
EBÉD C	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Allergének: 1,6,7,9,12 EN:346 ZS:4,4 SZH:57,3 TZS:1,2 CK:7,5 FH:14,7 SÓ:1,76	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Darás metélt (1) Sárgabarack extra dzsem Allergének: 1,3,12 EN:442 ZS:9,9 SZH:75,9 TZS:1,2 CK:18,3 FH:11,3 SÓ:0,47	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:354 ZS:8,5 SZH:48,9 TZS:3 CK:7,3 FH:16,2 SÓ:0,9	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor Allergének: 1,3,7,9,12 EN:448 ZS:8,8 SZH:80,5 TZS:4,9 CK:39,1 FH:11,7 SÓ:0,58	Brokkolikrémleves (1,7,12) Színes levesgyöngy (1,3,7) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:562 ZS:26,8 SZH:54,5 TZS:12,1 CK:8,6 FH:19,1 SÓ:2,29
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:176 ZS:4,6 SZH:27 TZS:2,8 CK:1,2 FH:5,1 SÓ:0,93	Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:239 ZS:7,6 SZH:31,8 TZS:2,7 CK:1,2 FH:8,7 SÓ:1,21	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:220 ZS:8 SZH:28,3 TZS:2,9 CK:0,4 FH:7,5 SÓ:1,24	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:213 ZS:8 SZH:26,1 TZS:4,6 CK:0,6 FH:9 SÓ:1,06	Túró rudi (6,7) Mandarin Allergének: 6,7 EN:143 ZS:4,5 SZH:20,2 TZS:3,9 CK:18,5 FH:3,9 SÓ:0,03

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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 csökkentjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Budapest | **Általános iskola alsó tagozat** | **2026. 11. 16.–2026. 11. 20.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Vaníliás tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:372 ZS:11,2 TZS:5,1 FH:11,1 SZH:53,7 CK:27,6 SÓ:0,89	Gyümölcstea (12) Körözött (7) Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7,12 EN:226 ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9,1 SZH:39,4 CK:9,4 SÓ:0,73	Gyümölcstea (12) Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,4,7,10,12 EN:208 ZS:3,8 TZS:1,5 FH:8,2 SZH:33,6 CK:8,3 SÓ:0,97	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93	Gyümölcstea (12) Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,12 EN:251 ZS:8,4 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,9 CK:7,9 SÓ:1,44
EBÉD A	Karamellás körteleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:578 ZS:20 TZS:6 FH:17 SZH:74,7 CK:25,7 SÓ:1,82	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) Allergének: 1,3,9,12 EN:453 ZS:15,8 TZS:3,7 FH:16,1 SZH:57,4 CK:21,4 SÓ:0,92	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:625 ZS:16,4 TZS:7 FH:23,7 SZH:97,1 CK:38,7 SÓ:2,03	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldbabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:310 ZS:10,8 TZS:3,2 FH:12,8 SZH:35,2 CK:4,6 SÓ:1	Sütőtök krémleves (1,7) Pirított tökmag Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Káposztasaláta Allergének: 1,7 EN:675 ZS:27,1 TZS:4,9 FH:31,4 SZH:74,5 CK:8,3 SÓ:2,82
EBÉD B	Karamellás körteleves (1,7,12) Parajos csirkehúsos penne (1,7) Allergének: 1,7,12 EN:580 ZS:18,7 TZS:5,3 FH:28,7 SZH:73,1 CK:25,7 SÓ:0,62	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Barbecue csirkeragu (1,6,12) Párolt rizs Allergének: 1,3,6,9,12 EN:484 ZS:14,5 TZS:2,1 FH:20,8 SZH:62,4 CK:4,1 SÓ:1,4	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Rakott burgonya (3,6,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Körte Allergének: 1,3,6,7,9,12 EN:830 ZS:33,5 TZS:11,9 FH:30,2 SZH:88,3 CK:8 SÓ:2,75	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Rántott sajtgolyó (1,7) Burgonyapüré (7,12) Tavaszi saláta (10,12) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:416 ZS:10,7 TZS:4,8 FH:13,2 SZH:61,1 CK:7,6 SÓ:3,4	Sütőtök krémleves (1,7) Pirított tökmag Harcsapaprikás (1,4,7) Galuska (1,3) Allergének: 1,3,4,7 EN:624 ZS:24,2 TZS:6,6 FH:29,4 SZH:67,7 CK:6,3 SÓ:0,57
EBÉD C	Karamellás körteleves (1,7,12) Babragu Bulgur (1) Allergének: 1,7,12 EN:496 ZS:7,6 TZS:1,5 FH:17,1 SZH:84,9 CK:26,7 SÓ:0,46	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Francia lecsó Petrezselymes rizs Allergének: 1,3,9,12 EN:429 ZS:11,2 TZS:1,6 FH:11 SZH:67,8 CK:7,5 SÓ:0,92	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Amerikai sajtos tészta (1,7) Körte Allergének: 1,3,7,9 EN:637 ZS:24,2 TZS:8,2 FH:25,8 SZH:80 CK:14,1 SÓ:1,89	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem Allergének: 1,3,7,12 EN:676 ZS:33,8 TZS:4,1 FH:9 SZH:85,2 CK:45,9 SÓ:0,61	Sütőtök krémleves (1,7) Pirított tökmag Mediterrán zöldséges bulgur (1,9) Sajt szórat (7) Allergének: 1,7,9 EN:604 ZS:23,5 TZS:7,3 FH:22,8 SZH:64,2 CK:11,7 SÓ:0,59
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:199 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:8 SZH:22,5 CK:1,1 SÓ:1,16	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:207 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1 SZH:26 CK:0,4 SÓ:1,38	Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:241 ZS:9,1 TZS:3,2 FH:7,5 SZH:30,5 CK:0,8 SÓ:1,32	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:216 ZS:7,1 TZS:4,2 FH:9,4 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ:1,11	Réteges joghurt áfonyával (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:315 ZS:6,3 TZS:3,8 FH:9,7 SZH:53,5 CK:22,7 SÓ:0,67

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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 csökkentheted környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

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: 1,7 EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93	Gyümölcstea (12) Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1,7,12 EN:270 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:38,1 CK:7,8 SÓ:1,05	Gyümölcstea (12) Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7,12 EN:207 ZS:4,5 TZS:2,8 FH:5,2 SZH:35,1 CK:8,3 SÓ:0,83	Tejeskávé (7) Margarin Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:297 ZS:5,9 TZS:2,6 FH:10,2 SZH:46,8 CK:20,3 SÓ:0,89	Gyümölcstea (12) Körözött (7) Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7,12 EN:226 ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9,1 SZH:39,4 CK:9,4 SÓ:0,73
EBÉD A	Kukorica galuska leves (3,9) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Spagetti (bio tésztával) (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:605 ZS:22,8 TZS:5,1 FH:17,7 SZH:80,2 CK:17,9 SÓ:0,54	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:563 ZS:19 TZS:7,6 FH:15,7 SZH:77,3 CK:26,7 SÓ:3,36	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túrós metélt (1,7) Allergének: 1,3,7 EN:610 ZS:20 TZS:6,1 FH:23,8 SZH:80,9 CK:16,8 SÓ:0,48	Magyaros gombaleves (1,3,12) Sertés fasírtgolyó Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:390 ZS:12,1 TZS:4 FH:18,2 SZH:42,8 CK:8,2 SÓ:2,06	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Zöldséges bulgur (1) Csalamádé (10,12) Allergének: 1,3,4,7,9,10,12 EN:652 ZS:22,4 TZS:2,3 FH:22,2 SZH:82,9 CK:17,8 SÓ:2,77
EBÉD B	Kukorica galuska leves (3,9) Dubarry sertésszelet (1,7) Párolt rizs Alma Allergének: 1,3,7,9 EN:612 ZS:22,8 TZS:5,1 FH:19,6 SZH:77,1 CK:13,9 SÓ:1,19	Gyümölcsleves (1,7,12) Erdélyi rakott káposzta sertéshússal (7,12) Allergének: 1,7,12 EN:555 ZS:32,6 TZS:12,6 FH:18,9 SZH:45,8 CK:26,7 SÓ:3,82	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,10 EN:863 ZS:40,2 TZS:11,8 FH:28,1 SZH:92,8 CK:8 SÓ:2,16	Magyaros gombaleves (1,3,12) Pincepörkölt sertéshússal (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,3,10,12 EN:472 ZS:14,7 TZS:3,4 FH:16,7 SZH:62 CK:4,8 SÓ:2,22	Paradicsomleves (1,3,9) Kolbászos apró pecsenye sertéshússal (1) Tört burgonya (12) Csalamádé (10,12) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:476 ZS:15,7 TZS:4 FH:14,5 SZH:61 CK:17,1 SÓ:1,89
EBÉD C	Kukorica galuska leves (3,9) Vöröslencse dhal makhani (4) Allergének: 3,4,9 EN:275 ZS:10,6 TZS:4,1 FH:10,9 SZH:21,1 CK:2,6 SÓ:0,34	Gyümölcsleves (1,7,12) Vegetáriánus bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9) Sajt szórat (7) Allergének: 1,7,9,12 EN:599 ZS:15,3 TZS:5,3 FH:28,9 SZH:84 CK:29,7 SÓ:0,73	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Palacsintás zöldséglepény (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:407 ZS:17,2 TZS:4,5 FH:22,7 SZH:34,6 CK:4,4 SÓ:1,03	Magyaros gombaleves (1,3,12) Zöldség curry (4,9,12) Párolt rizs fél adag Allergének: 1,3,4,9,12 EN:291 ZS:10,2 TZS:3,5 FH:6,6 SZH:41 CK:3,7 SÓ:0,45	Paradicsomleves (1,3,9) Vegetáriánus rakott karfiol (1,7) Allergének: 1,3,7,9 EN:454 ZS:18,2 TZS:4,2 FH:20,6 SZH:49,3 CK:19,8 SÓ:0,37
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:160 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ:0,9	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:211 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34	Mandarin Pizzás ízű kukoricasnack Allergének: EN:130 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:27 CK:8,4 SÓ:0,38	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:188 ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6 SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:175 ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,4 SZH:21,9 CK:1,2 SÓ:1,2

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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 csökkentjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

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: 1,7 EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93	Gyümölcstea (12) Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:237 ZS:7,2 TZS:4,2 FH:9 SZH:32,7 CK:7,5 SÓ:1,16	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67	Gyümölcstea (12) Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,4,10,12 EN:226 ZS:5,9 TZS:0,7 FH:8,6 SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:1,02	Gyümölcstea (12) Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,12 EN:248 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,2 CK:7,9 SÓ:1,44
EBÉD A	Meggyleves (1,7,12) Bácskai rizseshús sertéshússal Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:557 ZS:20,3 TZS:5,6 FH:15 SZH:77,7 CK:26,6 SÓ:1,61	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs Allergének: 1,3,7,9 EN:634 ZS:21,7 TZS:5,5 FH:28,9 SZH:74,4 CK:3,5 SÓ:1,17	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:615 ZS:7,8 TZS:2,4 FH:24,2 SZH:101,7 CK:30,7 SÓ:1,35	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Allergének: 1,7,12 EN:398 ZS:10,8 TZS:1,2 FH:13,6 SZH:55,6 CK:22,5 SÓ:1,11	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:789 ZS:38,6 TZS:14,5 FH:33 SZH:72,6 CK:18,3 SÓ:1,11
EBÉD B	Meggyleves (1,7,12) Rántott sertésszelet (vásárolt) (1) Burgonyapüré (7,12) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:620 ZS:18,4 TZS:4,8 FH:18,5 SZH:91 CK:31 SÓ:2,43	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Szilvatöltelékes gombóc fahéjas szórattal (1) Allergének: 1,3,9 EN:757 ZS:14,5 TZS:2,7 FH:22,9 SZH:127,6 CK:30,4 SÓ:1,44	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7) Banán Allergének: 1,3,7,12 EN:709 ZS:22,5 TZS:10,8 FH:21,7 SZH:102,2 CK:20 SÓ:1,25	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Lecsós csirkeragu (1) Párolt rizs Allergének: 1 EN:538 ZS:18,5 TZS:3,1 FH:19,2 SZH:69 CK:6,5 SÓ:1,9	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Grillfűszeres csirkemell Pirított burgonya (12) Tavaszi saláta (10,12) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:645 ZS:25,9 TZS:7,1 FH:32,2 SZH:65,7 CK:12,7 SÓ:2,85
EBÉD C	Meggyleves (1,7,12) Porvence-i zöldségragu (7,9) Párolt rizs Allergének: 1,7,9,12 EN:460 ZS:9,9 TZS:1,6 FH:8,6 SZH:82,9 CK:26,2 SÓ:0,33	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor Allergének: 1,3,7,9 EN:565 ZS:13,4 TZS:6,4 FH:21,1 SZH:88,7 CK:39,6 SÓ:0,66	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Csemege uborka (10,12) Banán Allergének: 1,3,7,10,12 EN:710 ZS:23,9 TZS:11,5 FH:19,4 SZH:96,5 CK:24,6 SÓ:2,6	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Sajtkrémes zöldségragu (1,7) Bulgur (1) Allergének: 1,7 EN:466 ZS:15,1 TZS:3,3 FH:12,8 SZH:62,2 CK:4,1 SÓ:0,7	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Panírozott zöldséggolyó (1,3,7) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:769 ZS:34,8 TZS:10,4 FH:15,2 SZH:94 CK:15,1 SÓ:1,64
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:216 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:27,2 CK:1,2 SÓ:1,22	Füstölt pulykapárizsi Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:236 ZS:7,6 TZS:2,6 FH:8,1 SZH:31,6 CK:1,2 SÓ:1,33	Vajkrém napraforgómaggal (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:176 ZS:5 TZS:2,7 FH:5,2 SZH:27 CK:1 SÓ:0,82	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:226 ZS:9 TZS:3,3 FH:7,5 SZH:27,4 CK:0,5 SÓ:1,24	Réteges joghurt erdei gyümölccsel (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:311 ZS:6,3 TZS:3,8 FH:9,8 SZH:51,7 CK:20,9 SÓ:0,67

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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 csökkentjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!