

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 03. 02.–2026. 03. 06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea (12)
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:185
ZS:7,2
SZH:26,4
TZS:3,8
CK:9
FH:3,5
SÓ:0,7Tej (7)
Méz
Margarin
Zsemle (3)Allergének:
1,7EN:317
ZS:5,4
SZH:55,6
TZS:2,6
CK:26,5
FH:11
SÓ:0,93Gyümölcsstea (12)
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:198
ZS:2,7
SZH:33,8
TZS:1,4
CK:8,6
FH:8,1
SÓ:0,78Gyümölcsstea (12)
Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,12EN:229
ZS:6,8
SZH:34,3
TZS:1,9
CK:7,8
FH:7,6
SÓ:1,36Gyümölcsstea (12)
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10,12EN:232
ZS:5,5
SZH:35,6
TZS:1,1
CK:9,2
FH:6,5
SÓ:1,04

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Máktöltelékes nudli (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:984
ZS:25,8
SZH:158,3
TZS:6,2
CK:42,2
FH:21,8
SÓ:3,45Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:530
ZS:16,2
SZH:72,7
TZS:3,8
CK:21,6
FH:18,3
SÓ:1,34Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,7,9,10EN:510
ZS:14,2
SZH:66,9
TZS:2,1
CK:10,4
FH:23,8
SÓ:2,2Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslí
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:629
ZS:27,1
SZH:61,8
TZS:8,2
CK:1,3
FH:25,7
SÓ:2,63Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Kukoricás rizs
KáposztasalátaAllergének:
1,4,7,10,12EN:637
ZS:19,9
SZH:93,2
TZS:2,4
CK:25,2
FH:20,7
SÓ:2,9

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Lencsefőzelék (1,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,10,12EN:662
ZS:18,1
SZH:90,8
TZS:6,3
CK:18,5
FH:27,1
SÓ:2,96Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:579
ZS:17,2
SZH:77,2
TZS:4
CK:3,6
FH:22,6
SÓ:1,71Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Dubarry sertésszelet (1,7)
Tört burgonya (12)Allergének:
1,7,9,12EN:460
ZS:13,7
SZH:55
TZS:4,6
CK:4,8
FH:20,5
SÓ:1,32Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,10,12EN:585
ZS:15,2
SZH:74,8
TZS:3,6
CK:5,3
FH:29
SÓ:2,71Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Petrezselymes burgonya (12)
KáposztasalátaAllergének:
1,7,12EN:449
ZS:12
SZH:67,6
TZS:3,1
CK:24
FH:13,6
SÓ:1,27

EBÉD C

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Gyümölcsrizs (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:373
ZS:5,7
SZH:69,4
TZS:2,8
CK:33,2
FH:8,9
SÓ:0,6Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:718
ZS:33,8
SZH:92,5
TZS:4,2
CK:46,4
FH:11,2
SÓ:0,75Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:440
ZS:16,3
SZH:47,1
TZS:4,7
CK:6,4
FH:22,9
SÓ:0,67Daragaluska leves (1,3,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:506
ZS:14,3
SZH:67,3
TZS:4,9
CK:7,4
FH:17,1
SÓ:0,97Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:347
ZS:3,2
SZH:66,4
TZS:0,7
CK:27,3
FH:10,1
SÓ:1,33

UZSONNA

Natúr szendvicssajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,3
SZH:27,8
TZS:2
CK:1,4
FH:4,7
SÓ:0,86Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:215
ZS:8
SZH:26,2
TZS:4,6
CK:0,6
FH:9,1
SÓ:1,1Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:208
ZS:4,3
SZH:31,3
TZS:1,4
CK:1,3
FH:9,2
SÓ:1,54Eprez joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5
TZS:0,8
CK:19,9
FH:7,8
SÓ:0,63Kockasajt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:203
ZS:6,6
SZH:27,9
TZS:4
CK:2,1
FH:7
SÓ:1,15

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. Puhatestűk. 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 TÖBBSZÖR A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!



Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 03. 09.–2026. 03. 13.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:357 ZS:9,5 SZH:53,5 TZS:4,7 CK:28,6 FH:11,4 SÓ:0,81

Gyümölcsstea (12)
Póréhagymás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7,12

EN:218 ZS:2,7 SZH:38 TZS:1,4 CK:8,8 FH:8,4 SÓ:0,73

Gyümölcsstea (12)
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,12

EN:239 ZS:7,7 SZH:33,3 TZS:2,8 CK:7,5 FH:7,7 SÓ:1,26

Vaníliás tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:301 ZS:5,9 SZH:48,1 TZS:2,6 CK:21,3 FH:10,1 SÓ:0,88

Gyümölcsstea (12)
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,12

EN:236 ZS:7,7 SZH:33,2 TZS:2,7 CK:7,5 FH:7,1 SÓ:1,38

EBÉD A

Almalé 100%-os
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs

Allergének:
1

EN:542 ZS:13,4 SZH:80,5 TZS:2,6 CK:24,5 FH:19,3 SÓ:0,97

Lebbencsleves (1,12)
Sertés fasírtgolyó
Fejlett babfőzelék (1,7)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:710 ZS:18,5 SZH:92,3 TZS:5,5 CK:16,5 FH:31,4 SÓ:2,05

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)

Allergének:
1,3,9,12

EN:505 ZS:11,7 SZH:78,5 TZS:1,2 CK:17,8 FH:18,1 SÓ:0,85

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:442 ZS:11,3 SZH:60 TZS:4,7 CK:9,6 FH:17,3 SÓ:1,31

Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,9

EN:644 ZS:20,1 SZH:86,7 TZS:2,7 CK:18,6 FH:27,9 SÓ:2,71

EBÉD B

Almalé 100%-os
Parasztosragu szelet húshoz (1)
Natúr sertésszelet karajból
Tört burgonya (12)

Allergének:
1,12

EN:410 ZS:8 SZH:62,8 TZS:1,2 CK:24,1 FH:13,4 SÓ:1,06

Lebbencsleves (1,12)
Rakott keltkáposzta (1,7)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:574 ZS:20,3 SZH:71,1 TZS:5,8 CK:19,1 FH:24,9 SÓ:1,13

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Tejberiz (7)
Fahéjas porcukor

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:475 ZS:10,4 SZH:75,7 TZS:4,9 CK:39,1 FH:18 SÓ:1,13

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:708 ZS:30,2 SZH:85,2 TZS:7 CK:12,8 FH:16,1 SÓ:1,61

Paradicsomleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:553 ZS:19,4 SZH:70,3 TZS:4,9 CK:20,1 FH:18,9 SÓ:1,76

EBÉD C

Almalé 100%-os
Bazsalikomos paradicsommártás
Spagetti (1)
Sajt szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:538 ZS:14,2 SZH:84,7 TZS:4,8 CK:35,7 FH:16,2 SÓ:0,98

Lebbencsleves (1,12)
Sajtkrémös zöldséragu (1,7)
Kuskusz (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:584 ZS:14,9 SZH:90,9 TZS:4,3 CK:18 FH:18,2 SÓ:1,04

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Francia lecsó
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:212 ZS:6,2 SZH:22,4 TZS:0,7 CK:6,6 FH:11,8 SÓ:1,11

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Csőben sült zöldségek (1,7)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:359 ZS:12,4 SZH:46,1 TZS:7,1 CK:11,6 FH:12,8 SÓ:1,44

Paradicsomleves (1,3,9)
Túrós cicinka (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:625 ZS:16,6 SZH:81,5 TZS:6,5 CK:36,9 FH:21,9 SÓ:1,27

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:220 ZS:7,9 SZH:27,9 TZS:2,8 CK:1,2 FH:7,9 SÓ:1,21

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:223 ZS:9,2 SZH:26,4 TZS:3,3 CK:0,5 FH:7 SÓ:1,42

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:194 ZS:4,5 SZH:31 TZS:2,6 CK:1,1 FH:5,6 SÓ:0,83

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:216 ZS:7,3 SZH:26,8 TZS:4,2 CK:0,4 FH:9,3 SÓ:1,16

Sajtos ízű kukoricacsna (7)
Alma

Allergének:
7

EN:137 ZS:2,3 SZH:25,8 TZS:0,3 CK:10,7 FH:2,2 SÓ:0,23

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. Szezámmag; 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. 03. 16.–2026. 03. 20.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:317
ZS:5,4
SZH:55,6
TZS:2,6
CK:26,5
FH:11
SÓ:0,93Gyümölcsstea (12)
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:193
ZS:2,6
SZH:33,8
TZS:1,5
CK:8,8
FH:8
SÓ:0,73Gyümölcsstea (12)
Majonéz tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10,12EN:235
ZS:5,7
SZH:35,5
TZS:1,2
CK:9,1
FH:6,8
SÓ:1,01Gyümölcsstea (12)
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:238
ZS:8
SZH:32,7
TZS:4,6
CK:7,7
FH:8,7
SÓ:1,05Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:309
ZS:6,5
SZH:48,8
TZS:3,5
CK:23,4
FH:9,9
SÓ:0,63

EBÉD A

Brokkolirémleves (1,7,12)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:475
ZS:14,6
SZH:61,4
TZS:4
CK:3,3
FH:18
SÓ:2,22Bableves (1,3,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,3,4,7,9EN:615
ZS:21,6
SZH:70,6
TZS:5,4
CK:8
FH:33
SÓ:1,49Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelkes gombóc (1,7)
Porcukor szórat
MandarinAllergének:
1,7,9,12EN:720
ZS:14
SZH:127,1
TZS:2,9
CK:30
FH:17,2
SÓ:1,58Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,12EN:370
ZS:14,7
SZH:41,6
TZS:3,5
CK:15,8
FH:14,1
SÓ:0,99Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizsAllergének:
1,7,12EN:580
ZS:16,4
SZH:84,7
TZS:4
CK:25,2
FH:19,6
SÓ:1,56

EBÉD B

Brokkolirémleves (1,7,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizsAllergének:
1,6,7,12EN:498
ZS:12,3
SZH:72,8
TZS:1,9
CK:13,9
FH:19,6
SÓ:1,8Bableves (1,3,9)
Sertéshúsgolyó (1,3)
Burgonyapüré (7,12)
Tavaszi saláta (10,12)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:650
ZS:24,6
SZH:82,7
TZS:4,2
CK:7,3
FH:24,8
SÓ:3,1Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Bulgur (1)
MandarinAllergének:
1,7,9,12EN:517
ZS:16,4
SZH:68,6
TZS:4,3
CK:10,6
FH:12,9
SÓ:0,63Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Parajos csirkehúsos teljes kiőrlésű penne (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,12EN:498
ZS:19
SZH:47,5
TZS:4,6
CK:5,9
FH:30,4
SÓ:0,74Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:464
ZS:8,5
SZH:68,2
TZS:3,4
CK:24,9
FH:23,7
SÓ:1,97

EBÉD C

Brokkolirémleves (1,7,12)
Tejföl (7)
Reszelt sajt (7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:529
ZS:22,5
SZH:58,2
TZS:11,5
CK:5,8
FH:22,3
SÓ:1,13Bableves (1,3,9)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:608
ZS:17
SZH:80,7
TZS:5,1
CK:7,7
FH:22,3
SÓ:0,83Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:497
ZS:13,6
SZH:75,7
TZS:7,2
CK:41,9
FH:14,3
SÓ:0,82Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Rántott karfiol (1)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:626
ZS:26,9
SZH:81
TZS:5,2
CK:9,9
FH:13,1
SÓ:2,02Gyümölcsleves (1,7,12)
Zöldséges rizsfelfújt (3,7)
Sajtmártás (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:408
ZS:9,4
SZH:65,1
TZS:4,3
CK:28,7
FH:13,9
SÓ:0,94

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:181
ZS:4,7
SZH:27,7
TZS:2,8
CK:1,4
FH:5,1
SÓ:0,88Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:217
ZS:7,9
SZH:27,6
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,5
SÓ:1,24Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:266
ZS:2
SZH:52,8
TZS:0,8
CK:24,9
FH:7,8
SÓ:0,63Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:209
ZS:4,3
SZH:31,5
TZS:1,4
CK:1,3
FH:9,2
SÓ:1,59Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:187
ZS:6,5
SZH:23,4
TZS:3,9
CK:1,8
FH:6,9
SÓ:1,23

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. 03. 23.–2026. 03. 27.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Karamellás tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:353 ZS:11,5 SZH:51,2 TZS:6,3 CK:32,7 FH:8,1 SÓ:0,51

Gyümölcstea (12)
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7,12

EN:230 ZS:2,7 SZH:41,2 TZS:1,4 CK:11,8 FH:8,4 SÓ:0,66

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,6,7

EN:331 ZS:11,6 SZH:45,7 TZS:4,1 CK:17,8 FH:11,2 SÓ:0,89

Gyümölcstea (12)
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Zsemle (1)

Allergének:
1,3,4,10,12

EN:251 ZS:5,7 SZH:38,3 TZS:0,5 CK:8,5 FH:9,2 SÓ:1,02

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)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:490 ZS:11,7 SZH:65,6 TZS:4 CK:14,6 FH:24,1 SÓ:1,07

Májgaluska leves (1,3,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:498 ZS:13,3 SZH:73,5 TZS:1,7 CK:8,5 FH:18,2 SÓ:2,11

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sajtkrémös zöldségragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,12

EN:565 ZS:16,4 SZH:74,9 TZS:4,9 CK:4,5 FH:18,4 SÓ:0,89

Tojásleves (1,3)
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Narancs

Allergének:
1,3,12

EN:474 ZS:14,5 SZH:53,6 TZS:2,9 CK:13,1 FH:20,5 SÓ:1,73

Paradicsomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsényelé (1,12)
Párolt rizs
Párolt sárgarépa 1/2

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
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,10,12

EN:604 ZS:18,1 SZH:78,3 TZS:3,9 CK:7,1 FH:25,1 SÓ:3,16

Májgaluska leves (1,3,9,12)
Mákos guba (1,7)
Meggyes öntet

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:719 ZS:18,6 SZH:112,2 TZS:5,9 CK:52,4 FH:23,9 SÓ:1,73

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:672 ZS:19,6 SZH:76,8 TZS:6,7 CK:12,4 FH:33,4 SÓ:1,01

Tojásleves (1,3)
Csirkepaprikás (1,7)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Narancs

Allergének:
1,3,7

EN:670 ZS:20,6 SZH:81 TZS:4,1 CK:14,8 FH:25,4 SÓ:1,58

Paradicsomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Tavaszi saláta (10,12)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:544 ZS:16,1 SZH:77 TZS:2 CK:19,9 FH:18,7 SÓ:2,59

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:556 ZS:24,4 SZH:58,4 TZS:12,1 CK:4,9 FH:18,1 SÓ:1,32

Májgaluska leves (1,3,9,12)
Gyümölcsrizs (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:364 ZS:6,8 SZH:60,2 TZS:3,1 CK:23,4 FH:14,5 SÓ:0,88

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Párolt rizs
Tavaszi saláta (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:640 ZS:17,3 SZH:89 TZS:5,6 CK:6,8 FH:20,4 SÓ:3,54

Tojásleves (1,3)
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Narancs

Allergének:
1,3,7

EN:486 ZS:15 SZH:55,8 TZS:3,7 CK:18,3 FH:26,7 SÓ:0,76

Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10

EN:775 ZS:30,7 SZH:105,6 TZS:5,7 CK:23,1 FH:15,5 SÓ:1,62

UZSONNA

Kenőmájás
Kifli (1,7)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:228 ZS:8,2 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

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:221 ZS:9,2 SZH:26,3 TZS:3,3 CK:0,5 FH:6,9 SÓ:1,37

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 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. 03. 30.–2026. 04. 03.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:308
ZS:5,4
SZH:51,8
TZS:2,6
CK:22,2
FH:11
SÓ:0,93Kakaós 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:0,67Gyümölcs tea (12)
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:193
ZS:2,4
SZH:35,6
TZS:1,1
CK:8,6
FH:7
SÓ:0,95Allergének:EN:
ZS:
SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

Allergének:EN:
ZS:
SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Csalamáé (10,12)Allergének:
1,7,9,10,12EN:487
ZS:13,9
SZH:61,8
TZS:2
CK:5,8
FH:23,2
SÓ:2,23Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:467
ZS:12,8
SZH:65,1
TZS:2,5
CK:3
FH:18,2
SÓ:1,59Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Alma
Húsvéti desszert (6,7)Allergének:
1,3,6,7,9,12EN:989
ZS:26,6
SZH:130,9
TZS:12,1
CK:47,1
FH:26,9
SÓ:2,82

TAVASZI SZÜNET

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)Allergének:
1,7,9,12EN:532
ZS:19,4
SZH:54,3
TZS:5
CK:3,5
FH:23,9
SÓ:1,87Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:500
ZS:11,6
SZH:78,2
TZS:1,4
CK:27,7
FH:16,7
SÓ:1,25Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
Alma
Húsvéti desszert (6,7)Allergének:
1,3,6,7,9,12EN:663
ZS:21,1
SZH:92,6
TZS:10,3
CK:41,3
FH:20,4
SÓ:0,96

TAVASZI SZÜNET

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EBÉD C

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7)Allergének:
1,7,9,12EN:292
ZS:4,7
SZH:50,3
TZS:2,3
CK:7,3
FH:9,5
SÓ:0,54Daragaluska leves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:711
ZS:33,7
SZH:92,7
TZS:4,2
CK:45,8
FH:10
SÓ:0,77Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Zöldség curry (4,9,12)
Kuskusz (1)
Húsvéti desszert (6,7)Allergének:
1,3,4,6,7,9,12EN:655
ZS:26,5
SZH:78,3
TZS:13,1
CK:15,8
FH:20,9
SÓ:0,83

TAVASZI SZÜNET

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:EN:0
ZS:
SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,6
SZH:27
TZS:2,8
CK:1,2
FH:5,1
SÓ:0,93Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:239
ZS:7,6
SZH:31,8
TZS:2,7
CK:1,2
FH:8,7
SÓ:1,21Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:220
ZS:8
SZH:28,3
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,5
SÓ:1,24Allergének:EN:
ZS:
SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

Allergének: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. Szezámag; 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!

