

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026. 05. 04.–2026. 05. 08.

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)  
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

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  
Zöldborsos 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

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)  
Sertés fasírtgolyó  
Fejlett babfőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:650  
ZS:16,9 SZH:84  
TZS:4,5 CK:14  
FH:30,1 SÓ:2,14

Gulyásleves (1,3,9,12)  
Darás metélt (1)  
Eperöntet (12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,9,12

EN:614  
ZS:14,8 SZH:99,2  
TZS:2,8 CK:17,9  
FH:18,1 SÓ:0,73

Köménymaglevés (1)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Főtt tojás (3)  
Parajmártás (1,7)  
Főtt burgonya (12)  
Gesztenyerúd

Allergének:  
1,3,7,12

EN:484  
ZS:14,4 SZH:63,3  
TZS:5,1 CK:9,5  
FH:17,3 SÓ:1,03

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

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)  
Rakott keltkáposzta (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:514  
ZS:18,6 SZH:62,8  
TZS:4,7 CK:16,7  
FH:23,6 SÓ:1,22

Gulyásleves (1,3,9,12)  
Tejberizs (7)  
Fahéjas porcukor  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:584  
ZS:13,5 SZH:96,3  
TZS:6,5 CK:39,3  
FH:18 SÓ:1,01

Köménymaglevés (1)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Rántott gomba (1,3)  
Petrezselymes bulgur (1)  
Tartármártás (3,7,10)  
Gesztenyerúd

Allergének:  
1,3,7,10

EN:750  
ZS:33,3 SZH:88,5  
TZS:7,3 CK:12,7  
FH:16,1 SÓ:1,33

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 szorát (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:551  
ZS:14,3 SZH:87,6  
TZS:4,8 CK:33,9  
FH:15,4 SÓ:0,93

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)  
Sajtkrémös zöldséragu (1,7)  
Kuskusz (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:523  
ZS:13,3 SZH:82,6  
TZS:3,2 CK:15,6  
FH:16,9 SÓ:1,13

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

Allergének:  
1,3,9,12

EN:244  
ZS:8,9 SZH:27,8  
TZS:2,2 CK:6,5  
FH:9,6 SÓ:0,57

Köménymaglevés (1)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Csőben sült zöldségek (1,7)  
Gesztenyerúd  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:400  
ZS:15,5 SZH:49,3  
TZS:7,4 CK:11,5  
FH:12,7 SÓ:1,16

Paradicsomleves (1,3,9)  
Túrós cicinka (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7,9

EN:600  
ZS:16,5 SZH:76,4  
TZS:6,4 CK:36,8  
FH:21,2 SÓ:1,13

UZSONNA

Kenőmájas  
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)  
Kápia paprika

Allergének:  
1,7

EN:218  
ZS:7,2 SZH:27  
TZS:4,2 CK:0,9  
FH:9,4 SÓ:1,16

Alma  
Tengeri sóskukoricacsna

Allergének:

EN:132  
ZS:0,4 SZH:28,3  
TZS:0,1 CK:10,2  
FH:2,3 SÓ:0,38

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 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. 05. 11.–2026. 05. 15.

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)  
Majonézes 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

Brokkolikrémleves (1,7,12)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Pincepörkölt (12)  
Csalamádé (10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,10,12EN:500  
ZS:14,7  
SZH:66,4  
TZS:4  
CK:3,4  
FH:18,7  
SÓ:2,35Bableves (1,3,9)  
Paradicsomos tonhalas ragu (4)  
Spagetti (1)  
Sajt szórat (7)Allergének:  
1,3,4,7,9EN:627  
ZS:21,7  
SZH:73,6  
TZS:5,4  
CK:6,3  
FH:32,3  
SÓ:1,44Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12)  
Túrótöltelikes gombóc (1,7)  
Porcukor szórat  
AlmaAllergének:  
1,7,9,12EN:723  
ZS:14  
SZH:128,4  
TZS:2,9  
CK:31,8  
FH:17,1  
SÓ:1,59Tojásleves (1,3)  
Paradicsomos húsos káposzta (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3EN:403  
ZS:18,2  
SZH:41,1  
TZS:4  
CK:15,4  
FH:14,9  
SÓ:0,77Kukorica galuska leves (3,9)  
Natúr sertésszelet karajból  
Sajtmártás (7,12)  
Petrezselymes rizsAllergének:  
3,7,9,12EN:562  
ZS:20,3  
SZH:71,8  
TZS:4  
CK:5  
FH:19,5  
SÓ:1,64

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)  
Párolt rizsAllergének:  
1,6,7,12EN:523  
ZS:12,4  
SZH:77,8  
TZS:1,9  
CK:14  
FH:20,3  
SÓ:1,93Bableves (1,3,9)  
Sertéshús-golyó (1,3)  
Burgonyapüré (7,12)  
KáposztasalátaAllergének:  
1,3,7,9,12EN:635  
ZS:24,6  
SZH:79,4  
TZS:4,2  
CK:4,8  
FH:25  
SÓ:2,72Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12)  
Gombapörkölt (1)  
Bulgur (1)  
AlmaAllergének:  
1,7,9,12EN:519  
ZS:16,4  
SZH:69,9  
TZS:4,3  
CK:12,4  
FH:12,8  
SÓ:0,63Tojásleves (1,3)  
Parajos csirkehúsos teljes kiőrlésű pennével (1,3,7)Allergének:  
1,3,7EN:532  
ZS:22,6  
SZH:47  
TZS:5,1  
CK:5,5  
FH:31,3  
SÓ:0,53Kukorica galuska leves (3,9)  
Reszelt csirkemáj  
Tört burgonya (12)  
Csemegeuborka (10,12)Allergének:  
3,9,10,12EN:453  
ZS:12,5  
SZH:56,3  
TZS:3,5  
CK:4,7  
FH:24,1  
SÓ:2,05

EBÉD C

Brokkolikrémleves (1,7,12)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Tejföl (7)  
Reszelt sajt (7)  
Fodros metélt (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,12EN:553  
ZS:22,6  
SZH:63,2  
TZS:11,5  
CK:5,9  
FH:23  
SÓ:1,25Bableves (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:0,83Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12)  
Tejbedara (1,7)  
Kakaós szórat  
Mandarin  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,9,12EN:540  
ZS:13,6  
SZH:85,5  
TZS:7,2  
CK:51,7  
FH:14,9  
SÓ:0,83Tojásleves (1,3)  
Rántott karfiol (1)  
Pritaminos rizs  
Tartármártás (3,7,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,10EN:660  
ZS:30,4  
SZH:80,4  
TZS:5,7  
CK:9,6  
FH:14  
SÓ:1,8Kukorica galuska leves (3,9)  
Zöldséges kölesfelfújt (3,7)  
Sajtmártás (7,12)Allergének:  
3,7,9,12EN:404  
ZS:16  
SZH:48  
TZS:5,2  
CK:7,5  
FH:14,9  
SÓ:0,85

UZSONNA

Vajkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kápia paprikaAllergének:  
1,7EN:181  
ZS:4,6  
SZH:27,7  
TZS:2,8  
CK:1,4  
FH:5,1  
SÓ:0,88Sertéspárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
KígyóuborkaAllergének:  
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)  
KígyóuborkaAllergének:  
1EN:208  
ZS:4,3  
SZH:31,3  
TZS:1,4  
CK:1,3  
FH:9,2  
SÓ:1,54Kockasajt (7)  
Teljes kiőrlésű kifli (1)  
JégcsapretekAllergének:  
1,7EN:180  
ZS:6,2  
SZH:22,6  
TZS:3,8  
CK:1,2  
FH:6,8  
SÓ:1,25

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 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. 05. 18.–2026. 05. 22.

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

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

Gyümölcsstea (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

Gyümölcsstea (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:8,9 FH:9,2 SÓ:1,02

Gyümölcsstea (12)  
Főtt tojás (3)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kápia paprika

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)  
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)  
Petrezselymes rizs  
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:781 ZS:30 SZH:91,7 TZS:7 CK:7,5 FH:20,9 SÓ:1,82

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Sertés fasírtgolyó  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kelkáposztafőzelék (1,12)  
Alma

Allergének:  
1,3,12

EN:422 ZS:11 SZH:51,2 TZS:2,5 CK:11,3 FH:19,3 SÓ:1,95

Paradisomleves (1,3,9)  
Natúr sertésszelet karajból  
Pecsényelé (1,12)  
Párolt rizs fél adag  
Fűszeres karotta kukoricával

Allergének:  
1,3,9,12

EN:454 ZS:17,5 SZH:55,7 TZS:2,4 CK:17,4 FH:14,5 SÓ:1,36

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)  
Vaníliás öntet (7)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:763 ZS:21,2 SZH:114,7 TZS:7,8 CK:53,3 FH:26,4 SÓ:1,91

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:685 ZS:19,8 SZH:79,7 TZS:6,7 CK:10,7 FH:32,7 SÓ:0,96

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Csirkepaprikás (1,7)  
Bulgur (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,12

EN:618 ZS:17,1 SZH:78,6 TZS:3,6 CK:12,9 FH:24,2 SÓ:1,8

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

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN:560 ZS:16,7 SZH:78,4 TZS:2,1 CK:19,9 FH:19,8 SÓ:2,7

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)  
Sajtkrémös zöldségragu (1,7)  
Spagetti (1)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:564 ZS:16 SZH:72,7 TZS:4,7 CK:4,8 FH:21 SÓ:0,84

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,12

EN:434 ZS:11,5 SZH:53,4 TZS:3,3 CK:16,5 FH:25,5 SÓ:0,98

Paradisomleves (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)  
Paradisom

Allergének:  
1,7

EN:226 ZS:8,1 SZH:28,9 TZS:2,9 CK:1,9 FH:8,5 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 szendvicsskrém (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)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN:227 ZS:9,3 SZH:27,2 TZS:3,3 CK:1 FH:7 SÓ:1,37

Alma  
Mese fit Detki keksz (1)

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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 TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



Budapest		Általános iskola alsó tagozat			2026. 05. 25.–2026. 05. 29.										
HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK							
TÍZÓRAI EBÉD A EBÉD B EBÉD C UZSONNA			Kakaós tej (7) Briós (1,3,7)		Gyümölcsstea (12) Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1)		Gyümölcsstea (12) Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1)		Gyümölcsstea (12) Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika						
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>						
	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:353 ZS:7,7 SZH:56,8	TZS:4 CK:28,2	FH:10,1 SÓ:0,67	EN:193 ZS:2,4 SZH:35,6	TZS:1,1 CK:8,6	FH:7 SÓ:0,95	EN:242 ZS:5,2 SZH:38,4	TZS:0,9 CK:9	FH:6,7 SÓ:0,99	EN:216 ZS:4 SZH:34,7	TZS:1,2 CK:8,1	FH:8,7 SÓ:1,44
	ÜNNEPNAP		Daragaluska leves (1,3,9,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7)		Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1)		Görög gyümölcsleves (1,7,12) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Rizibizi Káposztasaláta						
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>						
EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:467 ZS:12,8 SZH:65,1	TZS:2,5 CK:3	FH:18,2 SÓ:1,59	EN:828 ZS:18,1 SZH:112	TZS:4,3 CK:27,7	FH:25,6 SÓ:2,77	EN:389 ZS:5,1 SZH:61,3	TZS:0,6 CK:6,6	FH:22,5 SÓ:1,1	EN:659 ZS:19,3 SZH:95,6	TZS:2,5 CK:25,7	FH:23,9 SÓ:2,45	
ÜNNEPNAP		Daragaluska leves (1,3,9,12) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Főtt burgonya (12)		Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Káposztás tészta (1)		Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)		Görög gyümölcsleves (1,7,12) Budapest sertésragu (1) Tört burgonya (12)							
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>							
EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:390 ZS:7,7 SZH:60,6	TZS:0,8 CK:27,7	FH:14,2 SÓ:1,21	EN:502 ZS:12,6 SZH:73,7	TZS:2,4 CK:21,9	FH:19,1 SÓ:0,92	EN:677 ZS:28,6 SZH:88,6	TZS:5,3 CK:7,3	FH:14,4 SÓ:1,43	EN:455 ZS:10,7 SZH:67,6	TZS:4 CK:24,3	FH:16,7 SÓ:0,63	
ÜNNEPNAP		Daragaluska leves (1,3,9,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem		Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Zöldség curry (4,9,12) Kuskusz (1)		Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórat		Görög gyümölcsleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)							
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>							
EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:685 ZS:33,6 SZH:87,6	TZS:4,2 CK:45,7	FH:9,3 SÓ:0,63	EN:537 ZS:18,1 SZH:69,2	TZS:5,3 CK:6,2	FH:20,2 SÓ:0,8	EN:448 ZS:9,6 SZH:77	TZS:5,4 CK:36	FH:12,4 SÓ:0,58	EN:324 ZS:3,3 SZH:61,4	TZS:0,8 CK:28,1	FH:10 SÓ:1,19	
Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika		Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka		Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kápia paprika		Alma Túró rudi (6,7)									
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>									
EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:239 ZS:7,6 SZH:31,8	TZS:2,7 CK:1,2	FH:8,7 SÓ:1,21	EN:217 ZS:7,9 SZH:27,6	TZS:2,9 CK:0,4	FH:7,5 SÓ:1,24	EN:219 ZS:8 SZH:27	TZS:4,6 CK:1,1	FH:9,1 SÓ:1,05	EN:145 ZS:4,5 SZH:21,5	TZS:3,9 CK:20,3	FH: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. 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!**

