ÉTLAP

Budapest | **Általános iskola alsó tagozat** | **2026. 08. 31.–2026. 09. 04.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:317 ZS:5,4 TZS:2,6 FH:11 SZH:55,6 CK:26,5 SÓ:0,93	Gyümölcstea (12) Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,7,12 EN:205 ZS:2,8 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:35 CK:8,6 SÓ:0,78	Gyümölcstea (12) Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,10,12 EN:226 ZS:5,6 TZS:1,2 FH:6,3 SZH:34,1 CK:8,5 SÓ:1,01	Gyümölcstea (12) Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:238 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7 SZH:32,7 CK:7,7 SÓ:1,05	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63
EBÉD A	Tejfölös karfiolleves (1,3,7) Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:482 ZS:16,5 TZS:4,6 FH:16,5 SZH:60,7 CK:2,8 SÓ:2,02	Fejtett bableves (1,3,9) Bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9) Sajt szórat (7) Allergének: 1,3,7,9 EN:648 ZS:28,2 TZS:9,1 FH:28,3 SZH:67,9 CK:8,9 SÓ:0,66	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,9,12) Túrótöltelékes gombóc (1,7) Vaníliás tejföl (7) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:796 ZS:20,4 TZS:5,4 FH:26,2 SZH:121,5 CK:28,4 SÓ:2,31	Erőleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:368 ZS:14 TZS:3,4 FH:13,9 SZH:43,3 CK:15,4 SÓ:1,1	Gyümölcsleves (1,7,12) Sajtos csirkeragu (1,7) Petrezselymes rizs Allergének: 1,7,12 EN:550 ZS:13,5 TZS:2,9 FH:21,7 SZH:80,8 CK:23,5 SÓ:1,49
EBÉD B	Tejfölös karfiolleves (1,3,7) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs Allergének: 1,3,6,7,12 EN:505 ZS:14,2 TZS:2,6 FH:18,1 SZH:72,1 CK:13,3 SÓ:1,6	Fejtett bableves (1,3,9) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Burgonyapüré (7) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,3,4,7,9,10,12 EN:480 ZS:17,4 TZS:1,9 FH:20,4 SZH:57,8 CK:7,2 SÓ:2,81	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Gombapaprikás (1,7) Galuska (1,3) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:555 ZS:17,3 TZS:5,5 FH:14,9 SZH:80,6 CK:12,2 SÓ:0,58	Erőleves (1,3,9,12) Hentes sertéstokány (1,10,12) Tarhonya (1) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:467 ZS:18,5 TZS:5,1 FH:19,1 SZH:55,1 CK:5 SÓ:1,48	Gyümölcsleves (1,7,12) Resztelt csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:464 ZS:8,5 TZS:3,4 FH:23,7 SZH:68,2 CK:24,9 SÓ:1,97
EBÉD C	Tejfölös karfiolleves (1,3,7) Vegetáriánus rakott sárgarépa (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:512 ZS:18,3 TZS:5,3 FH:23,2 SZH:60,7 CK:4,1 SÓ:1,05	Fejtett bableves (1,3,9) Mediterrán zöldséges bulgur (1,9) Sajt szórat (7) Allergének: 1,3,7,9 EN:522 ZS:16,1 TZS:5 FH:18,1 SZH:66,2 CK:8 SÓ:0,6	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Alma Allergének: 1,7,9,12 EN:473 ZS:13,5 TZS:7,2 FH:13,5 SZH:71,9 CK:43,6 SÓ:0,69	Erőleves (1,3,9,12) Rántott karfiol (1) Pritaminos rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:672 ZS:28,1 TZS:5,3 FH:14,3 SZH:89 CK:10,2 SÓ:2,34	Gyümölcsleves (1,7,12) Zöldséges kölesfelfújt (3,7) Sajtmártás (1,7,12) Allergének: 1,3,7,12 EN:439 ZS:12,5 TZS:5,3 FH:15,6 SZH:63,4 CK:28 SÓ:0,78
UZSONNA	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:181 ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:27,7 CK:1,4 SÓ:0,88	Réteges joghurt mangó.maracujával (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:322 ZS:6,1 TZS:3,8 FH:10,2 SZH:51,7 CK:26,3 SÓ:0,69	Sertéspárizsi Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:233 ZS:7,9 TZS:2,7 FH:8 SZH:30,8 CK:0,7 SÓ:1,29	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:211 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2 SZH:32 CK:1,3 SÓ:1,54	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:184 ZS:6,3 TZS:3,8 FH:6,8 SZH:23,3 CK:1,8 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. 09. 07.–2026. 09. 11.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:353 ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1 SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51	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) Póréhagymás túrókrém (7) Zsemle (1) Allergének: 1,7,12 EN:218 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:38 CK:8,8 SÓ:0,73	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Zsemle (1) Allergének: 1,6,7 EN:355 ZS:11,4 TZS:3,9 FH:11,9 SZH:49,9 CK:17,8 SÓ:0,89	Gyümölcstea (12) Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika Allergének: 1,3,12 EN:225 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,9 SZH:34,3 CK:8,1 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 TZS:4 FH:24,1 SZH:65,6 CK:14,6 SÓ:1,07	Csirkebecsinált leves (1,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Cékla savanyúság (10) Allergének: 1,7,9,10,12 EN:511 ZS:15,3 TZS:2,4 FH:18,8 SZH:69,5 CK:9 SÓ:2,16	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Színes levesgyöngy (1,3,7) Sajtkrémes zöldségragu (1,7) Petrezselymes rizs Allergének: 1,3,7,12 EN:566 ZS:16,4 TZS:3,6 FH:18,4 SZH:75,3 CK:4,3 SÓ:1,02	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sertés fasírtgolyó Kelkáposztafőzelék (1,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma Allergének: 1,3,12 EN:428 ZS:11,2 TZS:2,5 FH:19,7 SZH:51,4 CK:11,3 SÓ:1,98	Paradicsomleves (1,3,9) Sertésflekken Párolt rizs fél adag Párolt sárgarépa fél adag Allergének: 1,3,9 EN:421 ZS:14,6 TZS:1,5 FH:13,4 SZH:55 CK:16 SÓ:1,32
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,10,12 EN:527 ZS:17,8 TZS:3,8 FH:22,8 SZH:63 CK:6,9 SÓ:2,74	Csirkebecsinált leves (1,7,9,12) Mákos guba vaníliás öntet (1,7) Allergének: 1,7,9,12 EN:776 ZS:23,2 TZS:8,5 FH:27 SZH:110,7 CK:53,9 SÓ:1,95	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Színes levesgyöngy (1,3,7) Amerikai sajtos tészta (1,7) Allergének: 1,3,7,12 EN:596 ZS:22,2 TZS:7,5 FH:23,3 SZH:63,5 CK:8,9 SÓ:1,18	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Tejszínes zöldséges harcsaragu (1,4,7,9,12) Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma Allergének: 1,3,4,7,9,12 EN:543 ZS:13 TZS:3 FH:18,8 SZH:78,2 CK:12,4 SÓ:0,9	Paradicsomleves (1,3,9) Csirkemell nuggets (1,9) Petrezselymes burgonya (12) Káposztasaláta Allergének: 1,3,9,12 EN:545 ZS:16,7 TZS:2,1 FH:20 SZH:75,2 CK:17,4 SÓ:2,32
EBÉD C	Tarhonyaleves (1,12) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Allergének: 1,3,7,12 EN:530 ZS:24,3 TZS:12,1 FH:17,4 SZH:53,3 CK:4,8 SÓ:1,18	Csirkebecsinált leves (1,7,9,12) Gyümölcsrizs (7) Allergének: 1,7,9,12 EN:351 ZS:8,7 TZS:3,8 FH:14,4 SZH:51 CK:23,8 SÓ:0,79	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Színes levesgyöngy (1,3,7) Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:698 ZS:22,6 TZS:5,8 FH:39,9 SZH:68,8 CK:11,2 SÓ:0,96	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 TZS:3,3 FH:25,5 SZH:53,4 CK:16,5 SÓ:0,98	Paradicsomleves (1,3,9) Sajtos brokkoligolyó (1,7) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,9,10 EN:687 ZS:28,2 TZS:5,8 FH:12,4 SZH:93,8 CK:22,4 SÓ:1,62
UZSONNA	Kenőmájas Kifli (1,7) Kápia paprika Allergének: 1,7 EN:228 ZS:8,1 TZS:2,9 FH:8,6 SZH:29,1 CK:2,5 SÓ:1,04	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:222 ZS:8,2 TZS:3,1 FH:7,8 SZH:28,1 CK:0,8 SÓ:1,34	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,7 EN:174 ZS:4,3 TZS:2 FH:4,6 SZH:27,6 CK:0,8 SÓ:0,86	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:227 ZS:9,3 TZS:3,3 FH:7 SZH:27,2 CK:1 SÓ:1,37	Mese fit Detki keksz (1) Körte Allergének: 1 EN:296 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,2 SZH:48 CK:15 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. 09. 14.–2026. 09. 18.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	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	Tej (7) Szamóca extra dzsem Margarin Zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:308 ZS:5,4 TZS:2,6 FH:11 SZH:51,8 CK:22,2 SÓ:0,93	Gyümölcstea (12) Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:193 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7 SZH:35,6 CK:8,6 SÓ:0,95	Gyümölcstea (12) Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1) Allergének: 1,3,10,12 EN:242 ZS:5,2 TZS:0,9 FH:6,7 SZH:38,4 CK:9 SÓ:0,99	Tej (7) Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:272 ZS:7 TZS:3,2 FH:15,2 SZH:36,1 CK:9,9 SÓ:1,65
EBÉD A	Tejfölös karalábéleves (1,3,7) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Kovászos uborka (1) Allergének: 1,3,7 EN:527 ZS:19,5 TZS:3,3 FH:23 SZH:63 CK:7,4 SÓ:2,63	Daragaluska leves (1,3,9,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:467 ZS:12,8 TZS:2,5 FH:18,2 SZH:65,1 CK:3 SÓ:1,59	Sertésraguleves (1,3,9) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Allergének: 1,3,7,9 EN:806 ZS:18,7 TZS:4,4 FH:22,6 SZH:110,1 CK:27 SÓ:2,24	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:407 ZS:5,2 TZS:0,6 FH:23 SZH:63,9 CK:7,4 SÓ:1,11	Karamellás körteleves (1,7,12) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Rizibizi Káposztasaláta Allergének: 1,4,7,10,12 EN:657 ZS:20,3 TZS:2,9 FH:23,6 SZH:93,1 CK:23,6 SÓ:2,5
EBÉD B	Tejfölös karalábéleves (1,3,7) Óvári sertésszelet (7) Zöldséges bulgur (1) Allergének: 1,3,7 EN:572 ZS:25 TZS:6,4 FH:23,9 SZH:53,4 CK:4,7 SÓ:2,27	Daragaluska leves (1,3,9,12) Rakott zöldségek csirkehússal (1,7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:442 ZS:16,6 TZS:4,5 FH:22,8 SZH:47,2 CK:5,5 SÓ:0,95	Sertésraguleves (1,3,9) Paprikás burgonya virslivel (12) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:454 ZS:23,9 TZS:8,8 FH:17,7 SZH:37,5 CK:1,5 SÓ:1,76	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott karfiol (1) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:737 ZS:30,3 TZS:5,6 FH:15,1 SZH:98,5 CK:9,3 SÓ:1,88	Karamellás körteleves (1,7,12) Budapest sertésragu (1) Tört burgonya (12) Allergének: 1,7,12 EN:453 ZS:11,6 TZS:4,5 FH:16,3 SZH:65,2 CK:22,2 SÓ:0,67
EBÉD C	Tejfölös karalábéleves (1,3,7) Muszaka borsófehérjével (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:512 ZS:16,6 TZS:5,4 FH:27,2 SZH:58,1 CK:10,8 SÓ:1,16	Daragaluska leves (1,3,9,12) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:500 ZS:11,6 TZS:1,4 FH:16,7 SZH:78,2 CK:27,7 SÓ:1,25	Sertésraguleves (1,3,9) Porvence-i zöldségragu (7,9) Kuszkusz (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:478 ZS:15,8 TZS:2,9 FH:17,1 SZH:64,7 CK:6,8 SÓ:0,41	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórat Allergének: 1,3,7,9,12 EN:448 ZS:9,6 TZS:5,4 FH:12,4 SZH:77 CK:36 SÓ:0,58	Karamellás körteleves (1,7,12) Lencse bolognai (9) Teljes kiőrlésű spagetti (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:565 ZS:11 TZS:2,1 FH:21,7 SZH:89,1 CK:32 SÓ:0,46
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:176 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:27 CK:1,2 SÓ:0,93	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:220 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8,1 SZH:27,6 CK:0,9 SÓ:1,26	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:220 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,5 SZH:28,3 CK:0,4 SÓ:1,24	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:219 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:27 CK:1,1 SÓ:1,05	Túró rudi (6,7) Alma Allergének: 6,7 EN:145 ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,9 SZH:21,5 CK:20,3 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. 09. 21.–2026. 09. 25.**

	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) Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,10,12 EN:231 ZS:5,9 TZS:0,7 FH:8,6 SZH:34,1 CK:8,6 SÓ:1,07	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	Fahéjas almaleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:571 ZS:19,1 TZS:5,5 FH:17,1 SZH:74,7 CK:25,7 SÓ:1,78	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) Mákos metélt (1) Félbarna kenyér (1) Szilva Allergének: 1,3,9 EN:695 ZS:20,2 TZS:3 FH:24,7 SZH:106 CK:31,5 SÓ:1,53	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:306 ZS:8,8 TZS:2,8 FH:14,4 SZH:35,4 CK:3,6 SÓ:0,89	Almalé 100%-os Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Tavaszi saláta (10,12) Allergének: 1,10,12 EN:606 ZS:16,3 TZS:2,3 FH:23,2 SZH:90,5 CK:28,1 SÓ:3,1
EBÉD B	Fahéjas almaleves (1,7,12) Olaszos rakott tészta (1,7,9) Allergének: 1,7,9,12 EN:568 ZS:19,3 TZS:7,7 FH:25,1 SZH:71,9 CK:27,8 SÓ:0,66	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs Allergének: 1,3,6,9,12 EN:497 ZS:12,2 TZS:1,3 FH:19,3 SZH:72,8 CK:13,4 SÓ:1,79	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Félbarna kenyér (1) Szilva Allergének: 1,3,7,9,12 EN:727 ZS:30,2 TZS:12,8 FH:27,9 SZH:82,7 CK:19,2 SÓ:2,2	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Sajtos tejszínes brokkoli (1,7,9) Párolt rizs Allergének: 1,3,7,9,12 EN:427 ZS:12,7 TZS:3,1 FH:12 SZH:64,5 CK:2,8 SÓ:0,81	Almalé 100%-os Harcsapaprikás (1,4,7) Galuska (1,3) Allergének: 1,3,4,7 EN:539 ZS:13,4 TZS:4 FH:21,4 SZH:80,5 CK:23,6 SÓ:0,47
EBÉD C	Fahéjas almaleves (1,7,12) Babragu Bulgur (1) Allergének: 1,7,12 EN:488 ZS:6,7 TZS:1,1 FH:17,2 SZH:84,9 CK:26,7 SÓ:0,41	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Túrós cicinka (1,3,7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:528 ZS:14,1 TZS:6,2 FH:22 SZH:62,4 CK:22,6 SÓ:1,32	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:554 ZS:16,2 TZS:6,9 FH:22,2 SZH:82,2 CK:47,8 SÓ:1,76	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Panírozott zöldséggolyó (1,3,7) Burgonyapüré (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:335 ZS:8,2 TZS:1,4 FH:10,9 SZH:48,7 CK:4,3 SÓ:1,49	Almalé 100%-os Francia lecsó Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:487 ZS:9,8 TZS:1,5 FH:9 SZH:87,9 CK:28,7 SÓ:0,74
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	Kockasajt (7) Zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1,7 EN:220 ZS:6 TZS:3,6 FH:7,3 SZH:32,2 CK:1,6 SÓ:1,25	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:215 ZS:7,1 TZS:4,2 FH:9,4 SZH:27,1 CK:0,4 SÓ:1,07	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 csökkentjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

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: 1,7 EN:283 ZS:5,6 SZH:47,6 TZS:2,8 CK:22 FH:10,4 SÓ:0,93	Gyümölcstea (12) Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1,7,12 EN:270 ZS:7,9 SZH:38,1 TZS:4,4 CK:7,8 FH:9,7 SÓ:1,05	Gyümölcstea (12) Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7,12 EN:212 ZS:4,6 SZH:35,8 TZS:2,8 CK:8,8 FH:5,2 SÓ:0,78	Tejeskávé (7) Margarin Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:297 ZS:5,9 SZH:46,8 TZS:2,6 CK:20,3 FH:10,2 SÓ:0,89	Gyümölcstea (12) Póréhagymás túrókrém (7) Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7,12 EN:227 ZS:2,8 SZH:39,4 TZS:1,4 CK:9,4 FH:8,8 SÓ:0,73
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Körte Allergének: 1,12 EN:613 ZS:15,5 SZH:88,7 TZS:3,3 CK:7 FH:22,4 SÓ:1,39	Gyümölcsleves (1,7,12) Sertés szelet pecsenyelé (1,12) Tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:414 ZS:7,7 SZH:64,3 TZS:0,6 CK:24,7 FH:14,4 SÓ:2,35	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túrós metélt (1,7) Allergének: 1,3,7 EN:610 ZS:20 SZH:80,9 TZS:6,1 CK:16,8 FH:23,8 SÓ:0,48	Reszelt tészta leves (1,3) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:396 ZS:11,6 SZH:49,6 TZS:2,5 CK:11,7 FH:18,3 SÓ:2,36	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Zöldséges bulgur (1) Tavaszi saláta (10,12) Allergének: 1,3,4,7,9,10,12 EN:674 ZS:22,4 SZH:88,3 TZS:2,3 CK:21,2 FH:22,5 SÓ:2,97
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Körte Allergének: 1,7,9,10,12 EN:607 ZS:20 SZH:85 TZS:5,4 CK:13,7 FH:19,1 SÓ:0,89	Gyümölcsleves (1,7,12) Rakott zöldbab (1,7) Allergének: 1,7,12 EN:519 ZS:25,2 SZH:53,2 TZS:7,9 CK:23,8 FH:19,1 SÓ:0,27	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Kukoricás rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,10 EN:807 ZS:37,8 SZH:89,9 TZS:9,9 CK:10,8 FH:24,3 SÓ:2,33	Reszelt tészta leves (1,3) Fokhagymás sertés aprópecsenye (1) Petrezselymes burgonya (12) Cékla savanyúság (10) Allergének: 1,3,10,12 EN:434 ZS:15,1 SZH:54,7 TZS:3,5 CK:5,8 FH:15 SÓ:1,94	Paradicsomleves (1,3,9) Főtt tojás (3) Finomfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:463 ZS:10,2 SZH:66,3 TZS:2,6 CK:28,3 FH:19,4 SÓ:0,85
EBÉD C	Tarhonyaleves (1,12) Vöröslencse dhal makhani (4) Párolt rizs fél adag Körte Allergének: 1,4,12 EN:491 ZS:11,8 SZH:66,1 TZS:4,9 CK:7 FH:15,1 SÓ:0,68	Gyümölcsleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Allergének: 1,6,7,12 EN:329 ZS:3,1 SZH:61,1 TZS:0,7 CK:26,5 FH:11,3 SÓ:1,31	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Allergének: 1,3,7,12 EN:619 ZS:28 SZH:61,2 TZS:11,7 CK:4,3 FH:21,6 SÓ:1,14	Reszelt tészta leves (1,3) Vegetáriánus zöldséggolyó Sárgarépás rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,10 EN:613 ZS:31,9 SZH:61 TZS:6,6 CK:8,7 FH:16,7 SÓ:2,22	Paradicsomleves (1,3,9) Kolbászos aprópecsenye (1) Tört burgonya (12) Csalamádé (10,12) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:476 ZS:15,7 SZH:61 TZS:4 CK:17,1 FH:14,5 SÓ:1,89
UZSONNA	Sajtkrém napraforgómaggal (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:169 ZS:3,4 SZH:25,2 TZS:1,1 CK:1,6 FH:7,6 SÓ:0,89	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:211 ZS:8 SZH:26,1 TZS:2,9 CK:0,4 FH:7,1 SÓ:1,34	Ostyaszelet (1,3,6,7) Alma Allergének: 1,3,6,7 EN:197 ZS:8,4 SZH:26,3 TZS:2,1 CK:16,4 FH:2,5 SÓ:0,04	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:188 ZS:4,4 SZH:27,1 TZS:1,5 CK:1 FH:8,6 SÓ:1,6	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:175 ZS:6,2 SZH:21,9 TZS:3,8 CK:1,2 FH:6,4 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 csökkentheted környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!