

Budapest

Általános iskola

2025. 11. 03.–2025. 11. 07.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,12EN:196
ZS:6,5
SZH:29,9TZS:3,2
CK:7,8FH:3,4
SÓ:1,1Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4TZS:2,8
CK:26,4FH:10,4
SÓ:0,93Tejeskávé (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:345
ZS:7,4
SZH:55,8TZS:3,9
CK:26,2FH:9,9
SÓ:0,68Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:207
ZS:2,5
SZH:37,1TZS:1,1
CK:8,7FH:7,3
SÓ:1Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:250
ZS:8,3
SZH:34,5TZS:3,1
CK:8,2FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,10,12EN:686
ZS:26,1
SZH:76,9TZS:10,8
CK:27,9FH:19,6
SÓ:2,87Zöldségleves (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:427
ZS:7,6
SZH:59,9TZS:2,3
CK:17,7FH:20,7
SÓ:0,77Köménymagleves (1)
Pirított kenyérkocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:668
ZS:25,9
SZH:79,6TZS:6,7
CK:4FH:24
SÓ:2,43Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Csokoládés gombóc (1,3,7)
Porcukor szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:981
ZS:17,3
SZH:165TZS:2,2
CK:24,6FH:30,7
SÓ:2,1Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:774
ZS:34,8
SZH:79TZS:12,8
CK:12,5FH:34,1
SÓ:1,39

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:675
ZS:24
SZH:94,8TZS:6,6
CK:28,6FH:17,9
SÓ:2,01Zöldségleves (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Makaróni tészta (1)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:624
ZS:24,8
SZH:75,5TZS:12,2
CK:9,2FH:23
SÓ:1,3Köménymagleves (1)
Pirított kenyérkocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:507
ZS:11,5
SZH:79,2TZS:1,4
CK:34,4FH:15,8
SÓ:1,3Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:818
ZS:38,7
SZH:81,4TZS:15,1
CK:8,9FH:32,7
SÓ:2,63Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Fűszeres csirkeszárnak
Pirított burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:776
ZS:33,2
SZH:75,6TZS:8,2
CK:12,6FH:38,4
SÓ:1,83

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:577
ZS:13,3
SZH:96,3TZS:3,8
CK:23,6FH:14,9
SÓ:0,75Zöldségleves (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:315
ZS:9,4
SZH:44,2TZS:4,2
CK:9FH:9,2
SÓ:0,72Köménymagleves (1)
Pirított kenyérkocka (1)
Panírozott zöldséggyöngy (1,3,7)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10EN:808
ZS:33,4
SZH:103,4TZS:6,6
CK:8,6FH:16,8
SÓ:1,83Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:533
ZS:14,1
SZH:77,7TZS:6,8
CK:37,2FH:21,8
SÓ:0,91Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Babragu
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:380
ZS:8,1
SZH:58,6TZS:2,5
CK:7,4FH:16,4
SÓ:0,86

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:220
ZS:7,9
SZH:27,9TZS:2,8
CK:1,2FH:7,9
SÓ:1,21Vajkrém (7)
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:194
ZS:4,5
SZH:31TZS:2,6
CK:1,1FH:5,6
SÓ:0,83Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:216
ZS:7,8
SZH:27,4TZS:2,7
CK:1FH:7,5
SÓ:1,38Paprikás salámi
Margarin
Zsemle (1)Allergének:
1EN:238
ZS:8,9
SZH:30TZS:3,2
CK:0,8FH:7,7
SÓ:1,24Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:246
ZS:2,5
SZH:44TZS:0,8
CK:16,1FH:8,5
SÓ:0,65

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

2025. 11. 10.–2025. 11. 14.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:187
ZS:7,2
SZH:26,7TZS:3,8
CK:9,3FH:3,5
SÓ:0,7Tej (7)
Túrós táská (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:290
ZS:10,5
SZH:31,4TZS:5,7
CK:16,9FH:10,2
SÓ:0,4Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:200
ZS:2,7
SZH:34,1TZS:1,4
CK:8,8FH:8,1
SÓ:0,78Gyümölcsstea (12)
Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
LilahagymaAllergének:
1,12EN:227
ZS:6,8
SZH:34TZS:1,9
CK:8,2FH:7,4
SÓ:1,36Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10,12EN:234
ZS:5,5
SZH:35,9TZS:1,1
CK:9,5FH:6,5
SÓ:1,04

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Nudli (1)
Mák szórát
Vaníliás öntet (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:900
ZS:17,5
SZH:136,2TZS:3,5
CK:48,1FH:19,3
SÓ:2,26Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:576
ZS:20,2
SZH:73TZS:4,9
CK:26,5FH:20,5
SÓ:1,24Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Lecsós virsli (1)
Tarhonya (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:708
ZS:31,8
SZH:78,7TZS:11,1
CK:10FH:24,7
SÓ:3,34Daragaluska leves (1,3,9,12)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Lencsefőzelék (1,7,10)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:683
ZS:28,8
SZH:66,7TZS:8,5
CK:15,8FH:33,3
SÓ:1,52Őszibarack krémleves (1,12)
Rántott halfilé (1,3,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,10,12EN:746
ZS:16,3
SZH:124,5TZS:2,9
CK:27FH:24
SÓ:2,08

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Amerikai sajtos térszta (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:636
ZS:21,7
SZH:84,7TZS:8,5
CK:20,7FH:21,3
SÓ:1,28Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:592
ZS:19,4
SZH:73,5TZS:4,7
CK:3,8FH:24,2
SÓ:1,61Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Sertéshúsgolyó (1,3)
Svéd mártás (1,6,7,10,12)
Áfonyaszósz
Tört burgonya (12)Allergének:
1,3,6,7,9,10,12EN:748
ZS:25,7
SZH:106,3TZS:6,3
CK:25,7FH:23,2
SÓ:3,69Daragaluska leves (1,3,9,12)
Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:670
ZS:22,3
SZH:79,8TZS:5,2
CK:15,5FH:24,9
SÓ:3,1Őszibarack krémleves (1,12)
Csirke gyros
Pirított burgonya (12)
Friss saláta
Joghurt öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:712
ZS:22,1
SZH:80,4TZS:3,6
CK:27FH:35,6
SÓ:2,38

EBÉD C

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Aranygaluska (1,3,6,7)
Vaníliás öntet (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,9,12EN:911
ZS:22,2
SZH:157,7TZS:8,1
CK:66,5FH:18,3
SÓ:1,36Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Ázsiai zöldséges térszta (1,6,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,9,12EN:333
ZS:4,7
SZH:54,9TZS:0,6
CK:7,8FH:13,6
SÓ:1,74Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Vegetáriánus zöldséggolyó
Svéd mártás (1,6,7,10,12)
Áfonyaszósz
Tört burgonya (12)Allergének:
1,6,7,9,10,12EN:678
ZS:22,2
SZH:90,8TZS:5,8
CK:25,6FH:21,4
SÓ:3,41Daragaluska leves (1,3,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:551
ZS:10,3
SZH:86,8TZS:1,2
CK:16,7FH:14,7
SÓ:0,68Őszibarack krémleves (1,12)
Palacsintás zöldséglepény (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:335
ZS:11,1
SZH:40,9TZS:4,1
CK:24FH:15,4
SÓ:0,83

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,3
SZH:27,8TZS:2
CK:1,4FH:4,7
SÓ:0,86Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:217
ZS:8
SZH:26,8TZS:4,6
CK:0,6FH:9
SÓ:1,05Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:208
ZS:4,3
SZH:31,3TZS:1,4
CK:1,3FH:9,2
SÓ:1,54Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5TZS:0,8
CK:19,9FH:7,8
SÓ:0,63Kockasajt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:203
ZS:6,6
SZH:27,9TZS:4
CK:2,1FH: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. 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

2025. 11. 17.–2025. 11. 21.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:357
ZS:9,5
SZH:53,5
TZS:4,7
CK:28,6
FH:11,4
SÓ:0,81Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:222
ZS:1,9
SZH:41,8
TZS:0,9
CK:12,7
FH:7,5
SÓ:0,65Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:241
ZS:7,7
SZH:33,6
TZS:2,8
CK:7,8
FH:7,7
SÓ:1,26Vaníliás tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:301
ZS:5,9
SZH:48,1
TZS:2,6
CK:21,3
FH:10,1
SÓ:0,88Gyümölcsstea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:238
ZS:7,7
SZH:33,4
TZS:2,7
CK:7,8
FH:7,1
SÓ:1,38

EBÉD A

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:662
ZS:20
SZH:86,8
TZS:5,2
CK:5,8
FH:26,5
SÓ:2,92Lebbencsleves (1,12)
Csirke fasírtgolyó
Sárgaborsófőzelék (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12EN:625
ZS:17,7
SZH:73,9
TZS:4,4
CK:13,7
FH:32,5
SÓ:2,92Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:625
ZS:13,9
SZH:100,1
TZS:1,5
CK:20,8
FH:21,3
SÓ:1,03Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Sóskamártás (7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:435
ZS:11,2
SZH:64
TZS:4,9
CK:22,2
FH:13,1
SÓ:0,96Paradisomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:763
ZS:23,2
SZH:109,7
TZS:3
CK:24,7
FH:25
SÓ:2,18

EBÉD B

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:702
ZS:28,3
SZH:81,6
TZS:9,5
CK:5
FH:21,5
SÓ:2,55Lebbencsleves (1,12)
Rakott keltáposzta (1,7)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:523
ZS:20
SZH:60,9
TZS:5,7
CK:18,9
FH:23,4
SÓ:0,85Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:530
ZS:10,6
SZH:87,1
TZS:5
CK:37,2
FH:19,5
SÓ:1,27Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:838
ZS:35,4
SZH:101,5
TZS:8
CK:14,1
FH:19,3
SÓ:2Paradisomleves (1,3,9)
Alföldi húsos galuska (1,3)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:789
ZS:31,2
SZH:97,3
TZS:10,5
CK:25,5
FH:25,7
SÓ:1,72

EBÉD C

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bazsalikomos paradicsommártás
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:604
ZS:20,6
SZH:82
TZS:8
CK:16
FH:20,9
SÓ:1,3Lebbencsleves (1,12)
Zöldség curry (4,9,12)
Kuskusz (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,9,12EN:640
ZS:17,9
SZH:98
TZS:5,7
CK:18,4
FH:17
SÓ:0,7Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Csőben sült zöldségek (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:378
ZS:13
SZH:40
TZS:5,7
CK:6,6
FH:19,7
SÓ:1,7Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Francia lecsó
Petrezselymes bulgur (1)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:532
ZS:13,9
SZH:78,4
TZS:3,4
CK:12,8
FH:13,3
SÓ:1,05Paradisomleves (1,3,9)
Túrós cicinka (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN: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)
ÚjhagymaAllergének:
1EN:225
ZS:7,8
SZH:29,2
TZS:2,8
CK:1,2
FH:8
SÓ:1,21Csemege szálami
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:223
ZS:9,2
SZH:26,4
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7
SÓ:1,42Vajkrém (7)
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:194
ZS:4,5
SZH:31
TZS:2,6
CK:1,1
FH:5,6
SÓ:0,83Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:224
ZS:8,1
SZH:27
TZS:4,6
CK:0,9
FH:9,2
SÓ:1,1Sajtos rúd (1,3,7)
AlmaAllergének:
1,3,7EN:234
ZS:8,5
SZH:34,3
TZS:4,4
CK:10,9
FH:4,1
SÓ:1,06

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

2025. 11. 24.–2025. 11. 28.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Kakaós csiga (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:318
ZS:14
SZH:37,9
TZS:8
CK:20,4
FH:9,6
SÓ:0,6Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:195
ZS:2,6
SZH:34,1
TZS:1,5
CK:9
FH:8
SÓ:0,73Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10EN:237
ZS:5,7
SZH:35,8
TZS:1,2
CK:9,4
FH:6,7
SÓ:1,01Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:240
ZS:8
SZH:33
TZS:4,6
CK:8
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:461
ZS:15,8
SZH:55,1
TZS:4,4
CK:3,6
FH:18,5
SÓ:2,32Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4,6)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,6,7,9EN:708
ZS:22,6
SZH:82,6
TZS:8,3
CK:9,9
FH:41,3
SÓ:2,2Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvatőltelés gombóc (1)
Porcukor szórat
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:747
ZS:13,3
SZH:134,3
TZS:2,7
CK:38,8
FH:15,4
SÓ:1,49Zöldségleves (1,3,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,12EN:318
ZS:14,5
SZH:31,4
TZS:3,5
CK:15,7
FH:12,6
SÓ:0,71Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsényelé (1,12)
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:549
ZS:13,3
SZH:87,4
TZS:1,5
CK:22,5
FH:15,8
SÓ:1,5

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Csirkeragu Jóasszony módra (1)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:626
ZS:18,3
SZH:81,3
TZS:4,3
CK:4
FH:27,2
SÓ:1,89Bagolyborsó leves (1,7,9)
Búbos sertésszelet (1,3,7)
Petrezselymes burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:603
ZS:19,8
SZH:71,3
TZS:4,9
CK:5,7
FH:24,2
SÓ:3,33Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:617
ZS:17,9
SZH:91,2
TZS:5,1
CK:10,3
FH:17
SÓ:0,82Zöldségleves (1,3,12)
Parajos penne (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:479
ZS:15,9
SZH:63,8
TZS:3,9
CK:6,7
FH:18,3
SÓ:0,9Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Színes vegyessaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:580
ZS:10,7
SZH:84,9
TZS:4,2
CK:29,3
FH:29,6
SÓ:1,39

EBÉD C

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:433
ZS:11,6
SZH:50,8
TZS:3,9
CK:7,6
FH:27,4
SÓ:1,1Bagolyborsó leves (1,7,9)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:644
ZS:28,2
SZH:68,6
TZS:14,2
CK:5,9
FH:26,7
SÓ:1,62Tejfőlés 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 (1,3,12)
Rántott karfiol (1)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:728
ZS:31,9
SZH:92,9
TZS:6,2
CK:11,7
FH:15,2
SÓ:2,35Gyümölcsleves (1,7,12)
Zöldséges rizsfelfújt (3,7)
Sajtmártás (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:428
ZS:9,9
SZH:68,1
TZS:4,4
CK:29,2
FH:14,6
SÓ:0,96

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)
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)
SalátalevélAllergének:
1EN:207
ZS:4,3
SZH:31,2
TZS:1,4
CK:1,3
FH:9,1
SÓ:1,54Kockasajt (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 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!

