

ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

Általános iskola felső tagozat

Allergének	EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO	Allergének	EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO
2025. 12. Hétfő								Uzsonna							
Fizőrai								Soproni felvágott	70	5,7	2,3	3,6	1	0,4	0,65
Karamellás tej	7	143	3	1,8	5,8	20,2	0,27	Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08
Fahéjas csiga	1,3,7	210	8,5	4,5	2,3	31	12,5	Teljes kiőrlésű zsemle	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6
Ebéd A								Kígyóborka	3	0	0	0,3	0,5	0	0,01
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,41	2025. 12. Szerda							
Sertéspörkölt	1	144	10	3	8,2	4,9	0,1	Fizőrai							
Zöldborsófőzelék	1,7	205	0,9	0,6	12,6	32,7	0,15	Gyümölcsstea	30	0	0	0	7,4	7,4	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,14	Vaníliás túrókrém	7	54	2,3	1,4	4,1	4,3	4
Ebéd B								Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,41	Vöröslencse krémleves	1,7,10,12	140	2,9	0,6	7,7	10,7	0,6
Csirkés paella		507	18,8	3,7	23,7	55,3	3,7	Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2
Csemegeuborka	10,12	19	0,1	0	0,7	3,9	3,5	Rántott sajt	1,7	251	14,4	5,4	10,8	20,8	4,3
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,14	Petrezselymes rizs		316	7,7	1,1	5,9	55,4	0,8
Ebéd C								Tartármártás	3,7,10	159	13,7	4	1,4	6,8	5,7
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,41	Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1
Svájci rakott burgonya	1,3,7,12	442	22,2	11,3	14,9	39,7	4	Ebéd B							
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,14	Vöröslencse krémleves	1,7,10,12	140	2,9	0,6	7,7	10,7	0,6
Uzsonna								Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2
Kenőmájás		85	7,2	2,7	3,9	1,2	0,8	Vegetáriánus zöldséggolyó		168	12,4	1,3	9,6	3	0,8
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	Svéd mártás	1,6,7,10,12	126	7,6	3,7	2,3	12,4	4,7
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	Áfonya extra dzsem		54	0	0	0,1	13	12,7
2025. 12. Kedd								Tört burgonya	12	105	0,2	0	2,8	20,5	0
Fizőrai								Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	Ebéd C							
Csokoládékrém	6,7	117	8	1,9	1	10,8	7,8	Vöröslencse krémleves	1,7,10,12	140	2,9	0,6	7,7	10,7	0,6
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2
Ebéd A								Sajtkrém zöldségragu	1,7	116	4,5	2,4	5,8	12,7	3,6
Húsgaluska leves	1,3,7,9,12	147	9,5	2,9	8,6	6,3	1,2	Petrezselymes rizs		316	7,7	1,1	5,9	55,4	0,8
Burgonyás tészta	1,12	436	12,4	1,4	11,8	66,4	3,8	Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1
Cékla savanyúság	10	32	0,1	0	0,4	7,2	5,4	Uzsonna							
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,14	Natúr szendvicskrém	7	39	3,6	1,9	0,6	0,9	0,5
Ebéd B								Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4
Húsgaluska leves	1,3,7,9,12	147	9,5	2,9	8,6	6,3	1,2	Retek		8	0,1	0	0,6	1,1	0
Mákos guba	1,7	502	15,5	5,4	15,4	73,9	31	2025. 12. Csütörtök							
Meggyes öntet		109	0,2	0	0,4	26,3	20,8	Fizőrai							
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,14	Gyümölcsstea	30	0	0	0	7,4	7,4	0
Ebéd C								Majonézes tonhalkrém	3,4,10	74	5,3	0,5	4,9	1,5	1,1
Húsgaluska leves	1,3,7,9,12	147	9,5	2,9	8,6	6,3	1,2	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6
Vegetáriánus bolognai ragu	6,9	178	2,5	0,2	13,9	21,1	10,7	Ebéd A							
Spagetti	1	301	7,2	0,9	9,5	49,5	3,1	Tojásleves	1,3	73	5,2	0,6	2,1	3,9	0,4
Sajt szórát	7	86	6,8	4,8	6,3	0	0	Sertés fasírtgolyó		144	7	2,4	13,8	6,3	0,3
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,14	Kelkáposztafőzelék	1,12	111	2,3	0,3	4,8	16,4	0,3
								Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8
								Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1

Budapest		49 . hét	Általános iskola felső tagozat							2/9 .oldal
	Allergének	EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO		
Ebéd B										
Tojásleves	1,3	73	5,2	0,6	2,1	3,9	0,4	0,1		
Csirkepaprikás	1,7	217	10,6	3,2	17	7,8	1,9	1,19		
Galuska	1,3	336	6,8	1,1	9,1	58,5	0	0,05		
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0		
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14		
Ebéd C										
Tojásleves	1,3	73	5,2	0,6	2,1	3,9	0,4	0,1		
Mediterrán zöldséges bulgur	1,9	434	8,8	1	11,7	65,8	8,1	0,21		
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0		
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14		
Uzsonna										
Paprikás szalámi		72	6,5	2,6	3,3	0,2	0,2	0,51		
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08		
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7		
Kígyóborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01		
2025. 12. Péntek										
Fizőrai										
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0		
Főtt tojás	3	41	2,5	0,8	2,8	0,2	0,1	0,08		
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08		
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7		
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0		
Ebéd A										
Paradicsomleves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12		
Natúr sertésszelet karajból		93	4,8	0	7,7	1,4	0,2	0,67		
Pecsenyelé	1,12	22	1,9	0,2	0,2	0,9	0,5	0,26		
Párolt rizs		315	7,7	1,1	5,8	55,2	0,8	0,11		
Fűszeres karotta kukoricával	10	75	3,9	1,4	2,3	8	1	0,25		
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14		
Mikulás desszert	1,6	83	4,9	2,6	0,8	8,9	3,6	0,06		
Ebéd B										
Paradicsomleves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12		
Carbonara szósz	1,7	302	25	12,5	11,2	7,2	4,5	2,19		
Spagetti	1	301	7,2	0,9	9,5	49,5	3,1	0,1		
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14		
Mikulás desszert	1,6	83	4,9	2,6	0,8	8,9	3,6	0,06		
Ebéd C										
Paradicsomleves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12		
Rántott brokkoli	1	254	10,3	1,2	8,1	30	2,7	1,05		
Párolt rizs		315	7,7	1,1	5,8	55,2	0,8	0,11		
Tartármártás	3,7,10	159	13,7	4	1,4	6,8	5,7	0,51		
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14		
Mikulás desszert	1,6	83	4,9	2,6	0,8	8,9	3,6	0,06		
Uzsonna										
Tengeri sós kukoricasnack		89	0,4	0,1	1,7	18,5	0,4	0,38		
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő 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.Szezámag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfűrt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom 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)

Budapest		50 . hét		Általános iskola felső tagozat						3/9 .oldal							
Allergének		EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO	Allergének		EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO
2025. 12. Hétfő									Uzsonna								
Tízórai									Zala felvágott		64	5,1	2,1	3,9	0,6	0	0,48
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08
Dzsungel gabonapehely	1,6	150	0,9	0,1	3,1	31,6	11,6	0,32	Zsemle		148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65
Ebéd A									Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0
Zellerkrémleves	1,7,9,12	60	1,5	0,8	2	8,5	1,3	0,19	2025. 12. Szerda								
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	Tízórai								
Tarhonyás hús csirkehússal	1	464	13,8	1,3	24	56,1	4,5	0,86	Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0
Csalamádé	10,12	11	0,1	0	0,6	1,7	0,7	1,4	Sajtkrém		41	1,8	0,9	3,3	3	0,9	0,3
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	Félbarna kenyér		124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65
Ebéd B									Ebéd A								
Zellerkrémleves	1,7,9,12	60	1,5	0,8	2	8,5	1,3	0,19	Csirkeraguleves		100	3,4	0,2	8,1	6,6	0,8	0,66
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	Dejós morzsás nudli		548	10	0,8	14	75	4,6	1,9
Óvári sertésszelet	7	196	12,6	3,6	14,7	2,5	0,8	1,32	Vaníliás öntet		153	2,8	1,9	2,9	28,8	21,7	0,21
Zöldséges bulgur	1	279	5,8	0,7	7,3	42,5	1,4	0,26	Narancs		62	0	0	0,9	12,8	12	0
Csalamádé	10,12	11	0,1	0	0,6	1,7	0,7	1,4	Teljes kiőrlésű kenyér		26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	Ebéd B								
Ebéd C									Csirkeraguleves		100	3,4	0,2	8,1	6,6	0,8	0,66
Zellerkrémleves	1,7,9,12	60	1,5	0,8	2	8,5	1,3	0,19	Káposztás tészta		450	8,7	1,1	12,4	78,6	24,6	0,3
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	Narancs		62	0	0	0,9	12,8	12	0
Sütitökös árpagyöngy rizottó	1,7	249	3,7	1,8	8,1	44,1	7	0,27	Teljes kiőrlésű kenyér		26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	Ebéd C								
Uzsonna									Csirkeraguleves		100	3,4	0,2	8,1	6,6	0,8	0,66
Magyaros vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,8	0,18	Ázsiai zöldséges tészta		250	3,1	0,4	10,1	42,6	6,6	1,28
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	Narancs		62	0	0	0,9	12,8	12	0
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	Teljes kiőrlésű kenyér		26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14
2025. 12. Kedd									Uzsonna								
Tízórai									Sertéspárizsi		64	5,4	2,1	3,3	0,6	0,1	0,56
Kakaós tej	7	152	3,3	2	6,1	21,3	21,2	0,27	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08
Briós	1,3,7	201	4,4	2,1	4,1	35,5	7	0,41	Teljes kiőrlésű zsemle		131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6
Ebéd A									Salátalevél		3	0	0	0,2	0,3	0	0,01
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	2025. 12. Csütörtök								
Dino szelet	1	141	7	0,8	9,6	9,6	0,3	0,72	Tízórai								
Majorannás burgonyafőzelék	1,7,12	199	4	1,4	4,7	32,9	1,9	0,12	Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	Petrezselymes uborkás tojáskrém		66	4,8	0,9	2,4	1,6	1,2	0,34
Ebéd B									Zsemle		148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	Ebéd A								
Párolt sertésszelet, karajból		93	4,8	0	7,7	1,4	0,2	0,67	Hamisgulyás		74	1,8	0,2	1,9	11,4	0,8	0,11
Meggy mártás	1,7	191	1,6	0,8	2,9	41,8	33,6	0,19	Vegetáriánus chilis bab		286	3,6	0,4	22,1	41,5	6,8	0,68
Pirított dara	1	227	4,5	0,6	5,6	40	0	0,11	Teljes kiőrlésű kenyér		26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	Ebéd B								
Ebéd C									Hamisgulyás		74	1,8	0,2	1,9	11,4	0,8	0,11
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	Rántott gomba		233	10,5	1,1	7,7	27	1,4	0,75
Édes málé	1,3,7	704	37,7	5,8	13,1	80,8	42,5	0,44	Petrezselymes rizs		316	7,7	1,1	5,9	55,4	0,8	0,33
Szilva extra dzsem		48	0	0	0,3	11	10	0,02	Tartármártás		159	13,7	4	1,4	6,8	5,7	0,51
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	Teljes kiőrlésű kenyér		26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő 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.PuhatestűekA tápanyag tartalom 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)

Budapest		50 . hét		Általános iskola felső tagozat								4/9 .oldal					
Allergének		EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO	Allergének		EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO
Ebéd C									Ebéd A								
Hamisgulyás	1,3,9,12	74	1,8	0,2	1,9	11,4	0,8	0,11	Májgaluska leves	1,3,9,12	108	2,9	0,5	8	12	0,7	0,4
Tejberizs	7	329	7	4,7	9,8	57,2	28	0,47	Bolognai sertésragu	9	245	15,4	4,9	14,6	10,9	8	0,23
Kakaós szórat		46	0,8	0,5	0,8	8,3	7,2	0	Makaróni tészta	1	286	6,8	0,8	9	47	2,9	0,17
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	Sajt szórat	7	86	6,8	4,8	6,3	0	0	0,4
Uzsonna									Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14
Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	Ebéd B								
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	Májgaluska leves	1,3,9,12	108	2,9	0,5	8	12	0,7	0,4
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	Túró	7	69	3,3	2	8,1	1,8	1,8	0,01
Kígyóborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	Tejföl	7	60	5,4	3,6	1,4	1,5	1,5	0,02
2025. 12. Péntek									Makaróni tészta	1	286	6,8	0,8	9	47	2,9	0,17
Tízórai									Porcukor szórat		47	0	0	0	12	10,8	0
Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14
Csirkemell sonka		32	1,3	0,4	4,5	0,6	0,1	0,66	Ebéd C								
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	Májgaluska leves	1,3,9,12	108	2,9	0,5	8	12	0,7	0,4
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	Vegetáriánus bolognai ragu	6,9	178	2,5	0,2	13,9	21,1	10,7	0,23
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	Makaróni tészta	1	286	6,8	0,8	9	47	2,9	0,17
Ebéd A									Sajt szórat	7	86	6,8	4,8	6,3	0	0	0,4
Fahéjas almaleves	1,7,12	107	0,7	0,5	1,3	23,4	20,5	0,12	Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14
Panírozott halrúd	1,4	203	8,2	0,7	12,2	19,4	1,7	1,02	Uzsonna								
Rizibizi		294	5,9	0,8	9	49	1,2	0,11	Kockasajt	7	68	5,8	3,8	2,8	1,3	1	0,63
Káposztasaláta		50	0	0	0,7	10,9	9,4	0,4	Teljes kiőrlésű kifli	1	110	0,7	0,2	3,8	20,7	0,3	0,6
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14									
Ebéd B																	
Fahéjas almaleves	1,7,12	107	0,7	0,5	1,3	23,4	20,5	0,12									
Budapest sertésragu	1	197	11,5	4,3	12,6	9,3	2	0,46									
Tört burgonya	12	193	0,4	0	5,1	37,8	0	0,13									
Káposztasaláta		50	0	0	0,7	10,9	9,4	0,4									
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14									
Ebéd C																	
Fahéjas almaleves	1,7,12	107	0,7	0,5	1,3	23,4	20,5	0,12									
Zöldség curry	4,9,12	118	5,9	3,3	2,6	11,9	3,2	0,04									
Kuskusz	1	346	8,7	1,1	10,3	56,7	2,3	0,11									
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14									
Uzsonna																	
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0									
Túró rudi	6,7	102	4,5	3,9	3,3	11,7	10,5	0,03									
2025. 12. Szombat																	
Tízórai																	
Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0									
Sajtszelet	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32									
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08									
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65									
Kígyóborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01									

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő 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.Csillagfűrt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom 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)

Budapest		51 . hét		Általános iskola felső tagozat										5/9 .oldal													
		Allergének		EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO			Allergének		EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO						
2025. 12. Hétfő											Uzsonna																
Tízórai											Füstölt pulykapárizsi																
Vaníliás tej		7	149	3	1,8	5,8	21,5	20,2	0,27			Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08							
Foszlós kalács		1,3,7	205	6,2	2,7	5,3	32,2	7,4	0,54	1		Teljes kiőrlésű kenyér		129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7							
Ebéd A											2025. 12. Szerda																
Eperkrémleves											1,7,12	114	0,5	0,3	0,8	26,3	22,3	0,03	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0
Borsos sertéstokány		1	207	14,6	5,4	10,9	7,1	2,1	0,45	3		Főtt tojás		41	2,5	0,8	2,8	0,2	0,1	0,1	0,08						
Bulgur		1	313	7,4	0,9	7,2	46,9	0,6	0,11	1		Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08							
Csemegeuborka		10,12	19	0,1	0	0,7	3,9	3,5	1,4	1		Teljes kiőrlésű kenyér		129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7							
Teljes kiőrlésű kenyér		1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	Ebéd A																	
Eperkrémleves		1,7,12	114	0,5	0,3	0,8	26,3	22,3	0,03	1,9		Bableves füstölt hússal		153	7,7	1,3	10,2	14,6	1,8	1,03							
Parajos penne		1,7	412	14,1	3,6	16,2	53,7	5,9	0,44	1		Mák szórát		162	6,7	0,9	3,6	21,6	15,8	0,01							
Teljes kiőrlésű kenyér		1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	1		Hosszúmetélt		286	6,8	0,8	9	47	2,9	0,1							
Ebéd C										1		Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01							
Eperkrémleves		1,7,12	114	0,5	0,3	0,8	26,3	22,3	0,03	1		Teljes kiőrlésű kenyér		26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14							
Babragu			238	2,6	0,2	12,6	40	5,9	0,19	1,9		Ebéd B															
Bulgur		1	159	3,7	0,4	3,7	23,8	0,3	0,11	1,7		Bableves füstölt hússal		153	7,7	1,3	10,2	14,6	1,8	1,03							
Teljes kiőrlésű kenyér		1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	1,7		Tejbedara		272	7,6	5,1	9,8	41,1	25,6	0,57							
Uzsonna										1		Kakaós szórát		46	0,8	0,5	0,8	8,3	7,2	0							
Kenőmájas			85	7,2	2,7	3,9	1,2	0,8	0,51	1		Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01							
Teljes kiőrlésű kifli		1	110	0,7	0,2	3,8	20,7	0,3	0,6	1		Teljes kiőrlésű kenyér		26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14							
Lilahagyma			5	0	0	0,1	0,9	0,4	0	1,9		Ebéd C															
2025. 12. Kedd											1,3,7		Bableves füstölt hússal		153	7,7	1,3	10,2	14,6	1,8	1,03						
Tízórai													Palacsintás zöldséglepény		202	10,2	3,8	14,1	11,3	3,6	0,6						
Gyümölcs tea			30	0	0	0	7,4	7,4	0	1		Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01							
Körözött		7	41	2,1	1,3	4,4	1,2	1,1	0,08	1		Teljes kiőrlésű kenyér		26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14							
Zsemle		1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	Uzsonna																	
Zöldpaprika			9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	1		Csemege szalámi		72	6,6	2,6	2,9	0,2	0,1	0,59							
Ebéd A										1		Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08							
Zöldborsóleves		1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	1		Zsemle		148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65							
Húsgombóc		1	176	11,1	3,9	11,3	7,7	0,3	0,54	1		Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01							
Paradicsommártás		1,9	212	7,2	0,8	3	32,5	24,9	0,18	2025. 12. Csütörtök																	
Főtt burgonya		12	104	0,2	0	2,8	20,4	0	0,07	Tízórai																	
Teljes kiőrlésű kenyér		1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	7		Tej		90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2							
Ebéd B										1		Méz		61	0	0	0,1	16,5	16,4	0							
Zöldborsóleves		1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	1		Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08							
Édes-savanyú csirkeragu		6,12	187	4,5	0,2	13,5	19,1	13,9	1,66	1		Félbarna kenyér		124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65							
Párolt rizs			315	7,7	1,1	5,8	55,2	0,8	0,11	1,3,7,9,12		Zöldségleves fridattal		46	1,6	0,2	1,5	6,1	0,6	0,49							
Teljes kiőrlésű kenyér		1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	1,3,7		Panírozott zöldséggolyó		215	7,1	1	7,3	25,8	1,6	0,84							
Ebéd C										7,12		Burgonyapüré		259	5,1	2,3	6,6	41,6	1,8	0,21							
Zöldborsóleves		1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	10		Cékla savanyúság		32	0,1	0	0,4	7,2	5,4	1,4							
Sajtkrémös zöldségragu		1,7	116	4,5	2,4	5,8	12,7	3,6	0,47	1		Teljes kiőrlésű kenyér		26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14							
Spagetti		1	301	7,2	0,9	9,5	49,5	3,1	0,1	1,3,7,9,12		Ebéd B															
Teljes kiőrlésű kenyér		1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	1,7		Zöldségleves fridattal		46	1,6	0,2	1,5	6,1	0,6	0,49							
										1		Amerikai sajtos tészta		493	19,8	8,3	18,1	58,3	10	1,02							
										1		Teljes kiőrlésű kenyér		26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14							

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő 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.Szezámag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfűrt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom 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)

Budapest		51 . hét	Általános iskola felső tagozat							6/9 .oldal
		Allergének	EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO	
Ebéd C										
Zöldségleves fridattal		1,3,7,9,12	46	1,6	0,2	1,5	6,1	0,6	0,49	
Mediterrán zöldséges bulgur		1,9	434	8,8	1	11,7	65,8	8,1	0,21	
Teljes kiőrlésű kenyér		1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	
Uzsonna										
Sajtszelet		7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	
Margarin			18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	
Teljes kiőrlésű zsemle		1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	
Jégcsapretek			5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	
2025. 12. Péntek										
Tízórai										
Gyümölcstea			30	0	0	0	7,4	7,4	0	
Soproni felvágott			70	5,7	2,3	3,6	1	0,4	0,65	
Margarin			18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	
Teljes kiőrlésű kenyér		1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	
Paradicsom			7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	
Ebéd A										
Zöldségkrémleves		1,7,9	64	1,5	0,8	2,8	8,9	1,9	0,16	
Leves gyöngy		1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	
Kukorica morzsás csirkemell csík		1	271	13,2	1,7	12,6	25,2	0,6	1,47	
Petrezselymes rizs			316	7,7	1,1	5,9	55,4	0,8	0,33	
Coleslaw		3,7,10,12	75	4,3	0,7	0,8	7,3	4,9	0,61	
Szaloncukor		6	105	2,2	2,1	0,1	21	20,4	0	
Teljes kiőrlésű kenyér		1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	
Ebéd B										
Zöldségkrémleves		1,7,9	64	1,5	0,8	2,8	8,9	1,9	0,16	
Leves gyöngy		1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	
Harcsapaprikás		1,4,7	184	9,1	3,8	16,5	7,2	1,7	0,54	
Galuska		1,3	336	6,8	1,1	9,1	58,5	0	0,05	
Szaloncukor		6	105	2,2	2,1	0,1	21	20,4	0	
Teljes kiőrlésű kenyér		1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	
Ebéd C										
Zöldségkrémleves		1,7,9	64	1,5	0,8	2,8	8,9	1,9	0,16	
Leves gyöngy		1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	
Francia lecsó			86	2,7	0,5	2,9	10,7	5,7	0,31	
Petrezselymes rizs			316	7,7	1,1	5,9	55,4	0,8	0,33	
Szaloncukor		6	105	2,2	2,1	0,1	21	20,4	0	
Teljes kiőrlésű kenyér		1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	
Uzsonna										
Epres joghurt		7	113	1,3	0,6	3,5	20	18,8	0,1	
Kifli		1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő 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.Csillagfűrt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom 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)

Allergének	EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO
2025. 12. Hétfő							
Ebéd A							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd C							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
2025. 12. Kedd							
Ebéd A							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd C							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
2025. 12. Szerda							
Ebéd A							
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B							
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd C							
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0
2025. 12. Csütörtök							
Ebéd A							
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B							
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd C							
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0
2025. 12. Péntek							
Ebéd A							
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B							
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd C							
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő 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.PuhatestűekA tápanyag tartalom 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)

Allergének	EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO
2025. 12. Hétfő							
Ebéd A							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd C							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
2025. 12. Kedd							
Ebéd A							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd C							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
2025. 12. Szerda							
Ebéd A							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd C							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő 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.PuhatestűekA tápanyag tartalom 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)

Allergének	EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO
2026. 01. Csütörtök							
Ebéd A							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd C							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
2026. 01. Péntek							
Ebéd A							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd C							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő 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.PuhatestűekA tápanyag tartalom 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)