

Budapest

Általános iskola

2026. 02. 02.–2026. 02. 06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:
1,6,7EN:240
ZS:3,9
SZH:41
TZS:2,1
CK:21
FH:9,7
SÓ:0,52Kakaós 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:0,67Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:195
ZS:2,4
SZH:35,9
TZS:1,1
CK:8,9
FH:7
SÓ:0,95Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Zsemle (1)Allergének:
1,3,10,12EN:244
ZS:5,2
SZH:38,7
TZS:0,9
CK:9,2
FH:6,7
SÓ:0,99Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:218
ZS:4
SZH:35
TZS:1,2
CK:8,4
FH:8,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,10,12EN:592
ZS:16,5
SZH:76,5
TZS:2,2
CK:6,7
FH:28
SÓ:2,71Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:416
ZS:12,5
SZH:54,9
TZS:2,4
CK:2,9
FH:16,7
SÓ:1,31Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:888
ZS:16,3
SZH:128,3
TZS:3
CK:39,2
FH:26,6
SÓ:2,91Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:385
ZS:5,5
SZH:58,1
TZS:0,7
CK:7,6
FH:24,7
SÓ:0,93Fahéjas almaleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Rizibizi
Káposztasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,12EN:679
ZS:15
SZH:107,8
TZS:2,1
CK:32,9
FH:24,1
SÓ:1,79

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,10,12EN:596
ZS:20,2
SZH:65,4
TZS:5,1
CK:4,4
FH:26
SÓ:3,43Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggy mártás (1,7)
Pirított dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:587
ZS:12,4
SZH:95,7
TZS:1,6
CK:34,5
FH:18,5
SÓ:1,44Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:637
ZS:12,2
SZH:103,1
TZS:1,3
CK:37,5
FH:22,2
SÓ:1,1Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:807
ZS:33,9
SZH:105,7
TZS:6,3
CK:8,6
FH:17,5
SÓ:1,83Fahéjas almaleves (1,7,12)
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
Káposztasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:573
ZS:12,8
SZH:86,5
TZS:4,8
CK:32
FH:20,5
SÓ:1,25

EBÉD C

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:359
ZS:5,4
SZH:62,7
TZS:2,6
CK:8,5
FH:11,6
SÓ:0,72Daragaluska leves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:828
ZS:39,2
SZH:104,2
TZS:6
CK:53,1
FH:15,7
SÓ:0,94Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Zöldség curry (4,9,12)
Kuszkusz (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,9,12EN:652
ZS:18,1
SZH:93,1
TZS:4,6
CK:18,4
FH:22,7
SÓ:0,95Hamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:474
ZS:9,7
SZH:82,1
TZS:5,4
CK:36,1
FH:13,2
SÓ:0,72Fahéjas almaleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:383
ZS:3,9
SZH:71,1
TZS:1
CK:27,2
FH:12,2
SÓ:1,55

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)
SalátalevélAllergének:
1EN:216
ZS:7,9
SZH:27,4
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,4
SÓ:1,24Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:213
ZS:8
SZH:26,1
TZS:4,6
CK:0,6
FH:9
SÓ:1,06Túró rudi (6,7)
MandarinAllergének:
6,7EN:143
ZS:4,5
SZH:20,2
TZS:3,9
CK:18,5
FH:3,9
SÓ:0,03

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztiszennyeződéssel 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

2026. 02. 09.–2026. 02. 13.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Vaníliás tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:372
ZS:11,2
SZH:53,7TZS:5,1
CK:27,6FH:11,1
SÓ:0,89Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:228
ZS:2,6
SZH:39,7TZS:1,3
CK:9,7FH:9,1
SÓ:0,73Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3EN:218
ZS:5,1
SZH:33,1TZS:1,5
CK:7,9FH:6,5
SÓ:0,86Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4TZS:2,8
CK:26,4FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:253
ZS:8,4
SZH:35,1TZS:3,1
CK:8,2FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:679
ZS:22,6
SZH:89,4TZS:6,6
CK:28,6FH:20,4
SÓ:2,13Zöldborsóleves (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:1,24Bableves füstölt hússal (1,9)
Mák szórat
Hosszúmetélt (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,9EN:670
ZS:21,3
SZH:98,1TZS:3
CK:30,3FH:24,1
SÓ:1,28Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:577
ZS:14,1
SZH:85,8TZS:3,5
CK:9,4FH:16,5
SÓ:3,09Zöldségkrémleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:798
ZS:29,9
SZH:105,9TZS:5,8
CK:8,5FH:23,5
SÓ:2,78

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)
Parajos penne sajttal sütte (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:552
ZS:14,7
SZH:85,1TZS:4
CK:28,3FH:17,8
SÓ:0,62Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,9,12EN:586
ZS:13,9
SZH:86,6TZS:1,4
CK:15,9FH:22,8
SÓ:2,22Bableves füstölt hússal (1,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:539
ZS:16,2
SZH:78,9TZS:6,9
CK:44,5FH:22,1
SÓ:1,75Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos térsza (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:565
ZS:21,5
SZH:69,6TZS:8,5
CK:10,7FH:20,3
SÓ:1,65Zöldségkrémleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Harcspaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,9EN:656
ZS:20,6
SZH:83,6TZS:7,2
CK:3,9FH:29,7
SÓ:0,95

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:537
ZS:6,9
SZH:95,2TZS:1
CK:28,6FH:17,9
SÓ:0,47Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Sajtkrémis zöldségregu (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:500
ZS:13,3
SZH:74,4TZS:3,5
CK:7,9FH:18,8
SÓ:1,02Bableves füstölt hússal (1,9)
Palacsintás zöldséglepeny (1,3,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:424
ZS:18
SZH:40,7TZS:5,1
CK:15,2FH:25,5
SÓ:1,78Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:591
ZS:17,2
SZH:77TZS:6
CK:8,8FH:20,2
SÓ:1,24Zöldségkrémleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Francia lecsó
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:538
ZS:15,1
SZH:84,1TZS:3,8
CK:8,6FH:13
SÓ:1,01

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kifli (1)
LilahagymaAllergének:
1EN:199
ZS:7,9
SZH:22,8TZS:2,8
CK:1,5FH:7,8
SÓ:1,11Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:207
ZS:7,7
SZH:26TZS:2,7
CK:0,4FH:7,1
SÓ:1,38Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:241
ZS:9,1
SZH:30,5TZS:3,2
CK:0,8FH:7,5
SÓ:1,32Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:222
ZS:7,9
SZH:27,2TZS:4,6
CK:0,4FH:9,2
SÓ:1,05Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5TZS:0,8
CK:19,9FH:7,8
SÓ:0,63

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

2026. 02. 16.–2026. 02. 20.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:283
ZS:5,6
SZH:47,6
TZS:2,8
CK:22
FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:269
ZS:7,9
SZH:37,8
TZS:4,4
CK:8,1
FH:9,7
SÓ:1,1Gyümölcsstea
Póréhagymás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:206
ZS:2,8
SZH:35,5
TZS:1,6
CK:8,8
FH:8,2
SÓ:0,69Tejeskávé (7)
Margarin
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:327
ZS:8,5
SZH:48,8
TZS:4,1
CK:23,4
FH:10
SÓ:0,71Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:207
ZS:4,6
SZH:34,4
TZS:2,8
CK:8,6
FH:5,1
SÓ:0,93

EBÉD A

Daragluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:650
ZS:22,5
SZH:87
TZS:5,7
CK:23,2
FH:21,7
SÓ:1,02Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:586
ZS:22,4
SZH:74,4
TZS:9
CK:27,5
FH:16,7
SÓ:3,61Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10EN:817
ZS:32,8
SZH:104,1
TZS:8,6
CK:8,4
FH:21,1
SÓ:3,14Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:360
ZS:11,3
SZH:38,6
TZS:2,5
CK:5,5
FH:19,7
SÓ:1,37Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,9EN:680
ZS:18,1
SZH:97,4
TZS:1,9
CK:26
FH:22,9
SÓ:1,88

EBÉD B

Daragluska leves (1,3,9,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:611
ZS:13,7
SZH:93
TZS:1,6
CK:23,3
FH:22
SÓ:1,32Gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:544
ZS:25,3
SZH:58,3
TZS:7,9
CK:23,9
FH:19,8
SÓ:0,41Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túró (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Porcukor szóratAllergének:
1,3,7EN:679
ZS:21,7
SZH:91,3
TZS:6,9
CK:17,5
FH:26,4
SÓ:0,64Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12EN:567
ZS:18,9
SZH:66,8
TZS:5,9
CK:8,8
FH:31,7
SÓ:0,99Paradicsomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:597
ZS:13,9
SZH:81,1
TZS:4,3
CK:24
FH:30,1
SÓ:1,4

EBÉD C

Daragluska leves (1,3,9,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
NarancsAllergének:
1,3,4,9,12EN:675
ZS:16,7
SZH:92,9
TZS:5,6
CK:15,7
FH:20,3
SÓ:0,78Gyümölcsleves (1,7,12)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,9,12EN:738
ZS:19,6
SZH:97,5
TZS:6,6
CK:35,1
FH:35,4
SÓ:0,93Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:645
ZS:28,1
SZH:66,3
TZS:11,7
CK:4,4
FH:22,4
SÓ:1,28Tarhonyaleves (1,12)
Rántott karfiol (1)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:778
ZS:32,3
SZH:102,9
TZS:6,8
CK:12
FH:16,4
SÓ:2,23Paradicsomleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:412
ZS:9,9
SZH:56,1
TZS:2,6
CK:28,2
FH:17,9
SÓ:0,57

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:160
ZS:2,5
SZH:25,1
TZS:1,1
CK:1,7
FH:7,5
SÓ:0,9Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:211
ZS:8
SZH:26,1
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,1
SÓ:1,34Ostya szelet (1,3,6)
MandarinAllergének:
1,3,6EN:194
ZS:8,4
SZH:25
TZS:2,1
CK:14,6
FH:2,5
SÓ:0,03Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:188
ZS:4,4
SZH:27,1
TZS:1,5
CK:1
FH:8,6
SÓ:1,6Kockasajt (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. 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!



Budapest

Általános iskola

2026. 02. 23.–2026. 02. 27.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4TZS:2,8
CK:26,4FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:200
ZS:2,4
SZH:35,9TZS:1,1
CK:8,7FH:7
SÓ:1Tejeskávé (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
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:1,1Gyümölcsstea
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

Almalé 100%-os
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,10,12EN:662
ZS:25,6
SZH:72,8TZS:10,5
CK:27,8FH:18,7
SÓ:2,83Lencsegyulás 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:2,1Zöldséglevés (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:564
ZS:7,6
SZH:91,5TZS:2,3
CK:30,5FH:22,8
SÓ:1,07Köménymaglevés (1)
Pírtott 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:2,43Fokhagyma krémlevés (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:813
ZS:37,3
SZH:76,2TZS:13,2
CK:12,8FH:37,8
SÓ:1,34

EBÉD B

Almalé 100%-os
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,10,12EN:651
ZS:23,5
SZH:90,7TZS:6,2
CK:28,5FH:17
SÓ:1,98Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Penne tészta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:872
ZS:40
SZH:90,4TZS:15,3
CK:9,5FH:34,4
SÓ:2,62Zöldséglevés (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:776
ZS:25,1
SZH:109,5TZS:12,3
CK:22,2FH:25,5
SÓ:1,53Köménymaglevés (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pírtott dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:630
ZS:15,7
SZH:98,8TZS:2
CK:34,4FH:18,5
SÓ:1,34Fokhagyma krémlevés (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Fűszeres csirkeszárnnyak
Pírtott 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

Almalé 100%-os
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:440
ZS:14,4
SZH:55,4TZS:3,8
CK:26,6FH:19,4
SÓ:0,38Lencsegyulás 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:0,91Zöldséglevés (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:452
ZS:9,4
SZH:75,8TZS:4,2
CK:21,9FH:11,3
SÓ:1,03Köménymaglevés (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10EN:847
ZS:36,7
SZH:107,6TZS:6,8
CK:9,8FH:17,6
SÓ:2,04Fokhagyma krémlevés (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:600
ZS:20
SZH:83,9TZS:6,9
CK:3,2FH:17,6
SÓ:1,24

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)
JégcsapretekAllergének:
1EN:243
ZS:8,9
SZH:30,6TZS:3,2
CK:0,8FH:8
SÓ:1,29Piros 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 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. 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!

