

Budapest

Általános iskola

2026. 03. 30.–2026. 04. 03.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:308
ZS:5,4
SZH:51,8
TZS:2,6
CK:22,2
FH:11
SÓ:0,93

Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:353
ZS:7,7
SZH:56,8
TZS:4
CK:28,2
FH:10,1
SÓ:0,67

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:195
ZS:2,4
SZH:35,9
TZS:1,1
CK:8,9
FH:7
SÓ:0,95

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Temesvári sertésragu (1,7)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:626
ZS:23,9
SZH:72
TZS:7,8
CK:3,6
FH:20,6
SÓ:0,99

Daragluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:416
ZS:12,5
SZH:54,9
TZS:2,4
CK:2,9
FH:16,7
SÓ:1,31

Csirkeguleves (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Húsvéti desszert (6,7)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:720
ZS:22,6
SZH:101
TZS:10,5
CK:35,7
FH:22,6
SÓ:1,14

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:592
ZS:16,5
SZH:76,5
TZS:2,2
CK:6,7
FH:28
SÓ:2,71

Daragluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:587
ZS:12,4
SZH:95,7
TZS:1,6
CK:34,5
FH:18,5
SÓ:1,44

Csirkeguleves (1,3,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Húsvéti desszert (6,7)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:972
ZS:26,7
SZH:126,2
TZS:12,1
CK:37,4
FH:27,1
SÓ:2,95

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD C

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:359
ZS:5,4
SZH:62,7
TZS:2,6
CK:8,5
FH:11,6
SÓ:0,72

Daragluska leves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:776
ZS:37,3
SZH:100,4
TZS:4,6
CK:49,7
FH:10,9
SÓ:0,8

Csirkeguleves (1,3,9,12)
Zöldség curry (4,9,12)
Kuskusz (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Húsvéti desszert (6,7)

Allergének:
1,3,4,6,7,9,12

EN:735
ZS:28,5
SZH:91,1
TZS:13,8
CK:16,6
FH:23,1
SÓ:0,99

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:176
ZS:4,6
SZH:27
TZS:2,8
CK:1,2
FH:5,1
SÓ:0,93

Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:239
ZS:7,6
SZH:31,8
TZS:2,7
CK:1,2
FH:8,7
SÓ:1,21

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:216
ZS:7,9
SZH:27,4
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,4
SÓ:1,24

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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. Szezámag; 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!





ÉTLAP

Budapest

Általános iskola

2026. 04. 06.–2026. 04. 10.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

REGGELI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉDA

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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. 04. 13.–2026. 04. 17.

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
FK:22
FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,7EN:274
ZS:7,8
SZH:38,6
TZS:4,4
CK:8,6
FH:9,8
SÓ:1,05Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:208
ZS:4,5
SZH:35,2
TZS:2,8
CK:8,6
FH:5,1
SÓ:0,79Tejeskávé (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
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:232
ZS:2,7
SZH:41,4
TZS:1,4
CK:12,1
FH:8,4
SÓ:0,66

EBÉD A

Tejfőlés karfiolleves (1,3,7)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:645
ZS:24,6
SZH:81,9
TZS:7
CK:19,6
FH:21,4
SÓ:0,81Gyümölcsleves (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:
1,3,7,10EN:817
ZS:32,8
SZH:104,1
TZS:8,6
CK:8,4
FH:21,1
SÓ:3,14Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tököfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:384
ZS:11,9
SZH:43,8
TZS:3
CK:12,2
FH:19,4
SÓ:2Paradisomleves (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

Tejfőlés karfiolleves (1,3,7)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:606
ZS:15,8
SZH:87,9
TZS:2,8
CK:19,8
FH:21,6
SÓ:1,11Gyümölcsleves (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:0,99Paradisomleves (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

Tejfőlés karfiolleves (1,3,7)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7EN:515
ZS:14,9
SZH:60,7
TZS:6,4
CK:11,8
FH:17,2
SÓ:0,57Gyümölcsleves (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:2,23Paradisomleves (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 (1,3,6,7)
AlmaAllergének:
1,3,6,7EN:197
ZS:8,4
SZH:26,3
TZS:2,1
CK:16,4
FH:2,5
SÓ:0,04Gépsonka
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)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN: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 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

2026. 04. 20.–2026. 04. 24.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4
TZS:2,8
CK:26,4
FH:10,4
SÓ:0,93

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:200
ZS:2,4
SZH:35,9
TZS:1,1
CK:8,7
FH:7
SÓ:1

Tejeskávé (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:345
ZS:7,4
SZH:55,8
TZS:3,9
CK:26,2
FH:9,9
SÓ:0,68

Gyümölcsstea
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:196
ZS:6,5
SZH:29,9
TZS:3,2
CK:7,8
FH:3,4
SÓ:1,1

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:250
ZS:8,3
SZH:34,5
TZS:3,1
CK:8,2
FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Magyaros zöldbaleves (1,3)
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,10,12

EN:616
ZS:25,3
SZH:76,1
TZS:6,5
CK:7,2
FH:18,8
SÓ:2,07

Lencsegyás sertéshússal (1,3,9)
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9

EN:783
ZS:14,6
SZH:132,8
TZS:2,8
CK:31
FH:23,7
SÓ:1,58

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:397
ZS:7,6
SZH:52,9
TZS:2,3
CK:23,5
FH:20,7
SÓ:0,77

Köménymaglevés (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pírtott dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:630
ZS:15,7
SZH:98,8
TZS:2
CK:34,4
FH:18,5
SÓ:1,34

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:813
ZS:37,3
SZH:76,2
TZS:13,2
CK:12,8
FH:37,8
SÓ:1,34

EBÉD B

Magyaros zöldbaleves (1,3)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Burgonyapüré (7,12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:593
ZS:17,9
SZH:76,1
TZS:4
CK:6,9
FH:26,5
SÓ:3,32

Lencsegyás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Penne tészta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:872
ZS:40
SZH:90,4
TZS:15,3
CK:9,5
FH:34,4
SÓ:2,62

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tefjöl (7)
Fodros metélt (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:609
ZS:25,1
SZH:70,9
TZS:12,3
CK:15,2
FH:23,5
SÓ:1,22

Köménymaglevés (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:668
ZS:25,9
SZH:79,6
TZS:6,7
CK:4
FH:24
SÓ:2,43

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Fűszeres csirkeszárnyak
Pírtott burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:776
ZS:33,2
SZH:75,6
TZS:8,2
CK:12,6
FH:38,4
SÓ:1,83

EBÉD C

Magyaros zöldbaleves (1,3)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

EN:405
ZS:16,2
SZH:40,8
TZS:4
CK:5,3
FH:21,1
SÓ:0,48

Lencsegyás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:533
ZS:14,1
SZH:77,7
TZS:6,8
CK:37,2
FH:21,8
SÓ:0,91

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:267
ZS:8,8
SZH:35,8
TZS:3,7
CK:13,7
FH:7,5
SÓ:0,68

Köménymaglevés (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10

EN:847
ZS:36,7
SZH:107,6
TZS:6,8
CK:9,8
FH:17,6
SÓ:2,04

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:600
ZS:20
SZH:83,9
TZS:6,9
CK:3,2
FH:17,6
SÓ:1,24

UZSONNA

Kenőmájás
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

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:236
ZS:7,6
SZH:31,6
TZS:2,6
CK:1,2
FH:8,1
SÓ:1,33

Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:170
ZS:4,6
SZH:26,8
TZS:2,8
CK:1,1
FH:5
SÓ:0,84

Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:224
ZS:9
SZH:27,1
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,4
SÓ:1,2

Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:246
ZS:2,5
SZH:44
TZS:0,8
CK:16,1
FH: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. 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

2026. 04. 27.–2026. 05. 01.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

<p>Gyümölcsstea Pizzás csiga (1,7,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:187 ZS:7,2 SZH:26,7</p> <p>TZS:3,8 CK:9,3</p> <p>FH:3,5 SÓ:0,7</p>	<p>Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:283 ZS:5,6 SZH:47,6</p> <p>TZS:2,8 CK:22</p> <p>FH:10,4 SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:200 ZS:2,7 SZH:34,1</p> <p>TZS:1,4 CK:8,8</p> <p>FH:8,1 SÓ:0,78</p>	<p>Epres joghurt (7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:247 ZS:2,1 SZH:46,5</p> <p>TZS:0,8 CK:19,9</p> <p>FH:7,8 SÓ:0,63</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
<p>Hamisgyulás (1,3,9,12) Nudli (1) Mák szórát Vaníliás öntet (7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:900 ZS:17,5 SZH:136,2</p> <p>TZS:3,5 CK:48,1</p> <p>FH:19,3 SÓ:2,26</p>	<p>Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:576 ZS:20,2 SZH:73</p> <p>TZS:4,9 CK:26,5</p> <p>FH:20,5 SÓ:1,24</p>	<p>Zöldségrémléves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Lilakáposzta saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:640 ZS:16,7 SZH:86,7</p> <p>TZS:2,3 CK:16,3</p> <p>FH:29 SÓ:1,7</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Virslis Sárgaborsófélék (1) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:618 ZS:26,8 SZH:60,1</p> <p>TZS:8,1 CK:9,2</p> <p>FH:24,9 SÓ:2,35</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
<p>Hamisgyulás (1,3,9,12) Rántott sajtgolyó (1,7) Zöldbabfőzelék (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:391 ZS:11,2 SZH:56,2</p> <p>TZS:4,8 CK:15,6</p> <p>FH:13,2 SÓ:2,17</p>	<p>Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:592 ZS:19,4 SZH:73,5</p> <p>TZS:4,7 CK:3,8</p> <p>FH:24,2 SÓ:1,61</p>	<p>Zöldségrémléves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Dubarry sertésszelet (1,7) Tört burgonya (12) Lilakáposzta saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:557 ZS:13,9 SZH:75,5</p> <p>TZS:4,6 CK:14,5</p> <p>FH:22,5 SÓ:1,88</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Baconös csirkemáj (1) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:649 ZS:17,4 SZH:80</p> <p>TZS:4,2 CK:14</p> <p>FH:33,4 SÓ:2,81</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
<p>Hamisgyulás (1,3,9,12) Aranygaluska (1,3,6,7) Vaníliás öntet (7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN:911 ZS:22,2 SZH:157,7</p> <p>TZS:8,1 CK:66,5</p> <p>FH:18,3 SÓ:1,36</p>	<p>Zöldborsóleves (1,3,9,12) Palacsintás zöldséglepény (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:286 ZS:11,9 SZH:23,6</p> <p>TZS:4 CK:4,8</p> <p>FH:17,5 SÓ:1,05</p>	<p>Zöldségrémléves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Vegetáriánus rakott karfiol (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:440 ZS:16,3 SZH:47,1</p> <p>TZS:4,7 CK:6,4</p> <p>FH:22,9 SÓ:0,67</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Mediterrán zöldséges bulgur (1,9) Sajt szórát (7) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:636 ZS:17,1 SZH:86,8</p> <p>TZS:6 CK:16,7</p> <p>FH:20,9 SÓ:1,08</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
<p>Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:176 ZS:4,3 SZH:27,8</p> <p>TZS:2 CK:1,4</p> <p>FH:4,7 SÓ:0,86</p>	<p>Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:222 ZS:8,1 SZH:26,8</p> <p>TZS:4,6 CK:0,4</p> <p>FH:9,1 SÓ:1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:208 ZS:4,3 SZH:31,3</p> <p>TZS:1,4 CK:1,3</p> <p>FH:9,2 SÓ:1,54</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:203 ZS:6,8 SZH:27,4</p> <p>TZS:1,9 CK:1,2</p> <p>FH:7,7 SÓ:1,36</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>

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!

