

Budapest

Általános iskola

2026. 05. 04.–2026. 05. 08.

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
Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:241
ZS:8
SZH:33,5
TZS:2,9
CK:7,8
FH:7,1
SÓ:1,34

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:2,92Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Sertés fasírtgolyó
Babfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:579
ZS:13,1
SZH:71
TZS:4,1
CK:12,7
FH:31,6
SÓ:2Gulyásleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:657
ZS:16,6
SZH:105,5
TZS:3
CK:20,8
FH:19,1
SÓ:0,49Köménymagleves (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,12EN:443
ZS:14,2
SZH:55,1
TZS:5
CK:9,4
FH:16,1
SÓ:0,76Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibiz
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:726
ZS:20,8
SZH:102,4
TZS:2,8
CK:24,7
FH:29,2
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:2,55Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Rakott keltkaposzta (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:462
ZS:18,4
SZH:52,6
TZS:4,6
CK:16,5
FH:22,2
SÓ:0,94Gulyásleves (1,3,9,12)
Tejberiz (7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:533
ZS:13,3
SZH:86,1
TZS:6,4
CK:39,2
FH:16,5
SÓ:0,73Köménymagleves (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,10EN:880
ZS:38,5
SZH:104,8
TZS:8,3
CK:14
FH:19,3
SÓ:1,71Paradicsomleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:687
ZS:22,6
SZH:90,2
TZS:5,8
CK:26,7
FH:22,6
SÓ:1,34

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:618
ZS:20,7
SZH:85,2
TZS:8
CK:14,1
FH:20,1
SÓ:1,25Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Sajtkrémös zöldséragu (1,7)
Kuskusz (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:577
ZS:14,9
SZH:90,4
TZS:3,7
CK:16,4
FH:18,9
SÓ:1,22Gulyásleves (1,3,9,12)
Francia lecsó
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:244
ZS:8,9
SZH:27,8
TZS:2,2
CK:6,5
FH:9,6
SÓ:0,57Köménymagleves (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Csőben sült zöldségek (1,7)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:425
ZS:16,4
SZH:52,1
TZS:7,9
CK:12,1
FH:13,8
SÓ:1,25Paradicsomleves (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)
LilahagymaAllergének:
1EN:218
ZS:7,8
SZH:27,6
TZS:2,8
CK:1,6
FH:7,7
SÓ:1,21Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:227
ZS:9,3
SZH:27,2
TZS:3,3
CK:1
FH:7
SÓ:1,37Vajkrém (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)
Kápia paprikaAllergének:
1,7EN:224
ZS:8
SZH:27
TZS:4,6
CK:0,9
FH:9,2
SÓ:1,1Tengeri sós kukoricasnack
AlmaAllergének:
1EN:132
ZS:0,4
SZH:28,3
TZS:0,1
CK:10,2
FH:2,3
SÓ:0,38

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!



Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 05. 11.–2026. 05. 15.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:317 ZS:5,4 SZH:55,6 TZS:2,6 CK:26,5 FH:11 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:195 ZS:2,6 SZH:34,1 TZS:1,5 CK:9 FH:8 SÓ:0,73	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrémmel (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:237 ZS:5,7 SZH:35,8 TZS:1,2 CK:9,4 FH:6,7 SÓ:1,01	Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:240 ZS:8 SZH:33 TZS:4,6 CK:8 FH:8,7 SÓ:1,05	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: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) Pírtott tökmag Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:540 ZS:23 SZH:52,2 TZS:5,5 CK:3,3 FH:23,6 SÓ:2,14	Bableves (1,3,9) Paradicsomos tonhalas ragu (4) Orsó tészta (1) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9 EN:764 ZS:26,2 SZH:90,7 TZS:6,7 CK:7,5 FH:38,6 SÓ:1,85	Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12) Túrótöltelikes gombóc (1,7) Porcukor szórat Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:748 ZS:14,2 SZH:133,5 TZS:2,9 CK:31,9 FH:17,9 SÓ:1,73	Tojásleves (1,3) Paradicsomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3 EN:352 ZS:18 SZH:30,9 TZS:3,9 CK:15,3 FH:13,4 SÓ:0,49	Kukorica galuska leves (3,9) Natúr sertésszelet karajból Sajtmártás (7,12) Petrezselymes rizs <u>Allergének:</u> 3,7,9,12 EN:594 ZS:21,1 SZH:77,3 TZS:4,2 CK:5,1 FH:20,1 SÓ:1,67
EBÉD B	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pírtott tökmag Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN:702 ZS:22,6 SZH:87,3 TZS:3,6 CK:16,3 FH:30,2 SÓ:2,23	Bableves (1,3,9) Sertéshúsgolyó (1,3) Burgonyapüré (7,12) Színes vegyessaláta (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:722 ZS:25,5 SZH:95,6 TZS:4,5 CK:10,8 FH:26,4 SÓ:2,21	Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12) Gombapörkölt (1) Galuska (1,3) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:619 ZS:17,9 SZH:92,5 TZS:5,1 CK:12,1 FH:17 SÓ:0,83	Tojásleves (1,3) Parajos tk.penne sajttal sütvé (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:514 ZS:19,9 SZH:57,3 TZS:4,5 CK:6,4 FH:21,5 SÓ:0,66	Kukorica galuska leves (3,9) Reszelt csirkemáj Tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 3,9,10,12 EN:516 ZS:14,4 SZH:62,5 TZS:4,3 CK:5,4 FH:28,8 SÓ:2,4
EBÉD C	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pírtott tökmag Tejföl (7) Reszelt sajt (7) Spagetti (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:712 ZS:33,9 SZH:67,3 TZS:14,5 CK:4,4 FH:30,9 SÓ:1,16	Bableves (1,3,9) Mediterrán zöldséges bulgur (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:698 ZS:19,8 SZH:91,7 TZS:6,2 CK:9 FH:25,5 SÓ:0,95	Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:499 ZS:13,6 SZH:77 TZS:7,2 CK:43,7 FH:14,3 SÓ:0,83	Tojásleves (1,3) Rántott karfiol (1) Pritaminos rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:761 ZS:35,4 SZH:92,3 TZS:6,6 CK:11,3 FH:16,1 SÓ:2,13	Kukorica galuska leves (3,9) Zöldséges kölesfelfújt (3,7) Sajtmártás (7,12) <u>Allergének:</u> 3,7,9,12 EN:429 ZS:16,8 SZH:51 TZS:5,5 CK:7,9 FH:15,9 SÓ:0,87
UZSONNA	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:181 ZS:4,6 SZH:27,7 TZS:2,8 CK:1,4 FH:5,1 SÓ:0,88	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:217 ZS:7,9 SZH:27,6 TZS:2,9 CK:0,4 FH:7,5 SÓ:1,24	Barackos joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:266 ZS:2 SZH:52,8 TZS:0,8 CK:24,9 FH:7,8 SÓ:0,63	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevel <u>Allergének:</u> 1 EN:207 ZS:4,3 SZH:31,2 TZS:1,4 CK:1,3 FH:9,1 SÓ:1,54	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) <u>Allergének:</u> 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 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 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 felső tagozat

2026. 05. 18.–2026. 05. 22.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Vaníliás tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:359
ZS:11,5
SZH:52,5
TZS:6,3
CK:32,7
FH:8,1
SÓ:0,51Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,6,7EN:331
ZS:11,6
SZH:45,7
TZS:4,1
CK:17,8
FH:11,2
SÓ:0,89Gyümölcs tea
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:0,66Gyümölcs tea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Zsemle (1)Allergének:
1,3,4,10EN:253
ZS:5,7
SZH:38,6
TZS:0,5
CK:9,1
FH:9,2
SÓ:1,02Gyümölcs tea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,3EN:227
ZS:5,1
SZH:34,5
TZS:1,5
CK:8,4
FH:6,9
SÓ:0,86

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)
Főtt virsli
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:476
ZS:16,9
SZH:52,6
TZS:7,1
CK:13,5
FH:23,1
SÓ:1,96Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:639
ZS:22,2
SZH:85
TZS:4,4
CK:10,4
FH:21,5
SÓ:2,52Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:825
ZS:32,7
SZH:97,3
TZS:10,2
CK:8,8
FH:22,6
SÓ:3,18Almalé 100%-os
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12EN:462
ZS:10,8
SZH:58,5
TZS:2,8
CK:30,8
FH:19,9
SÓ:1,53Paradicsomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsényelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:660
ZS:22,3
SZH:91,7
TZS:3,2
CK:18
FH:18,6
SÓ:1,54

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,10,12EN:640
ZS:21,1
SZH:77,9
TZS:4,5
CK:8
FH:27,6
SÓ:3,31Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Meggyes öntet
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:784
ZS:25,4
SZH:111,6
TZS:8,3
CK:53
FH:25,2
SÓ:1,84Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,9,12EN:789
ZS:22,4
SZH:93,6
TZS:7,9
CK:12,7
FH:37,9
SÓ:1,22Almalé 100%-os
Csirkepaprikás (1,7)
Bulgur (1)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:687
ZS:18,1
SZH:90,6
TZS:4,1
CK:32,9
FH:25,5
SÓ:1,44Paradicsomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:652
ZS:21,4
SZH:87,9
TZS:2,8
CK:20,9
FH:21,1
SÓ:2,05

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:556
ZS:24,4
SZH:58,4
TZS:12,1
CK:4,9
FH:18,1
SÓ:1,32Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Gyümölcsrizs (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:449
ZS:14,3
SZH:63
TZS:6
CK:28,4
FH:16,3
SÓ:0,92Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sajtkrémös zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:641
ZS:17,6
SZH:85,2
TZS:5,3
CK:5,6
FH:23,6
SÓ:1,06Almalé 100%-os
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:480
ZS:9,9
SZH:69,3
TZS:3,1
CK:36,1
FH:24,2
SÓ:0,66Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10EN:884
ZS:35,8
SZH:118,3
TZS:6,7
CK:24,6
FH:17,9
SÓ:1,93

UZSONNA

Kenőmájás
Kifli (1,7)
Kápia paprikaAllergének:
1,7EN:228
ZS:8,1
SZH:29,1
TZS:2,9
CK:2,5
FH:8,6
SÓ:1,04Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:222
ZS:8,2
SZH:28,1
TZS:3,1
CK:0,8
FH:7,8
SÓ:1,34Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,3
SZH:27,8
TZS:2
CK:1,4
FH:4,7
SÓ:0,86Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:222
ZS:9,1
SZH:26,3
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,4
SÓ:1,3Mese fit Detki keksz (1)
AlmaAllergének:
1EN:267
ZS:8,9
SZH:41
TZS:4,1
CK:20,9
FH:4,2
SÓ:0,21

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!



Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 05. 25.–2026. 05. 29.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI		Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7	Gyümölcs tea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7	Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1
EBÉD A	ÜNNEPNAP	Daragluska leves (1,3,9,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	Tárkonyos csirkeguleves (1,7,9,12) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12	Görög gyümölcsleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibiz Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,4,7,12
EBÉD B	ÜNNEPNAP	Daragluska leves (1,3,9,12) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	Tárkonyos csirkeguleves (1,7,9,12) Káposztás tészta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	Görög gyümölcsleves (1,7,12) Budapest sertésragu (1) Tört burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12
EBÉD C	ÜNNEPNAP	Daragluska leves (1,3,9,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	Tárkonyos csirkeguleves (1,7,9,12) Zöldség curry (4,9,12) Kuskusz (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,4,7,9,12	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	Görög gyümölcsleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,6,7,12
UZSONNA		Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7	Alma Túró rudi (6,7) <u>Allergének:</u> 6,7

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!

