

Budapest

Általános iskola

2026. 06. 01.–2026. 06. 05.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Vaníliás tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:372
ZS:11,2
SZH:53,7
TZS:5,1
CK:27,6
FH:11,1
SÓ:0,89Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:228
ZS:2,6
SZH:39,7
TZS:1,3
CK:9,7
FH:9,1
SÓ:0,73Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3EN:218
ZS:5,1
SZH:33,1
TZS:1,5
CK:7,9
FH:6,5
SÓ:0,86Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4
TZS:2,8
CK:26,4
FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea
Tavaszi felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:243
ZS:7,2
SZH:35,2
TZS:2,6
CK:8,1
FH:7,7
SÓ:1,38

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:89,4
TZS:6,6
CK:28,6
FH: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:73
TZS:4,9
CK:26,5
FH:20,5
SÓ:1,24Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mák szórat
Hosszmetélt (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:670
ZS:21,3
SZH:98,1
TZS:3
CK:30,3
FH:24,1
SÓ:1,28Zöldségleves fridattal (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:85,8
TZS:3,5
CK:9,4
FH:16,5
SÓ:3,09Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:756
ZS:27,7
SZH:97,3
TZS:5,7
CK:8,2
FH:27,5
SÓ:2,82

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:85,1
TZS:4
CK:28,3
FH: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:86,6
TZS:1,4
CK:15,9
FH:22,8
SÓ:2,22Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:539
ZS:16,2
SZH:78,9
TZS:6,9
CK:44,5
FH:22,1
SÓ:1,75Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:565
ZS:21,5
SZH:69,6
TZS:8,5
CK:10,7
FH:20,3
SÓ:1,65Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Harcspaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,12EN:651
ZS:20,8
SZH:82,3
TZS:7,3
CK:3,6
FH:29,5
SÓ:0,99

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:537
ZS:6,9
SZH:95,2
TZS:1
CK:28,6
FH:17,9
SÓ:0,47Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Sajtkrémés zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:514
ZS:13,5
SZH:77,7
TZS:3,5
CK:6
FH:18
SÓ:0,97Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Palacsintás zöldséglepeny (1,3,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:424
ZS:18
SZH:40,7
TZS:5,1
CK:15,2
FH:25,5
SÓ:1,78Zöldségleves fridattal (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:77
TZS:6
CK:8,8
FH:20,2
SÓ:1,24Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Francia lecsó
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:533
ZS:15,4
SZH:82,8
TZS:4
CK:8,3
FH:12,8
SÓ:1,05

UZSONNA

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

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. Kérjük, 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. 06. 08.–2026. 06. 12.

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
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)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:208
ZS:2,8
SZH:37,2
TZS:1,6
CK:12
FH:7,7
SÓ:0,66

EBÉD A

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:593
ZS:13,7
SZH:90,1
TZS:1,6
CK:21,1
FH:21,6
SÓ:1,33Gyümölcsleves (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)
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)
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:1,37Paradisomleves (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

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Spagetti (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:661
ZS:23
SZH:89,7
TZS:5,8
CK:19,2
FH:21
SÓ:0,9Gyümölcsleves (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)
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)
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

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs fél adag
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,9,12EN:502
ZS:12,9
SZH:62,8
TZS:5,1
CK:13,1
FH:17,1
SÓ:0,78Gyümölcsleves (1,7,12)
Vegetáriánus bolognai ragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:726
ZS:20,4
SZH:90,8
TZS:6,8
CK:33,6
FH:39,3
SÓ:1,02Sárgaborsó 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 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

2026. 06. 15.–2026. 06. 19.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

<p>Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:292 ZS:5,6 SZH:51,4</p> <p>TZS:2,8 CK:26,4</p> <p>FH:10,4 SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:200 ZS:2,4 SZH:35,9</p> <p>TZS:1,1 CK:8,7</p> <p>FH:7 SÓ:1</p>	<p>Kakaós tej (7) Briós (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:353 ZS:7,7 SZH:56,8</p> <p>TZS:4 CK:28,2</p> <p>FH:10,1 SÓ:0,67</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtos pogácsa (1,3,7,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:196 ZS:6,5 SZH:29,9</p> <p>TZS:3,2 CK:7,8</p> <p>FH:3,4 SÓ:1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:219 ZS:4,4 SZH:34,5</p> <p>TZS:1,5 CK:8,4</p> <p>FH:8,6 SÓ:1,6</p>
<p>Almalé 100%-os Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN:662 ZS:25,6 SZH:72,8</p> <p>TZS:10,5 CK:27,8</p> <p>FH:18,7 SÓ:2,83</p>	<p>Lencsegyás sertéshússal (1,3,9) Szilvatöltelikes gombóc (1) Porcukor szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:783 ZS:14,6 SZH:132,8</p> <p>TZS:2,8 CK:31</p> <p>FH:23,7 SÓ:1,58</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:397 ZS:7,6 SZH:52,9</p> <p>TZS:2,3 CK:23,5</p> <p>FH:20,7 SÓ:0,77</p>	<p>Köménymagleves (1) Pírtott kenyérkocka (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:668 ZS:25,9 SZH:79,6</p> <p>TZS:6,7 CK:4</p> <p>FH:24 SÓ:2,43</p>	<p>Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu (9) Teljes kiőrlésű spagetti (1) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:813 ZS:37,3 SZH:76,2</p> <p>TZS:13,2 CK:12,8</p> <p>FH:37,8 SÓ:1,34</p>
<p>Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:651 ZS:23,5 SZH:90,7</p> <p>TZS:6,2 CK:28,5</p> <p>FH:17 SÓ:1,98</p>	<p>Lencsegyás sertéshússal (1,3,9) Carbonara szósz (1,7) Penne tészta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:872 ZS:40 SZH:90,4</p> <p>TZS:15,3 CK:9,5</p> <p>FH:34,4 SÓ:2,62</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Fodros metélt (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:609 ZS:25,1 SZH:70,9</p> <p>TZS:12,3 CK:15,2</p> <p>FH:23,5 SÓ:1,22</p>	<p>Köménymagleves (1) Pírtott kenyérkocka (1) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pírtott dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:630 ZS:15,7 SZH:98,8</p> <p>TZS:2 CK:34,2</p> <p>FH:18,5 SÓ:1,34</p>	<p>Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Fűszeres csirkeszárnak Pírtott burgonya (12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:776 ZS:33,2 SZH:75,6</p> <p>TZS:8,2 CK:12,6</p> <p>FH:38,4 SÓ:1,83</p>
<p>Almalé 100%-os Vegetáriánus rakott karfiol (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:440 ZS:14,4 SZH:55,4</p> <p>TZS:3,8 CK:26,6</p> <p>FH:19,4 SÓ:0,38</p>	<p>Lencsegyás sertéshússal (1,3,9) Tebjedara (1,7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:533 ZS:14,1 SZH:77,7</p> <p>TZS:6,8 CK:37,2</p> <p>FH:21,8 SÓ:0,91</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Tikka Masala (7,9) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:267 ZS:8,8 SZH:35,8</p> <p>TZS:3,7 CK:13,7</p> <p>FH:7,5 SÓ:0,68</p>	<p>Köménymagleves (1) Pírtott kenyérkocka (1) Rántott brokkoli (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:847 ZS:36,7 SZH:107,6</p> <p>TZS:6,8 CK:9,8</p> <p>FH:17,6 SÓ:2,04</p>	<p>Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Gombapaprikás (1,7) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:600 ZS:20 SZH:83,9</p> <p>TZS:6,9 CK:3,2</p> <p>FH:17,6 SÓ:1,24</p>
<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:220 ZS:7,9 SZH:27,9</p> <p>TZS:2,8 CK:1,2</p> <p>FH:7,9 SÓ:1,21</p>	<p>Füstölt pulykapárizsi Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:236 ZS:7,6 SZH:31,6</p> <p>TZS:2,6 CK:1,2</p> <p>FH:8,1 SÓ:1,33</p>	<p>Vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:170 ZS:4,6 SZH:26,8</p> <p>TZS:2,8 CK:1,1</p> <p>FH:5 SÓ:0,84</p>	<p>Paprikás salámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:223 ZS:9,1 SZH:26,4</p> <p>TZS:3,3 CK:0,5</p> <p>FH:7,4 SÓ:1,34</p>	<p>Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:246 ZS:2,5 SZH:44</p> <p>TZS:0,8 CK:16,1</p> <p>FH:8,5 SÓ:0,65</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. Puhatestűk. 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. 06. 22.–2026. 06. 26.

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

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI 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!





ÉTLAP

Budapest

Általános iskola

2026. 06. 29.–2026. 07. 03.

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

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI 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!

