

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 06. 01.–2026. 06. 05.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Vaníliás tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:372
ZS:11,2
SZH:53,7
TZS:5,1
FK:27,6
FH:11,1
SÓ:0,89

Gyümölcsstea (12)
Körözött (7)
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7,12

EN:226
ZS:2,6
SZH:39,4
TZS:1,3
FK:9,4
FH:9,1
SÓ:0,73

Gyümölcsstea (12)
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:216
ZS:5,1
SZH:32,9
TZS:1,5
FK:7,6
FH:6,5
SÓ:0,86

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

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

Gyümölcsstea (12)
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,12

EN:248
ZS:8,3
SZH:34,2
TZS:3,1
FK:7,9
FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:624
ZS:23,6
SZH:71,6
TZS:7
FK:7,6
FH:21,5
SÓ:2,27

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:627
ZS:20,4
SZH:83,2
TZS:4,9
FK:26,6
FH:22
SÓ:1,52

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mák szórat
Hosszúmetélt (1)
Félbarna kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,9

EN:719
ZS:21,5
SZH:108,3
TZS:3,1
FK:30,6
FH:25,5
SÓ:1,53

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Tört burgonya (12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:486
ZS:9,2
SZH:77
TZS:1,2
FK:7,5
FH:14,3
SÓ:2,87

Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,12

EN:674
ZS:23,4
SZH:89
TZS:5
FK:5
FH:27,1
SÓ:3,26

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Amerikai sajtos tészta (1,7)

Allergének:
1,7,9,12

EN:578
ZS:21,4
SZH:71,9
TZS:9,1
FK:11,5
FH:20,8
SÓ:1,33

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,6,9,12

EN:560
ZS:13,8
SZH:81,5
TZS:1,4
FK:15,8
FH:22,1
SÓ:2,08

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN:514
ZS:16,1
SZH:73,8
TZS:6,9
FK:44,4
FH:21,3
SÓ:1,61

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Parajos penne sajttal sütve (1,7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:458
ZS:15,7
SZH:59,9
TZS:3,9
FK:6,5
FH:17,7
SÓ:0,94

Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Harcspaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)

Allergének:
1,3,4,7,12

EN:625
ZS:20,8
SZH:77,4
TZS:5,9
FK:3,4
FH:28,6
SÓ:0,78

EBÉD C

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

Allergének:
1,7,9,12

EN:507
ZS:8
SZH:82,5
TZS:1,5
FK:7,7
FH:19,7
SÓ:0,75

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Sajtkrémés zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:514
ZS:13,5
SZH:77,7
TZS:3,5
FK:6
FH:18
SÓ:0,97

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Palacsintás zöldséglepeny (1,3,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:424
ZS:18
SZH:40,7
TZS:5,1
FK:15,2
FH:25,5
SÓ:1,78

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:591
ZS:17,2
SZH:77
TZS:6
FK:8,8
FH:20,2
SÓ:1,24

Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Burgonyás tészta (1,12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:560
ZS:17,3
SZH:81,9
TZS:3,8
FK:9,1
FH:15,7
SÓ:2,28

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:199
ZS:7,9
SZH:22,8
TZS:2,8
FK:1,5
FH:7,8
SÓ:1,11

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:207
ZS:7,7
SZH:26
TZS:2,7
FK:0,4
FH:7,1
SÓ:1,38

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:241
ZS:9,1
SZH:30,5
TZS:3,2
FK:0,8
FH:7,5
SÓ:1,32

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:216
ZS:7,1
SZH:27,2
TZS:4,2
FK:0,4
FH:9,4
SÓ:1,11

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5
TZS:0,8
FK: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. 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. 06. 08.–2026. 06. 12.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:283
ZS:5,6
SZH:47,6
TZS:2,8
FK:22
FH:10,4
SÓ:0,93

Gyümölcsstea (12)
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7,12

EN:267
ZS:7,9
SZH:37,5
TZS:4,4
FK:7,8
FH:9,7
SÓ:1,1

Gyümölcsstea (12)
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7,12

EN:206
ZS:4,5
SZH:34,9
TZS:2,8
FK:8,3
FH:5,1
SÓ:0,79

Tejeskávé (7)
Margarin
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:327
ZS:8,5
SZH:48,8
TZS:4,1
FK:23,4
FH:10
SÓ:0,71

Gyümölcsstea (12)
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7,12

EN:230
ZS:2,7
SZH:41,2
TZS:1,4
FK:11,8
FH:8,4
SÓ:0,66

EBÉD A

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)
Alma

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:620
ZS:20,9
SZH:76,2
TZS:4,8
FK:17,4
FH:29,7
SÓ:2,49

Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:637
ZS:22,6
SZH:84,6
TZS:9,1
FK:27,6
FH:18,2
SÓ:3,89

Sárgaborsó krémléves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túró (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)

Allergének:
1,3,7

EN:607
ZS:21,6
SZH:74,3
TZS:6,8
FK:6,6
FH:25,7
SÓ:0,5

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:435
ZS:12,1
SZH:54
TZS:3
FK:12,3
FH:20,9
SÓ:2,28

Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Zöldséges bulgur (1)
Tavaszi saláta (10,12)

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

EN:706
ZS:23
SZH:93,5
TZS:2,4
FK:21,9
FH:23,4
SÓ:3,19

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Spagetti (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:704
ZS:28,3
SZH:84,6
TZS:7,6
FK:19,1
FH:25,3
SÓ:0,76

Gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott zöldbab (1,7)

Allergének:
1,7,12

EN:519
ZS:25,2
SZH:53,2
TZS:7,9
FK:23,8
FH:19,1
SÓ:0,27

Sárgaborsó krémléves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10

EN:791
ZS:32,6
SZH:99
TZS:8,5
FK:8,3
FH:20,3
SÓ:3

Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,12

EN:618
ZS:19,1
SZH:77
TZS:5,9
FK:9
FH:33,2
SÓ:1,27

Paradicsomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Tavaszi saláta (10,12)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:564
ZS:13,8
SZH:74,5
TZS:4,3
FK:21,1
FH:29,6
SÓ:2,53

EBÉD C

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs fél adag
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,4,9,12

EN:502
ZS:12,9
SZH:62,8
TZS:5,1
FK:13,1
FH:17,1
SÓ:0,78

Gyümölcsleves (1,7,12)
Vegetáriánus bolognai ragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:726
ZS:20,4
SZH:90,8
TZS:6,8
FK:33,6
FH:39,3
SÓ:1,02

Sárgaborsó krémléves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:645
ZS:28,1
SZH:66,3
TZS:11,7
FK:4,4
FH:22,4
SÓ:1,28

Tarhonyaleves (1,12)
Rántott karfiol (1)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:778
ZS:32,3
SZH:102,9
TZS:6,8
FK:12
FH:16,4
SÓ:2,23

Paradicsomleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:412
ZS:9,9
SZH:56,1
TZS:2,6
FK:28,2
FH:17,9
SÓ:0,57

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:160
ZS:2,5
SZH:25,1
TZS:1,1
FK:1,7
FH:7,5
SÓ:0,9

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:211
ZS:8
SZH:26,1
TZS:2,9
FK:0,4
FH:7,1
SÓ:1,34

Alma
Ostyaszelet (1,3,6,7)

Allergének:
1,3,6,7

EN:197
ZS:8,4
SZH:26,3
TZS:2,1
FK:16,4
FH:2,5
SÓ:0,04

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:188
ZS:4,4
SZH:27,1
TZS:1,5
FK:1
FH:8,6
SÓ:1,6

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:182
ZS:6,2
SZH:23,1
TZS:3,8
FK:1,2
FH:6,7
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 felső tagozat

2026. 06. 15.–2026. 06. 19.

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 (12)
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:198
ZS:2,4
SZH:35,6
TZS:1,1
CK:8,4
FH:7
SÓ:1

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 (12)
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:194
ZS:6,5
SZH:29,6
TZS:3,2
CK:7,5
FH:3,4
SÓ:1,1

Gyümölcsstea (12)
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kigyóborka

Allergének:
1,12

EN:248
ZS:8,3
SZH:34,2
TZS:3,1
CK:7,9
FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Karamellás körteleves (1,7,12)
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:650
ZS:25,1
SZH:86,9
TZS:7,1
CK:26,7
FH:17,5
SÓ:2,01

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

Allergének:
1,3,9

EN:835
ZS:14,9
SZH:143
TZS:2,8
CK:31,1
FH:25,1
SÓ:1,86

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:449
ZS:7,8
SZH:63,1
TZS:2,4
CK:23,7
FH:22,2
SÓ:1,05

Köménymagleves (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Főtt burgonya (12)

Allergének:
1,7,12

EN:476
ZS:11,3
SZH:73,1
TZS:1,4
CK:34,3
FH:14,9
SÓ:1,13

Tavaszi leves (1,3,12)
Bolognai sertésragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:703
ZS:32,8
SZH:62,1
TZS:11
CK:12
FH:35
SÓ:0,99

EBÉD B

Karamellás körteleves (1,7,12)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Burgonyapüré (7,12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:627
ZS:17,6
SZH:86,8
TZS:4,7
CK:26,5
FH:25,3
SÓ:3,25

Lencsegyvás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:883
ZS:39,1
SZH:94,9
TZS:15,2
CK:7,1
FH:33,4
SÓ:2,85

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,12

EN:583
ZS:25
SZH:65,8
TZS:12,3
CK:15,2
FH:22,7
SÓ:1,08

Köménymagleves (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Pritaminos csirkeragu (1)
Párolt rizs

Allergének:
1

EN:582
ZS:19,7
SZH:75,7
TZS:3
CK:6,4
FH:24,1
SÓ:0,52

Tavaszi leves (1,3,12)
Grillfűszeres csirkemell
Petrezselymes burgonya (12)
Káposztasaláta édesítőszerrel (10,12)

Allergének:
1,3,10,12

EN:427
ZS:10,3
SZH:45,9
TZS:1,3
CK:3
FH:32
SÓ:2,61

EBÉD C

Karamellás körteleves (1,7,12)
Vegetáriánus rakott brokkoli (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:485
ZS:16,3
SZH:55,5
TZS:4,7
CK:23,4
FH:25,4
SÓ:0,54

Lencsegyvás 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

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

Allergének:
1,3,7,10

EN:842
ZS:36,6
SZH:106,5
TZS:6,8
CK:9,7
FH:17,5
SÓ:2,01

Tavaszi leves (1,3,12)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:515
ZS:15,6
SZH:74,9
TZS:4,8
CK:2,5
FH:15,5
SÓ:1,03

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)
Kigyóborka

Allergének:
1,7

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

Csemege salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:225
ZS:9,1
SZH:27,4
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,1
SÓ:1,32

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. 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 felső tagozat

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:

EBÉD A

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 felső tagozat

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:

EBÉD A

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!

