

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026. 08. 31.–2026. 09. 04.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:317
ZS:5,4
SZH:55,6TZS:2,6
CK:26,5FH:11
SÓ:0,93Gyümölcsstea (12)
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7,12EN:205
ZS:2,8
SZH:35TZS:1,4
CK:8,6FH:8,4
SÓ:0,78Gyümölcsstea (12)
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,10,12EN:226
ZS:5,6
SZH:34,1TZS:1,2
CK:8,5FH:6,3
SÓ:1,01Gyümölcsstea (12)
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:238
ZS:8
SZH:32,7TZS:4,6
CK:7,7FH:8,7
SÓ:1,05Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:309
ZS:6,5
SZH:48,8TZS:3,5
CK:23,4FH:9,9
SÓ:0,63

EBÉD A

Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:484
ZS:16,5
SZH:61TZS:4,6
CK:2,9FH:16,6
SÓ:2,22Fejtett bablevés (1,3,9)
Bolognai spagetti (bio tésztaival) (1,9)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,3,7,9EN:738
ZS:32,8
SZH:75TZS:10,9
CK:10,4FH:32,8
SÓ:0,78Tárkonyos csirkeguleves (1,3,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Vaníliás tejföl (7)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:814
ZS:21,5
SZH:123TZS:6,2
CK:29,8FH:26,5
SÓ:2,31Erőlevés (1,3,9,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:368
ZS:14
SZH:43,3TZS:3,4
CK:15,4FH:13,9
SÓ:1,1Gyümölcsleves (1,7,12)
Sajtos csirkeragu (1,7)
Petrezselymes rizsAllergének:
1,7,12EN:621
ZS:15,8
SZH:87,9TZS:3,3
CK:24FH:26,1
SÓ:1,79

EBÉD B

Tejfölös karfiollevés (1,3,7)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizsAllergének:
1,3,6,7,12EN:568
ZS:15,7
SZH:80,9TZS:2,7
CK:15,7FH:20,9
SÓ:1,89Fejtett bablevés (1,3,9)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Burgonyapüré (7)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,3,4,7,9,10,12EN:498
ZS:17,5
SZH:61,2TZS:2
CK:8,1FH:21
SÓ:3,06Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:613
ZS:19,6
SZH:87,9TZS:6,3
CK:12,6FH:16,7
SÓ:0,69Erőlevés (1,3,9,12)
Hentes sertéstokány (1,10,12)
Tarhonya (1)Allergének:
1,3,9,10,12EN:530
ZS:21,5
SZH:61TZS:6,1
CK:5,6FH:22
SÓ:1,68Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:527
ZS:10,5
SZH:74,1TZS:4,2
CK:25,6FH:28,6
SÓ:2,32

EBÉD C

Tejfölös karfiollevés (1,3,7)
Vegetáriánus rakott sárgarépa (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:512
ZS:18,3
SZH:60,7TZS:5,3
CK:4,1FH:23,2
SÓ:1,05Fejtett bablevés (1,3,9)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,3,7,9EN:611
ZS:18,9
SZH:77,1TZS:6,1
CK:9,4FH:21,3
SÓ:0,71Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
AlmaAllergének:
1,7,9,12EN:473
ZS:13,5
SZH:71,9TZS:7,2
CK:43,6FH:13,5
SÓ:0,69Erőlevés (1,3,9,12)
Rántott karfiol (1)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:786
ZS:33,5
SZH:102,4TZS:6,4
CK:12,1FH:16,7
SÓ:2,72Gyümölcsleves (1,7,12)
Zöldséges kölesfelfűjt (3,7)
Sajtmártás (1,7,12)Allergének:
1,3,7,12EN:465
ZS:13,4
SZH:66,8TZS:5,5
CK:28,4FH:16,6
SÓ:0,8

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:181
ZS:4,7
SZH:27,7TZS:2,8
CK:1,4FH:5,1
SÓ:0,88Réteges joghurt mangó.maracujával (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:322
ZS:6,1
SZH:51,7TZS:3,8
CK:26,3FH:10,2
SÓ:0,69Sertéspárizsi
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:233
ZS:7,9
SZH:30,8TZS:2,7
CK:0,7FH:8
SÓ:1,29Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:211
ZS:4,3
SZH:32TZS:1,4
CK:1,3FH:9,2
SÓ:1,54Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:184
ZS:6,3
SZH:23,3TZS:3,8
CK:1,8FH:6,8
SÓ:1,2

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. 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 felső tagozat

2026. 09. 07.–2026. 09. 11.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Karamellás tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:353
ZS:11,5
SZH:51,2
TZS:6,3
CK:32,7
FH:8,1
SÓ:0,51Gyümölcsstea (12)
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,4,10,12EN:226
ZS:5,9
SZH:34,1
TZS:0,7
CK:8,8
FH:8,6
SÓ:1,02Gyümölcsstea (12)
Póréhagymás túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7,12EN:218
ZS:2,7
SZH:38
TZS:1,4
CK:8,8
FH:8,4
SÓ:0,73Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Zsemle (1)Allergének:
1,6,7EN:355
ZS:11,4
SZH:49,9
TZS:3,9
CK:17,8
FH:11,9
SÓ:0,89Gyümölcsstea (12)
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,3,12EN:225
ZS:5,1
SZH:34,3
TZS:1,5
CK:8,1
FH:6,9
SÓ:0,86

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:514
ZS:13,3
SZH:66,4
TZS:4,4
CK:14,8
FH:25,5
SÓ:1,09Csirkebecsínált leves (1,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,7,9,10,12EN:588
ZS:17,3
SZH:81,6
TZS:2,6
CK:10,4
FH:20,8
SÓ:2,46Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Sajtkrémés zöldségragu (1,7)
Petrezselymes rizsAllergének:
1,3,7,12EN:617
ZS:18
SZH:82,9
TZS:4,1
CK:5
FH:19,9
SÓ:1,13Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,3,12EN:475
ZS:13
SZH:53,1
TZS:3,2
CK:11,3
FH:23,3
SÓ:2,17Paradicsomleves (1,3,9)
Sertésflekken
Párolt rizs fél adag
Párolt sárgarépa fél adagAllergének:
1,3,9EN:446
ZS:15,1
SZH:59,2
TZS:1,6
CK:16,1
FH:13,9
SÓ:1,42

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,10,12EN:614
ZS:20,9
SZH:72,8
TZS:4,4
CK:8
FH:26,9
SÓ:3,17Csirkebecsínált leves (1,7,9,12)
Mákos guba vaníliás öntet (1,7)Allergének:
1,7,9,12EN:776
ZS:23,2
SZH:110,7
TZS:8,5
CK:53,9
FH:27
SÓ:1,95Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Amerikai sajtos tészta (1,7)Allergének:
1,3,7,12EN:678
ZS:25,5
SZH:73,2
TZS:8,9
CK:10,6
FH:26,3
SÓ:1,35Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Tejszínes zöldséges harcsaragu (1,4,7,9,12)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,3,4,7,9,12EN:599
ZS:14,8
SZH:84,4
TZS:3,5
CK:12,7
FH:21,6
SÓ:0,93Paradicsomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
KáposztasalátaAllergének:
1,3,9,12EN:569
ZS:17
SZH:79,6
TZS:2,1
CK:17,7
FH:20,7
SÓ:2,49

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,12EN:530
ZS:24,3
SZH:53,3
TZS:12,1
CK:4,8
FH:17,4
SÓ:1,18Csirkebecsínált leves (1,7,9,12)
Gyümölcsrizs (7)Allergének:
1,7,9,12EN:397
ZS:9,4
SZH:59,6
TZS:4,3
CK:28,4
FH:15,5
SÓ:0,85Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel
(1,9)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:777
ZS:25,5
SZH:75,9
TZS:7
CK:13,1
FH:45,5
SÓ:1,1Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,12EN:434
ZS:11,5
SZH:53,4
TZS:3,3
CK:16,5
FH:25,5
SÓ:0,98Paradicsomleves (1,3,9)
Sajtos brokkoligolyó (1,7)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,9,10EN:773
ZS:32,5
SZH:103,9
TZS:6,8
CK:23,7
FH:14
SÓ:1,91

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 szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:174
ZS:4,3
SZH:27,6
TZS:2
CK:0,8
FH:4,6
SÓ:0,86Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:227
ZS:9,3
SZH:27,2
TZS:3,3
CK:1
FH:7
SÓ:1,37Mese fit Detki keksz (1)
KörteAllergének:
1EN:296
ZS:8,9
SZH:48
TZS:4,1
CK:15
FH:4,2
SÓ:0,21

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 étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fahéj; 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. 09. 14.–2026. 09. 18.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:353
ZS:7,7
SZH:56,8TZS:4
CK:28,2FH:10,1
SÓ:0,67Tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:308
ZS:5,4
SZH:51,8TZS:2,6
CK:22,2FH:11
SÓ:0,93Gyümölcsstea (12)
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:193
ZS:2,4
SZH:35,6TZS:1,1
CK:8,6FH:7
SÓ:0,95Gyümölcsstea (12)
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Zsemle (1)Allergének:
1,3,10,12EN:242
ZS:5,2
SZH:38,4TZS:0,9
CK:9FH:6,7
SÓ:0,99Tej (7)
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:272
ZS:7
SZH:36,1TZS:3,2
CK:9,9FH:15,2
SÓ:1,65

EBÉD A

Tejfölös karalábéleves (1,3,7)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Kovászos uborka (1)Allergének:
1,3,7EN:607
ZS:22
SZH:73TZS:3,5
CK:8,3FH:27,1
SÓ:2,98Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:467
ZS:12,8
SZH:65,1TZS:2,5
CK:3FH:18,2
SÓ:1,59Sertésraguleves (1,3,9)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)Allergének:
1,3,7,9EN:806
ZS:18,7
SZH:110,1TZS:4,4
CK:27FH:22,6
SÓ:2,24Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:458
ZS:5,8
SZH:71,4TZS:0,7
CK:8,6FH:26,7
SÓ:1,22Karamellás körteleves (1,7,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Rizibizi
KáposztasalátaAllergének:
1,4,7,10,12EN:689
ZS:20,9
SZH:98,6TZS:3
CK:24FH:24,6
SÓ:2,68

EBÉD B

Tejfölös karalábéleves (1,3,7)
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)Allergének:
1,3,7EN:600
ZS:25,6
SZH:57,7TZS:6,4
CK:4,8FH:24,7
SÓ:2,3Daragaluska leves (1,3,9,12)
Rakott zöldségek csirkehússal (1,7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:442
ZS:16,6
SZH:47,2TZS:4,5
CK:5,5FH:22,8
SÓ:0,95Sertésraguleves (1,3,9)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,3,9,10,12EN:524
ZS:27,5
SZH:43,8TZS:10,3
CK:1,7FH:20,1
SÓ:2,09Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott karfiol (1)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:857
ZS:35,9
SZH:113TZS:6,7
CK:11,2FH:17,6
SÓ:2,26Karamellás körteleves (1,7,12)
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)Allergének:
1,7,12EN:505
ZS:13,6
SZH:70,5TZS:5,2
CK:22,6FH:18,9
SÓ:0,76

EBÉD C

Tejfölös karalábéleves (1,3,7)
Muzaka borsófehérjével (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:512
ZS:16,6
SZH:58,1TZS:5,4
CK:10,8FH:27,2
SÓ:1,16Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pírtott dara (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:561
ZS:12,3
SZH:90,6TZS:1,6
CK:34,4FH:17,8
SÓ:1,3Sertésraguleves (1,3,9)
Porvence-i zöldséragu (7,9)
Kuskusz (1)Allergének:
1,3,7,9EN:525
ZS:17,1
SZH:71,8TZS:3
CK:7,8FH:18,5
SÓ:0,46Hamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórátAllergének:
1,3,7,9,12EN:448
ZS:9,6
SZH:77TZS:5,4
CK:36FH:12,4
SÓ:0,58Karamellás körteleves (1,7,12)
Lencse bolognai (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)Allergének:
1,7,9,12EN:628
ZS:12
SZH:98,5TZS:2,2
CK:34,1FH:24,7
SÓ:0,52

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,6
SZH:27TZS:2,8
CK:1,2FH:5,1
SÓ:0,93Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:220
ZS:7,8
SZH:27,6TZS:2,8
CK:0,9FH:8,1
SÓ:1,26Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:220
ZS:8
SZH:28,3TZS:2,9
CK:0,4FH:7,5
SÓ:1,24Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:219
ZS:8
SZH:27TZS:4,6
CK:1,1FH:9,1
SÓ:1,05Túró rudi (6,7)
AlmaAllergének:
6,7EN:145
ZS:4,5
SZH:21,5TZS:3,9
CK:20,3FH: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. Szezámag; 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 felső tagozat									2026. 09. 21.–2026. 09. 25.					
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK					
TÍZÓRAI EBÉD A EBÉD B EBÉD C UZSONNA	Vaníliás tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:372 ZS:11,2 SZH:53,7			Gyümölcsstea (12) Körözött (7) Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:226 ZS:2,6 SZH:39,4			Gyümölcsstea (12) Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,4,10,12 EN:231 ZS:5,9 SZH:34,1			Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:292 ZS:5,6 SZH:51,4			Gyümölcsstea (12) Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,12 EN:251 ZS:8,4 SZH:34,9				
	Fahéjas almaleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:646 ZS:22,7 SZH:81,4			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:550 ZS:20,1 SZH:67,9			Bableves füstölt hússal (1,3,9) Mákos metélt (1) Félbarna kenyér (1) Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:748 ZS:21,9 SZH:114,1			Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:316 ZS:8,8 SZH:37,4			Almalé 100%-os Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Tavaszi saláta (10,12) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:638 ZS:16,9 SZH:96,4				
	Fahéjas almaleves (1,7,12) Olaszos rakott tészta (1,7,9) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:568 ZS:19,3 SZH:71,9			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN:560 ZS:13,8 SZH:81,5			Bableves füstölt hússal (1,3,9) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Félbarna kenyér (1) Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:727 ZS:30,2 SZH:82,7			Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Sajtos tejszínes brokkoli (1,7,9) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:478 ZS:14,3 SZH:71,8			Almalé 100%-os Harcspaprikás (1,4,7) Galuska (1,3) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7 EN:610 ZS:15,9 SZH:87,8				
	Fahéjas almaleves (1,7,12) Babragu Bulgur (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:504 ZS:7 SZH:87,3			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Túrós cicinka (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:528 ZS:14,1 SZH:62,4			Bableves füstölt hússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórát Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:554 ZS:16,2 SZH:82,2			Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Panírozott zöldséggolyó (1,3,7) Burgonyapüré (7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:386 ZS:9,5 SZH:55,8			Almalé 100%-os Francia lecsó Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:518 ZS:10,5 SZH:93,4				
	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS:7,9 SZH:22,5			Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:207 ZS:7,7 SZH:26			Kockasajt (7) Zsemle (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:220 ZS:6 SZH:32,2			Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:215 ZS:7,1 SZH:27,1			Réteges joghurt áfonyával (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:315 ZS:6,3 SZH:53,5				

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!





ÉTLAP

Budapest			Általános iskola felső tagozat						2026. 09. 28.–2026. 10. 02.						
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
TÍZÓRAI	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:283 ZS:5,6 SZH:47,6			Gyümölcsstea (12) Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:270 ZS:7,9 SZH:38,1			Gyümölcsstea (12) Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:212 ZS:4,6 SZH:35,8			Tejeskávé (7) Margarin Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:297 ZS:5,9 SZH:46,8			Gyümölcsstea (12) Póréhagymás túrókrém (7) Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:227 ZS:2,8 SZH:39,4		
	Tarhonyaleves (1,12) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Körte <u>Allergének:</u> 1,12 EN:678 ZS:17,6 SZH:95,9			Gyümölcsleves (1,7,12) Sertés szelet pecsenyelé (1,12) Tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:436 ZS:7,7 SZH:68,7			Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túrós metélt (1,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:653 ZS:21,6 SZH:86,2			Reszelt tészta leves (1,3) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:419 ZS:12,4 SZH:50,5			Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Zöldséges bulgur (1) Tavaszi saláta (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN:706 ZS:23 SZH:93,5		
	Tarhonyaleves (1,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Körte <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:673 ZS:23 SZH:92,2			Gyümölcsleves (1,7,12) Rakott zöldbab (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:519 ZS:25,2 SZH:53,2			Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Kukoricás rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:861 ZS:40,7 SZH:95,7			Reszelt tészta leves (1,3) Fokhagymás sertés aprópecsenye (1) Petrezselymes burgonya (12) Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:488 ZS:17,4 SZH:60,3			Paradicsomleves (1,3,9) Főtt tojás (3) Finomfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:463 ZS:10,2 SZH:66,3		
	Tarhonyaleves (1,12) Vöröslencse dhal makhani (4) Párolt rizs fél adag Körte <u>Allergének:</u> 1,4,12 EN:544 ZS:13,4 SZH:70,9			Gyümölcsleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN:373 ZS:3,6 SZH:68,4			Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:619 ZS:28 SZH:61,2			Reszelt tészta leves (1,3) Vegetáriánus zöldséggolyó Sárgarépás rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:665 ZS:34,8 SZH:66,8			Paradicsomleves (1,3,9) Kolbásos aprópecsenye (1) Tört burgonya (12) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:530 ZS:18 SZH:65,9		
	UZSONNA	Sajtkrém napraforgómaggal (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:169 ZS:3,4 SZH:25,2			Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:211 ZS:8 SZH:26,1			Ostya szelet (1,3,6,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:197 ZS:8,4 SZH:26,3			Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:188 ZS:4,4 SZH:27,1			Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:175 ZS:6,2 SZH:21,9	
TZS:1,1 CK:1,6 FH:7,6 SÓ:0,89			TZS:2,9 CK:0,4 FH:7,1 SÓ:1,34			TZS:2,1 CK:16,4 FH:2,5 SÓ:0,04			TZS:1,5 CK:1 FH:8,6 SÓ:1,6			TZS:3,8 CK:1,2 FH:6,4 SÓ:1,2			