

Budapest

Általános iskola alsó 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
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:211
ZS:2,7
SZH:36,5
TZS:1,4
FK:9,4
FH:8,6
SÓ:0,68

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

Allergének:
1,3

EN:218
ZS:5,1
SZH:33,1
TZS:1,5
FK:7,9
FH:6,5
SÓ:0,86

Tej (7)
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:297
ZS:5,6
SZH:51,4
TZS:2,8
FK:26,2
FH:10,4
SÓ:0,98

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:253
ZS:8,4
SZH:35,1
TZS:3,1
FK:8,2
FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:578
ZS:18,8
SZH:77,6
TZS:5,4
FK:27,5
FH:16,6
SÓ:1,69

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:705
ZS:26,2
SZH:82,7
TZS:3,8
FK:21,6
FH:28,3
SÓ:1,34

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mák szórat
Hosszmetélt (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9

EN:757
ZS:19,6
SZH:115,2
TZS:2,8
FK:27,7
FH:31,9
SÓ:1,13

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:614
ZS:22,1
SZH:70,4
ZS:18,8
SZH:77,6
TZS:5,4
FK:27,5

Pikáns 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:
1,3,7,10,12

EN:699
FH:16,6
SÓ:1,69
ZS:26,2
SZH:82,7
TZS:3,8
FK:21,6

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)
Parajos penne sajttal sütte (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:546
ZS:14,6
SZH:80
TZS:4
FK:28,2
FH:22,1
SÓ:0,48

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

Allergének:
1,3,6,9,12

EN:692
ZS:22,2
SZH:82,8
TZS:1,3
FK:13,4
FH:34,3
SÓ:1,79

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

Allergének:
1,3,7,9

EN:678
ZS:16,1
SZH:103,8
TZS:6,9
FK:44,4
FH:31,3
SÓ:1,61

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos tézsza (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:673
ZS:28,1
SZH:64,7
ZS:14,6
SZH:80
TZS:4
FK:28,2

Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Harcapaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,4,7,12

EN:689
FH:22,1
SÓ:0,48
ZS:22,2
SZH:82,8
TZS:1,3
FK:13,4

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:562
ZS:6,6
SZH:92,8
TZS:1
FK:28,6
FH:27,5
SÓ:0,46

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:720
ZS:22
SZH:90,3
TZS:3
FK:5,3
FH:36,2
SÓ:0,88

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

Allergének:
1,3,7,9

EN:675
ZS:23
SZH:80,7
TZS:5,1
FK:15,2
FH:35,5
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:625
ZS:14,4
SZH:76
TZS:4,9
FK:7,4
FH:37
SÓ:1,13

Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Francia lecsó
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:718
ZS:24,6
SZH:87,3
TZS:3,8
FK:8,2
FH:32,2
SÓ:1,01

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
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

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

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

Allergének:
1,7

EN:222
ZS:7,9
SZH:27,2
TZS:4,6
FK:0,4
FH:9,2
SÓ:1,05

Epres joghurt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:223
ZS:1,9
SZH:40,7
TZS:0,8
FK:19
FH:7,3
SÓ:0,7

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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 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 alsó tagozat

2026.06.08.–2026.06.12.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:288
ZS:5,6
SZH:47,6
TZS:2,8
CK:21,8
FH:10,4
SÓ:0,98Gyümölcsstea
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)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)Allergének:
1,7EN:215
ZS:2,8
SZH:38,2
TZS:1,6
CK:11,8
FH:7,9
SÓ:0,61

EBÉD A

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:715
ZS:29,3
SZH:71,8
TZS:4,8
CK:19,3
FH:38,2
SÓ:0,81Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:645
ZS:19
SZH:77,3
TZS:7,6
CK:26,7
FH:35,7
SÓ:3,36Sárgaborsó 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:710
ZS:28,7
SZH:89,8
TZS:7,2
CK:7
FH:18,5
SÓ:2,58Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tököfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:629
ZS:21,3
SZH:63,1
ZS:29,3
SZH:71,8
TZS:4,8
CK:19,3Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,9EN:716
FH:38,2
SÓ:0,81
ZS:19
SZH:77,3
TZS:7,6
CK:26,7

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:684
ZS:21,2
SZH:77,3
TZS:1,4
CK:19,3
FH:38,2
SÓ:1,06Gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:678
ZS:25,6
SZH:78,5
TZS:7,9
CK:24
FH:31,3
SÓ:0,69Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túró (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Porcukor szóratAllergének:
1,3,7EN:713
ZS:20
SZH:100,9
TZS:6,1
CK:16,8
FH:28,8
SÓ:0,48Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12EN:676
ZS:26,3
SZH:79
ZS:22,1
SZH:77,3
TZS:1,4
CK:19,3Paradicsomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:763
FH:38,2
SÓ:1,06
ZS:25,6
SZH:78,5
TZS:7,9
CK:24

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:665
ZS:21,2
SZH:67,9
TZS:4,3
CK:12,7
FH:35
SÓ:0,74Gyümölcsleves (1,7,12)
Vegetáriánus bolognai ragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:648
ZS:17,5
SZH:83,7
TZS:5,6
CK:31,7
FH:33,7
SÓ:0,88Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:727
ZS:28,1
SZH:76,3
TZS:11,7
CK:4,4
FH:32,4
SÓ:1,28Tarhonyaleves (1,12)
Rántott karfiol (1)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:676
ZS:27,4
SZH:90,9
TZS:5,8
CK:10,2
FH:14,3
SÓ:1,93Paradicsomleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:715
ZS:19,9
SZH:87,1
TZS:2,6
CK:28,2
FH:37,9
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. Szezámmag; 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 TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!



Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026.06.15.–2026.06.19.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:297
ZS:5,6
SZH:51,4
TZS:2,8
CK:26,2
FH:10,4
SÓ:0,98

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

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
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)
Kigýóborka

Allergének:
1

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

EBÉD A

Almalé 100%-os
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,10,12

EN:618
ZS:19,5
SZH:85,1
TZS:5,2
CK:27,5
FH:23,6
SÓ:1,57

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

Allergének:
1,3,9

EN:757
ZS:14,5
SZH:127,7
TZS:2,7
CK:30,9
FH:22,9
SÓ:1,44

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:615
ZS:7,8
SZH:101,7
TZS:2,4
CK:30,7
FH:24,2
SÓ:1,35

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

Allergének:
1,7

EN:718
ZS:24,8
SZH:91,3
ZS:19,5
SZH:85,1
TZS:5,2
CK:27,5

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:696
FH:23,6
SÓ:1,57
ZS:14,5
SZH:127,7
TZS:2,7
CK:30,9

EBÉD B

Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Burgonyapüré (7,12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:662
ZS:25,3
SZH:80
TZS:3,5
CK:27,4
FH:23,2
SÓ:2,86

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

Allergének:
1,3,7,9

EN:775
ZS:36,1
SZH:72,5
TZS:13,3
CK:8,4
FH:33,9
SÓ:2,07

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:696
ZS:22,4
SZH:99,3
TZS:10,8
CK:21,7
FH:22,4
SÓ:1,29

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

Allergének:
1,7

EN:654
ZS:22,8
SZH:77,5
ZS:25,3
SZH:80
TZS:3,5
CK:27,4

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:721
FH:23,2
SÓ:2,86
ZS:36,1
SZH:72,5
TZS:13,3
CK:8,4

EBÉD C

Almalé 100%-os
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:697
ZS:24,4
SZH:75,4
TZS:3,8
CK:26,6
FH:39,4
SÓ:0,38

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

Allergének:
1,3,7,9

EN:738
ZS:14,1
SZH:117,7
TZS:6,8
CK:37,2
FH:31,8
SÓ:0,91

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:583
ZS:17,6
SZH:71,8
TZS:3,2
CK:20,2
FH:28,8
SÓ:0,94

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

Allergének:
1,3,7,10

EN:738
ZS:31,5
SZH:94,9
TZS:5,8
CK:8,2
FH:15,2
SÓ:1,74

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:665
ZS:17,8
SZH:86,7
TZS:6,1
CK:2,9
FH:35,7
SÓ:1,13

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
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:219
ZS:7,7
SZH:28,4
TZS:2,7
CK:1
FH:7,6
SÓ:1,28

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kigýóborka

Allergének:
1,7

EN:175
ZS:4,6
SZH:26,8
TZS:2,8
CK:0,9
FH:5
SÓ:0,89

Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:226
ZS:9
SZH:27,4
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,5
SÓ:1,24

Piros gyümölcsös joghurt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:221
ZS:2,3
SZH:38,2
TZS:0,8
CK:15,3
FH:8
SÓ:0,73

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 alsó tagozat

2026.06.22.–2026.06.26.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

<p>Gyümölcs tea 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) Dzsungel gabonapehely (1,6)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:240 ZS:3,9 SZH:41</p> <p>TZS:2,1 CK:21</p> <p>FH:9,7 SÓ:0,52</p>	<p>Gyümölcs tea 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) Teljes kiőrlésű kifli (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:223 ZS:1,9 SZH:40,7</p> <p>TZS:0,8 CK:19</p> <p>FH:7,3 SÓ:0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1.3.10.12</p> <p>EN:234 ZS:5,5 SZH:35,9</p> <p>TZS:1,1 CK:9,5</p> <p>FH:6,5 SÓ:1,04</p>
<p>Hamisgyulás (1,3,9,12) Nudli (1) Mák szórat Vaníliás öntet (7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:928 ZS:16,8 SZH:143,3</p> <p>TZS:3,4 CK:46</p> <p>FH:20,3 SÓ:2,54</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:664 ZS:26,2 SZH:72,7</p> <p>TZS:3,8 CK:21,6</p> <p>FH:28,3 SÓ:1,34</p>	<p>Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:710 ZS:24,1 SZH:82,3</p> <p>TZS:2,1 CK:15,5</p> <p>ZS:16,8 SZH:143,3</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Virslis Sárgaborsófőzelék (1) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:711 ZS:3,4 CK:46</p> <p>FH:20,3 SÓ:2,54</p> <p>ZS:26,2 SZH:72,7</p>	<p>Őszibarack krémleves (1,12) Panírozott halrúd (1,4) Kukoricás rizs Coleslaw (3,7,10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1.3.4.7.10.12</p> <p>EN:713 ZS:27,3 SZH:88,3</p> <p>TZS:2,3 CK:28</p> <p>FH:26 SÓ:2,02</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:760 ZS:25,6 SZH:93,8</p> <p>TZS:4,4 CK:15,5</p> <p>FH:33,6 SÓ:2,15</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:713 ZS:27,2 SZH:77,2</p> <p>TZS:4 CK:3,6</p> <p>FH:32,6 SÓ:1,71</p>	<p>Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Dubarry sertésszelet (1,7) Tört burgonya (12) Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:733 ZS:28,7 SZH:76,6</p> <p>TZS:4,6 CK:14,5</p> <p>ZS:25,6 SZH:93,8</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Baconos 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:719 ZS:4,4 CK:15,5</p> <p>FH:33,6 SÓ:2,15</p> <p>ZS:27,2 SZH:77,2</p>	<p>Őszibarack krémleves (1,12) Gyros csirke csíkok Petrezselymes burgonya Coleslaw (3,7,10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1.3.7.10.12</p> <p>EN:684 ZS:25,5 SZH:67,4</p> <p>TZS:1,6 CK:25,6</p> <p>FH:34,6 SÓ:2,11</p>
<p>nyári szünet</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>nyári szünet</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>nyári szünet</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>nyári szünet</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>nyári szünet</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
<p>Natúr szendvicssajtkrém (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)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:215 ZS:8 SZH:25,6</p> <p>TZS:4,6 CK:0,4</p> <p>FH:8,8 SÓ:1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Kígyóuborka Teljes kiőrlésű zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:191 ZS:4,3 SZH:28,1</p> <p>TZS:1,5 CK:1</p> <p>FH:8,7 SÓ:1,5</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Jégcsapretek Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:204 ZS:6,8 SZH:26,6</p> <p>TZS:1,9 CK:0,5</p> <p>FH:7,7 SÓ:1,46</p>	<p>Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:194 ZS:6,1 SZH:26,8</p> <p>TZS:3,8 CK:1,3</p> <p>FH:6,3 SÓ:1,3</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!



Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026.06.29.–2026.07.03.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:357 ZS:9,5 SZH:53,5
TZS:4,7 CK:28,6
FH:11,4 SÓ:0,81

Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:205 ZS:2 SZH:38,6
TZS:1,1 CK:12,4
FH:6,9 SÓ:0,6

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:241 ZS:7,7 SZH:33,6
TZS:2,8 CK:7,8
FH:7,7 SÓ:1,26

Vaníliás tej (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:277 ZS:5,7 SZH:42,2
TZS:2,6 CK:20,4
FH:9,6 SÓ:0,95

Gyümölcsstea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:238 ZS:7,7 SZH:33,4
TZS:2,7 CK:7,8
FH:7,1 SÓ:1,38

EBÉD A

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:570 ZS:17,8 SZH:74,2
TZS:4,7 CK:5,2
FH:22,3 SÓ:2,4

Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sertés fasírtgolyó
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:692 ZS:23,6 SZH:78,8
TZS:4,8 CK:11,8
FH:29,7 SÓ:1,8

Gulyásleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:748 ZS:24,8 SZH:99,2
TZS:2,8 CK:17,9
FH:28,1 SÓ:0,73

Köménymagleves (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

EN:618 ZS:24,4 SZH:63,3
TZS:17,8 CK:74,2
TZS:4,7 CK:5,2

Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibiz
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9

EN:758 ZS:23,6 SZH:78,8
FH:22,3 CK:7,8
TZS:4,8 CK:11,8

EBÉD B

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:582 ZS:24,2 SZH:66,2
TZS:8,2 CK:4,5
FH:17,7 SÓ:2,08

Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Rakott kelkáposzta (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:689 ZS:28,6 SZH:72,8
TZS:4,7 CK:16,7
FH:33,6 SÓ:1,22

Gulyásleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas porcucor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:759 ZS:23,5 SZH:106,3
TZS:6,5 CK:39,3
FH:28 SÓ:1,01

Köménymagleves (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,10

EN:827 ZS:33,7 SZH:103,8
TZS:24,2 CK:66,2
TZS:8,2 CK:4,5

Paradicsomleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:796 ZS:28,6 SZH:72,8
FH:17,7 CK:7,8
TZS:4,7 CK:16,7

UZSONNA

nyári szünet

Allergének:

EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

nyári szünet

Allergének:

EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

nyári szünet

Allergének:

EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

nyári szünet

Allergének:

EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

nyári szünet

Allergének:

EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:218 ZS:7,8 SZH:27,6
TZS:2,8 CK:1,6
FH:7,7 SÓ:1,21

Nyári turista
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:211 ZS:8 SZH:26,5
TZS:3 CK:0,4
FH:6,8 SÓ:1,24

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kigyóborka

Allergének:
1,7

EN:178 ZS:4,5 SZH:27,8
TZS:2,8 CK:0,9
FH:5,1 SÓ:0,79

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1,7

EN:224 ZS:8 SZH:27
TZS:4,6 CK:0,9
FH:9,2 SÓ:1,1

Tengeri sós kukoricasnack
Alma

Allergének:

EN: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. Szezámmag; 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 TÖBBSZÖR A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

