

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026.02.02.–2026.02.06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:
1,6,7EN:240
ZS:3,9
SZH:41
TZS:2,1
CK:21
FH:9,7
SÓ:0,52Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:353
ZS:7,7
SZH:56,8
TZS:4
CK:28,2
FH:10,1
SÓ:0,67Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:200
ZS:2,4
SZH:35,9
TZS:1,1
CK:8,7
FH:7
SÓ:1Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)Allergének:
1,3,10,12EN:227
ZS:5,3
SZH:35,5
TZS:1,1
CK:8,9
FH:6,2
SÓ:0,94Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:218
ZS:4
SZH:35
TZS:1,2
CK:8,4
FH:8,7
SÓ:1,44Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,10,12EN:509
ZS:14
SZH:66,4
TZS:2
CK:5,7
FH:23,7
SÓ:1,97Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:416
ZS:12,5
SZH:54,9
TZS:2,4
CK:2,9
FH:16,7
SÓ:1,31Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:888
ZS:16,3
SZH:128,3
TZS:3
CK:39,2
FH:26,6
SÓ:2,91Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:337
ZS:4,9
SZH:51,1
TZS:0,6
CK:6,5
FH:21
SÓ:0,82Fahéjas almaleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Rizibizi
Káposztasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,12EN:581
ZS:12,3
SZH:94,3
TZS:1,8
CK:29,2
FH:19,8
SÓ:1,38Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,10,12EN:563
ZS:19,6
SZH:60,4
TZS:5,1
CK:4
FH:25
SÓ:2,81Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggy mártás (1,7)
Pirított dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:526
ZS:11,7
SZH:83,3
TZS:1,4
CK:27,7
FH:17,4
SÓ:1,39Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:562
ZS:10,8
SZH:90
TZS:1,1
CK:33,4
FH:20,1
SÓ:1,05Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott karfiol (1)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:715
ZS:28,6
SZH:97,3
TZS:5,4
CK:8,8
FH:14,4
SÓ:1,81Fahéjas almaleves (1,7,12)
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
Káposztasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:504
ZS:10,8
SZH:77,5
TZS:4,1
CK:28,6
FH:17,6
SÓ:1,03Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:318
ZS:4,8
SZH:55,4
TZS:2,3
CK:7,4
FH:10,2
SÓ:0,68Daragaluska leves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:758
ZS:35,5
SZH:96,2
TZS:5,4
CK:48,9
FH:14,4
SÓ:0,89Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Zöldség curry (4,9,12)
Kuszkusz (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,9,12EN:597
ZS:16,2
SZH:85,4
TZS:4
CK:17,7
FH:21,2
SÓ:0,93Hamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:474
ZS:9,7
SZH:82,1
TZS:5,4
CK:36,1
FH:13,2
SÓ:0,72Fahéjas almaleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:341
ZS:3,4
SZH:64
TZS:0,9
CK:26,1
FH:10,5
SÓ:1,33Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,6
SZH:27
TZS:2,8
CK:1,2
FH:5,1
SÓ:0,93Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:222
ZS:7,7
SZH:28,6
TZS:2,8
CK:0,9
FH:8,2
SÓ:1,16Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:218
ZS:7,9
SZH:27,8
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,5
SÓ:1,29Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:218
ZS:8
SZH:26,1
TZS:4,6
CK:0,4
FH:9,1
SÓ:1,11Túró rudi (6,7)
MandarinAllergének:
6,7EN:143
ZS:4,5
SZH:20,2
TZS:3,9
CK:18,5
FH: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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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 alsó tagozat

2026.02.09.–2026.02.13.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Vaníliás tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:372
ZS:11,2
SZH:53,7TZS:5,1
CK:27,6FH:11,1
SÓ:0,89Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:211
ZS:2,7
SZH:36,5TZS:1,4
CK:9,4FH:8,6
SÓ:0,68Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3EN:218
ZS:5,1
SZH:33,1TZS:1,5
CK:7,9FH:6,5
SÓ:0,86Tej (7)
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:297
ZS:5,6
SZH:51,4TZS:2,8
CK:26,2FH:10,4
SÓ:0,98Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:253
ZS:8,4
SZH:35,1TZS:3,1
CK:8,2FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:598
ZS:18,9
SZH:81,6TZS:5,4
CK:26,6FH:17,2
SÓ:1,43Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:564
ZS:16,1
SZH:79,1TZS:3,7
CK:21,4FH:19,1
SÓ:1,12Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mák szórat
Hosszútételt (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:618
ZS:19,7
SZH:90,3TZS:2,8
CK:27,8FH:22,6
SÓ:1,27Zöldségleves fridattoval (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:497
ZS:12,2
SZH:73,4TZS:3
CK:6,7FH:14,3
SÓ:2,32Zöldségkrémleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:742
ZS:27,7
SZH:97,9TZS:5,4
CK:6,8FH:22,6
SÓ:2,54

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:85,1TZS:4
CK:28,3FH: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:523
ZS:12,4
SZH:77,9TZS:1,3
CK:13,5FH:20
SÓ:1,93Bableves 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:78,9TZS:6,9
CK:44,5FH:22,1
SÓ:1,75Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos térsza (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:483
ZS:18,2
SZH:59,8TZS:7,2
CK:9FH:17,3
SÓ:1,48Zöldségkrémleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Harcspaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,9EN:585
ZS:18,1
SZH:76,3TZS:6,3
CK:3,5FH:25,5
SÓ:0,84

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:521
ZS:6,6
SZH:92,8TZS:1
CK:28,6FH:17,5
SÓ:0,46Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Sajtkrémis zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:451
ZS:11,9
SZH:67,4TZS:3
CK:7FH:16,9
SÓ:0,93Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Palacsintás zöldséglepeny (1,3,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:424
ZS:18
SZH:40,7TZS:5,1
CK:15,2FH:25,5
SÓ:1,78Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:502
ZS:14,4
SZH:66TZS:4,9
CK:7,4FH:17
SÓ:1,13Zöldségkrémleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Francia lecsó
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:507
ZS:14,3
SZH:78,6TZS:3,7
CK:8,5FH:12,4
SÓ:0,97

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kifli (1)
LilahagymaAllergének:
1EN:199
ZS:7,9
SZH:22,8TZS:2,8
CK:1,5FH:7,8
SÓ:1,11Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:207
ZS:7,7
SZH:26TZS:2,7
CK:0,4FH:7,1
SÓ:1,38Nyári turista
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:212
ZS:7,9
SZH:27,4TZS:3
CK:0,4FH:6,9
SÓ:1,09Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:222
ZS:7,9
SZH:27,2TZS:4,6
CK:0,4FH:9,2
SÓ:1,05Epres joghurt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN:223
ZS:1,9
SZH:40,7TZS:0,8
CK:19FH: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. 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 alsó tagozat

2026.02.16.–2026.02.20.

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
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:252
ZS:7,9
SZH:34,6
TZS:4,6
CK:7,8
FH:9,2
SÓ:1,05Gyümölcsstea
Póréhagymás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:206
ZS:2,8
SZH:35,5
TZS:1,6
CK:8,8
FH:8,2
SÓ:0,69Tejeskávé (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
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:207
ZS:4,6
SZH:34,4
TZS:2,8
CK:8,6
FH:5,1
SÓ:0,93

EBÉD A

Daragluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:584
ZS:19,5
SZH:79,8
TZS:4,8
CK:21,6
FH:19,3
SÓ:0,94Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:502
ZS:18,7
SZH:65,1
TZS:7,6
CK:25
FH:14,1
SÓ:2,68Sárgaborsó 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:736
ZS:28,8
SZH:94,9
TZS:7,3
CK:7,1
FH:19,2
SÓ:2,72Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:361
ZS:11
SZH:42,9
TZS:2,9
CK:12
FH:17,3
SÓ:1,88Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,9EN:600
ZS:15,4
SZH:88,2
TZS:1,6
CK:25,4
FH:19
SÓ:1,59

EBÉD B

Daragluska leves (1,3,9,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:553
ZS:12,2
SZH:85,4
TZS:1,4
CK:21,6
FH:19,2
SÓ:1,19Gyümölcsleves (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)
Túró (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Porcukor szóratAllergének:
1,3,7EN:636
ZS:20,1
SZH:86
TZS:6,2
CK:16,8
FH:24,5
SÓ:0,62Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12EN:491
ZS:16,1
SZH:58,8
TZS:5
CK:7,5
FH:27
SÓ:0,91Paradicsomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:537
ZS:12
SZH:75,8
TZS:3,5
CK:23,7
FH:25,2
SÓ:1,26

EBÉD C

Daragluska leves (1,3,9,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,9,12EN:607
ZS:14,7
SZH:85,3
TZS:4,8
CK:15,3
FH:17,9
SÓ:0,73Gyümölcsleves (1,7,12)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,9,12EN:657
ZS:16,9
SZH:89,3
TZS:5,5
CK:33
FH:30,5
SÓ:0,81Sárgaborsó 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: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: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:1,34Ostyaszelet (1,3,6)
MandarinAllergének:
1,3,6EN:194
ZS:8,4
SZH:25
TZS:2,1
CK:14,6
FH:2,5
SÓ:0,03Gépsonka
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:178
ZS:6,4
SZH:22
TZS:3,9
CK:1,3
FH:6,5
SÓ:1,23

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!



Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026.02.23.–2026.02.27.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Tej (7)
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:297
ZS:5,6
SZH:51,4
TZS:2,8
CK:26,2
FH:10,4
SÓ:0,98Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:200
ZS:2,4
SZH:35,9
TZS:1,1
CK:8,7
FH:7
SÓ:1Tejeskávé (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:345
ZS:7,4
SZH:55,8
TZS:3,9
CK:26,2
FH:9,9
SÓ:0,68Gyümölcsstea
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,12EN:196
ZS:6,5
SZH:29,9
TZS:3,2
CK:7,8
FH:3,4
SÓ:1,1Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:250
ZS:8,3
SZH:34,5
TZS:3,1
CK:8,2
FH:7,7
SÓ:1,44Almalé 100%-os
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,10,12EN:557
ZS:19,6
SZH:79,1
TZS:5,2
CK:26,5
FH:14,1
SÓ:1,31Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:783
ZS:14,6
SZH:132,8
TZS:2,8
CK:31
FH:23,7
SÓ:1,58Zöldségleves (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:564
ZS:7,6
SZH:91,5
TZS:2,3
CK:30,5
FH:22,8
SÓ:1,07Köménymagleves (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pírtott dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:569
ZS:15
SZH:86,4
TZS:1,8
CK:27,7
FH:17,4
SÓ:1,29Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:721
ZS:32,5
SZH:69,7
TZS:11,3
CK:11,1
FH:32,8
SÓ:1,22Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Burgonyapüré (7,12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:626
ZS:17,8
SZH:91,3
TZS:3,7
CK:26,5
FH:19,5
SÓ:2,6Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Penne tészta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:787
ZS:35
SZH:83,3
TZS:13,1
CK:8,3
FH:31,4
SÓ:2,24Zöldségleves (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:722
ZS:22,5
SZH:104,4
TZS:10,8
CK:21,7
FH:23,2
SÓ:1,43Köménymagleves (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:597
ZS:22,9
SZH:72,6
TZS:5,8
CK:3,5
FH:20,8
SÓ:2,1Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Fűszeres csirkeszárnak
Pírtott burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:746
ZS:32,2
SZH:71,5
TZS:8,1
CK:12,6
FH:37,8
SÓ:1,81Almalé 100%-os
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:440
ZS:14,4
SZH:55,4
TZS:3,8
CK:26,6
FH:19,4
SÓ:0,38Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:533
ZS:14,1
SZH:77,7
TZS:6,8
CK:37,2
FH:21,8
SÓ:0,91Zöldségleves (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:423
ZS:8,2
SZH:72,9
TZS:3,6
CK:21,2
FH:10,2
SÓ:0,98Köménymagleves (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10EN:738
ZS:31,5
SZH:94,9
TZS:5,8
CK:8,2
FH:15,2
SÓ:1,74Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:542
ZS:17,8
SZH:76,7
TZS:6,1
CK:2,9
FH:15,7
SÓ:1,13Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:220
ZS:7,9
SZH:27,9
TZS:2,8
CK:1,2
FH:7,9
SÓ:1,21Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:178
ZS:4,5
SZH:27,8
TZS:2,8
CK:0,9
FH:5,1
SÓ:0,79Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:216
ZS:7,8
SZH:27,4
TZS:2,7
CK:1
FH:7,5
SÓ:1,38Nyári turista
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:214
ZS:7,9
SZH:27,5
TZS:3
CK:0,4
FH:6,9
SÓ:1,14Piros gyümölcsös joghurt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN: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 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 (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!

