

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026.05.04.–2026.05.08.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

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

Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:222 ZS:1,9 FH:7,5
SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

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

Vaníliás tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:301 ZS:5,9 FH:10,1
SZH:48,1 CK:21,3 SÓ:0,88

Gyümölcsstea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

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

EBÉD A

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

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

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:686 ZS:18,6 FH:29,7
SZH:88,8 CK:11,8 SÓ:1,8

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:683 ZS:14,8 FH:25,1
SZH:109,2 CK:17,9 SÓ:0,73

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:621 ZS:24,4 FH:25,1
SZH:63,3 CK:7,2 SÓ:0,73

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

Allergének:
1,3,9

EN:727 ZS:18,6 FH:22,3
SZH:88,8 CK:11,8 SÓ:2,4

EBÉD B

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

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

Zöldségleves fridattal (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 FH:33,6
SZH:72,8 CK:16,7 SÓ:1,22

Gulyásleves (1,3,9,12)
Tejberiz (7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:718 ZS:23,5 FH:28
SZH:96,3 CK:39,3 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 FH:28,2
SZH:103,8 CK:4,5 SÓ:2,08

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:731 ZS:28,6 FH:17,7
SZH:72,8 CK:16,7 SÓ:2,08

EBÉD C

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bazsalikomos paradicsommártás
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:570 ZS:18,6 FH:18
SZH:79,9 CK:14 SÓ:1,16

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Sajtkrémös zöldséragu (1,7)
Kuskusz (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:523 ZS:13,3 FH:16,9
SZH:82,6 CK:15,6 SÓ:1,13

Gulyásleves (1,3,9,12)
Francia lecsó
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:244 ZS:8,9 FH:9,6
SZH:27,8 CK:6,5 SÓ:0,57

Köménymagleves (1)
Pírtott zsemlekocka (1)
Csőben sült zöldségek (1,7)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:400 ZS:15,5 FH:12,7
SZH:49,3 CK:11,5 SÓ:1,16

Paradicsomleves (1,3,9)
Túrós cicinka (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:625 ZS:16,6 FH:21,9
SZH:81,5 CK:36,9 SÓ:1,27

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Újhagyma

Allergének:
1

EN:225 ZS:7,8 FH:8
SZH:29,2 CK:1,2 SÓ:1,21

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:223 ZS:9,2 FH:7
SZH:26,4 CK:0,5 SÓ:1,42

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:194 ZS:4,5 FH:5,6
SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83

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

Allergének:
1,7

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

Tengeri sós kukoricasnack
Alma

Allergének:

EN:132 ZS:0,4 FH:2,3
SZH:28,3 CK:10,2 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!



Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026.05.11.–2026.05.15.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

<p>Tej (7) Csokis gabonagyógyó (1,6)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:246 ZS:4,6 SZH:41,8</p> <p>TZS:2,3 CK:23,8</p> <p>FH:9 SÓ:0,32</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:195 ZS:2,6 SZH:34,1</p> <p>TZS:1,5 CK:9</p> <p>FH:8 SÓ:0,73</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrémmel (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:237 ZS:5,7 SZH:35,8</p> <p>TZS:1,2 CK:9,4</p> <p>FH:6,7 SÓ:1,01</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:240 ZS:8 SZH:33</p> <p>TZS:4,6 CK:8</p> <p>FH:8,7 SÓ:1,05</p>	<p>Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:309 ZS:6,5 SZH:48,8</p> <p>TZS:3,5 CK:23,4</p> <p>FH:9,9 SÓ:0,63</p>
<p>Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:676 ZS:23,2 SZH:83,1</p> <p>TZS:5,5 CK:3,3</p> <p>FH:25 SÓ:2,22</p>	<p>Bableves (1,3,9) Paradicsomos tonhalas ragu (4) Orsó tészta (1) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN:684 ZS:22,8 SZH:83,7</p> <p>TZS:5,5 CK:6,4</p> <p>FH:33,1 SÓ:1,44</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12) Túrótöltelikes gombóc (1,7) Porcukor szórat Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:723 ZS:14 SZH:128,4</p> <p>TZS:2,9 CK:31,8</p> <p>FH:17,1 SÓ:1,59</p>	<p>Tojásleves (1,3) Paradicsomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:683 ZS:28,2 SZH:76,1</p> <p>ZS:23,2 SZH:83,1</p> <p>TZS:5,5 CK:3,3</p>	<p>Kukorica galuska leves (3,9) Natúr sertésszelet karajból Sajtmártás (7,12) Petrezselymes rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,9,12</p> <p>EN:609 FH:25 SÓ:2,22</p> <p>ZS:22,8 SZH:83,7</p> <p>TZS:5,5 CK:6,4</p>
<p>Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN:691 ZS:21,3 SZH:88,8</p> <p>TZS:3,6 CK:14,1</p> <p>FH:28,9 SÓ:2,22</p>	<p>Bableves (1,3,9) Sertéshúsgyógyó (1,3) Burgonyapüré (7,12) Színes vegyessaláta (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:688 ZS:24,8 SZH:85,5</p> <p>TZS:4,2 CK:10,5</p> <p>FH:29,9 SÓ:2,04</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12) Gombapörkölt (1) Galuska (1,3) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:651 ZS:25,7 SZH:109,4</p> <p>TZS:3,5 CK:11,8</p> <p>FH:29,1 SÓ:0,73</p>	<p>Tojásleves (1,3) Parajos tk.penne sajttal sütvé (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:664 ZS:25,2 SZH:67,5</p> <p>ZS:21,3 SZH:88,8</p> <p>TZS:3,6 CK:14,1</p>	<p>Kukorica galuska leves (3,9) Reszelt csirkemáj Tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 3,9,10,12</p> <p>EN:612 FH:28,9 SÓ:2,22</p> <p>ZS:24,8 SZH:85,5</p> <p>TZS:4,2 CK:10,5</p>
<p>Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Tejföl (7) Reszelt sajt (7) Spagetti (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:657 ZS:31,2 SZH:61,8</p> <p>TZS:13,1 CK:4,1</p> <p>FH:28,7 SÓ:1,08</p>	<p>Bableves (1,3,9) Mediterrán zöldséges bulgur (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:608 ZS:17 SZH:80,7</p> <p>TZS:5,1 CK:7,7</p> <p>FH:22,3 SÓ:0,83</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:499 ZS:13,6 SZH:77</p> <p>TZS:7,2 CK:43,7</p> <p>FH:14,3 SÓ:0,83</p>	<p>Tojásleves (1,3) Rántott karfiol (1) Pritaminos rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:660 ZS:30,4 SZH:80,4</p> <p>TZS:5,7 CK:9,6</p> <p>FH:14 SÓ:1,8</p>	<p>Kukorica galuska leves (3,9) Zöldséges kölesfelfújt (3,7) Sajtmártás (7,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 3,7,9,12</p> <p>EN:404 ZS:16 SZH:48</p> <p>TZS:5,2 CK:7,5</p> <p>FH:14,9 SÓ:0,85</p>
<p>Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:181 ZS:4,6 SZH:27,7</p> <p>TZS:2,8 CK:1,4</p> <p>FH:5,1 SÓ:0,88</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:217 ZS:7,9 SZH:27,6</p> <p>TZS:2,9 CK:0,4</p> <p>FH:7,5 SÓ:1,24</p>	<p>Barackos joghurt (7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:266 ZS:2 SZH:52,8</p> <p>TZS:0,8 CK:24,9</p> <p>FH:7,8 SÓ:0,63</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:207 ZS:4,3 SZH:31,2</p> <p>TZS:1,4 CK:1,3</p> <p>FH:9,1 SÓ:1,54</p>	<p>Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:187 ZS:6,2 SZH:24,4</p> <p>TZS:3,8 CK:1,2</p> <p>FH:6,8 SÓ:1,2</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

2026.05.18.–2026.05.22.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Karamellás tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:353 ZS:11,5 SZH:51,2 TZS:6,3 CK:32,7 FH:8,1 SÓ:0,51

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,6,7

EN:331 ZS:11,6 SZH:45,7 TZS:4,1 CK:17,8 FH:11,2 SÓ:0,89

Gyümölcs tea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:232 ZS:2,7 SZH:41,4 TZS:1,4 CK:12,1 FH:8,4 SÓ:0,66

Gyümölcs tea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Zsemle (1)

Allergének:
1,3,4,10

EN:253 ZS:5,7 SZH:38,6 TZS:0,5 CK:9,1 FH:9,2 SÓ:1,02

Gyümölcs tea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kávia paprika

Allergének:
1,3

EN:227 ZS:5,1 SZH:34,5 TZS:1,5 CK:8,4 FH:6,9 SÓ:0,86

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:583 ZS:21,7 SZH:65,6 TZS:4 CK:14,6 FH:24,1 SÓ:1,07

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:557 ZS:20 SZH:67,8 TZS:4,1 CK:9 FH:23,8 SÓ:2,08

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:718 ZS:28,6 SZH:86 TZS:8,8 CK:7,5 FH:20 SÓ:2,62

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:681 ZS:21 SZH:89,8 TZS:21,7 CK:9,5 FH:20 SÓ:1,46

Paradicsomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsényelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:626 ZS:20 SZH:67,8 TZS:4,1 CK:9

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,10,12

EN:604 ZS:18,1 SZH:78,3 TZS:3,9 CK:7,1 FH:25,1 SÓ:3,16

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Meggyes öntet
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:758 ZS:25,3 SZH:106,5 TZS:8,3 CK:52,9 FH:24,5 SÓ:1,7

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:729 ZS:21,7 SZH:86,8 TZS:6,7 CK:10,7 FH:32,2 SÓ:0,96

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Csirkepaprikás (1,7)
Bulgur (1)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:784 ZS:17,1 SZH:117,2 TZS:18,1 CK:78,3 FH:27,6 SÓ:1,28

Paradicsomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:624 ZS:25,3 SZH:106,5 TZS:8,3 CK:52,9

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:556 ZS:24,4 SZH:58,4 TZS:12,1 CK:4,9 FH:18,1 SÓ:1,32

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Gyümölcsrizs (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:403 ZS:13,5 SZH:54,4 TZS:5,5 CK:23,9 FH:15,1 SÓ:0,85

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sajtkrém zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:590 ZS:16,1 SZH:77,8 TZS:4,8 CK:4,9 FH:21,7 SÓ:0,98

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:601 ZS:11,5 SZH:92 TZS:3,3 CK:23,5 FH:27,6 SÓ:1,28

Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10

EN:775 ZS:30,7 SZH:105,6 TZS:5,7 CK:23,1 FH:15,5 SÓ:1,62

UZSONNA

Kenőmájás
Kifli (1,7)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:224 ZS:8,1 SZH:28,4 TZS:2,9 CK:1,9 FH:8,5 SÓ:1,09

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:222 ZS:8,2 SZH:28,1 TZS:3,1 CK:0,8 FH:7,8 SÓ:1,34

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Retek

Allergének:
1,7

EN:175 ZS:4,3 SZH:27,5 TZS:2 CK:0,8 FH:4,9 SÓ:0,9

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:222 ZS:9,1 SZH:26,3 TZS:3,3 CK:0,5 FH:7,4 SÓ:1,3

Mese fit Detki keksz (1)
Alma

Allergének:
1

EN:267 ZS:8,9 SZH:41 TZS:4,1 CK:20,9 FH:4,2 SÓ:0,21

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

2026.05.25.–2026.05.29.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI		Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u>	Gyümölcs tea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u>	Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1) <u>Allergének:</u>	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u>
	EN: ZS: SZH:	EN:353 ZS:7,7 SZH:56,8	EN:195 ZS:2,4 SZH:35,9	EN:244 ZS:5,2 SZH:38,7	EN:218 ZS:4 SZH:35
	TZS: CK:	TZS:4 CK:28,2	TZS:1,1 CK:8,9	TZS:0,9 CK:9,2	TZS:1,2 CK:8,4
	FH: SÓ:	FH:10,1 SÓ:0,67	FH:7 SÓ:0,95	FH:6,7 SÓ:0,99	FH:8,7 SÓ:1,44
EBÉD A	ÜNNEPNAP	Daragluska leves (1,3,9,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u>	Tárkonyos csirkeguleves (1,7,9,12) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u>	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u>	Görög gyümölcsleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibiz Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u>
	EN:0 ZS: SZH:	EN:560 ZS:22,8 SZH:65,1	EN:906 ZS:18,5 SZH:127,3	EN:657 ZS:5,1 SZH:71,3	EN:735 FH: SÓ:
	TZS: CK:	TZS:2,5 CK:3	TZS:4,4 CK:27,9	ZS: SZH:	ZS:22,8 SZH:65,1
	FH: SÓ:	FH:18,2 SÓ:1,59	FH:27,8 SÓ:3,19	TZS: CK:	TZS:2,5 CK:3
EBÉD B	ÜNNEPNAP	Daragluska leves (1,3,9,12) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u>	Tárkonyos csirkeguleves (1,7,9,12) Káposztás tészta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u>	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u>	Görög gyümölcsleves (1,7,12) Budapest sertésragu (1) Tört burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u>
	EN:0 ZS: SZH:	EN:577 ZS:11,9 SZH:93,5	EN:6892 ZS:16 SZH:109	EN:754 ZS:29 SZH:103,9	EN:739 FH: SÓ:
	TZS: CK:	TZS:1,5 CK:27,9	TZS:2,5 CK:22,1	ZS: SZH:	ZS:11,9 SZH:93,5
	FH: SÓ:	FH:18,9 SÓ:1,67	FH:21,3 SÓ:1,34	TZS: CK:	TZS:1,5 CK:27,9
EBÉD C	ÜNNEPNAP	Daragluska leves (1,3,9,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u>	Tárkonyos csirkeguleves (1,7,9,12) Zöldség curry (4,9,12) Kuskusz (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u>	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u>	Görög gyümölcsleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u>
	EN:0 ZS: SZH:	EN:711 ZS:33,7 SZH:92,7	EN:563 ZS:18,2 SZH:74,3	EN:474 ZS:9,7 SZH:82,1	EN:350 ZS:3,4 SZH:66,5
	TZS: CK:	TZS:4,2 CK:45,8	TZS:5,3 CK:6,3	TZS:5,4 CK:36,1	TZS:0,9 CK:28,2
	FH: SÓ:	FH:10 SÓ:0,77	FH:20,9 SÓ:0,94	FH:13,2 SÓ:0,72	FH:10,7 SÓ:1,33
UZSONNA		Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u>	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u>	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u>	Alma Túró rudi (6,7) <u>Allergének:</u>
	EN: ZS: SZH:	EN:235 ZS:7,6 SZH:31	EN:216 ZS:7,9 SZH:27,4	EN:213 ZS:8 SZH:26,1	EN:145 ZS:4,5 SZH:21,5
	TZS: CK:	TZS:2,7 CK:0,7	TZS:2,9 CK:0,4	TZS:4,6 CK:0,6	TZS:3,9 CK:20,3
	FH: SÓ:	FH:8,6 SÓ:1,26	FH:7,4 SÓ:1,24	FH:9 SÓ:1,06	FH:3,9 SÓ:0,03

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!

