

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026.03.02.–2026.03.06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Gyümölcsstea
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:187
ZS:7,2
SZH:26,7TZS:3,8
CK:9,3FH:3,5
SÓ:0,7Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:
1,6,7EN:240
ZS:3,9
SZH:41TZS:2,1
CK:21FH:9,7
SÓ:0,52Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:200
ZS:2,7
SZH:34,1TZS:1,4
CK:8,8FH:8,1
SÓ:0,78Epres joghurt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN:223
ZS:1,9
SZH:40,7TZS:0,8
CK:19FH:7,3
SÓ:0,7Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10,12EN:234
ZS:5,5
SZH:35,9TZS:1,1
CK:9,5FH:6,5
SÓ:1,04Hamisgyulás (1,3,9,12)
Nudli (1)
Mák szórát
Vaníliás öntet (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:877
ZS:16,6
SZH:133,1TZS:3,4
CK:45,8FH:18,8
SÓ:2,26Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:479
ZS:15,9
SZH:62,5TZS:3,7
CK:21,4FH:16,8
SÓ:1,06Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Lilakáposzta saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:561
ZS:14,3
SZH:77,4TZS:2,1
CK:15,6FH:25
SÓ:1,55Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslí
Sárgaborsófőzelék (1)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:618
ZS:26,8
SZH:60,1TZS:8,1
CK:9,2FH:24,9
SÓ:2,35Almás szilvakrémleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,10,12EN:610
ZS:17,2
SZH:94,6TZS:2,4
CK:29,4FH:17,2
SÓ:2,18Hamisgyulás (1,3,9,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:368
ZS:10,3
SZH:53,6TZS:4,3
CK:15,3FH:12,2
SÓ:1,87Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:528
ZS:17
SZH:67TZS:4
CK:3,4FH:21,1
SÓ:1,43Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Dubarry sertésszelet (1,7)
Tört burgonya (12)
Lilakáposzta saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:538
ZS:13,8
SZH:71,7TZS:4,6
CK:14,5FH:22
SÓ:1,87Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,10,12EN:575
ZS:15
SZH:73,1TZS:3,5
CK:13,2FH:28,1
SÓ:2,43Almás szilvakrémleves (1,7,12)
Csirke gyros
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:581
ZS:15,3
SZH:73,6TZS:1,7
CK:27FH:25,7
SÓ:2,27Hamisgyulás (1,3,9,12)
Aranygaluska (1,3,6,7)
Vaníliás öntet (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,9,12EN:809
ZS:19,3
SZH:140,6TZS:7,1
CK:60,8FH:16,3
SÓ:1,21Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Sárgabarack extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:483
ZS:10
SZH:83,2TZS:1,2
CK:18,7FH:13,4
SÓ:0,61Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:477
ZS:9,3
SZH:73,8TZS:1,8
CK:8,8FH:14
SÓ:0,6Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:441
ZS:15,8
SZH:49,1TZS:4
CK:13FH:21,6
SÓ:0,72Almás szilvakrémleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:347
ZS:3,2
SZH:66,4TZS:0,7
CK:27,3FH:10,1
SÓ:1,33Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,3
SZH:27,8TZS:2
CK:1,4FH:4,7
SÓ:0,86Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:222
ZS:8,1
SZH:26,8TZS:4,6
CK:0,4FH:9,1
SÓ:1,1Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:191
ZS:4,3
SZH:28,1TZS:1,5
CK:1FH:8,7
SÓ:1,5Baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:204
ZS:6,8
SZH:26,6TZS:1,9
CK:0,5FH:7,7
SÓ:1,46Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN:178
ZS:6,4
SZH:22TZS:3,9
CK:1,3FH: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

2026.03.09.–2026.03.13.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:357
ZS:9,5
SZH:53,5
TZS:4,7
CK:28,6
FH:11,4
SÓ:0,81Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)Allergének:
1,7EN:205
ZS:2
SZH:38,6
TZS:1,1
CK:12,4
FH:6,9
SÓ:0,6Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:241
ZS:7,7
SZH:33,6
TZS:2,8
CK:7,8
FH:7,7
SÓ:1,26Vaníliás tej (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN:277
ZS:5,7
SZH:42,2
TZS:2,6
CK:20,4
FH:9,6
SÓ:0,95Gyümölcsstea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN: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)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:595
ZS:18
SZH:79,3
TZS:4,7
CK:5,3
FH:23
SÓ:2,54Lebbencsleves (1,12)
Sertés fasírtgolyó
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:654
ZS:20
SZH:76,9
TZS:5,8
CK:14,1
FH:29,5
SÓ:1,43Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Parajmártás (1,7)
Eperöntet (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:530
ZS:11,8
SZH:83,6
TZS:1,3
CK:17,8
FH:18,8
SÓ:0,99Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:391
ZS:11
SZH:49,8
TZS:4,7
CK:9,5
FH:15,9
SÓ:1,03Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:697
ZS:20,2
SZH:97,5
TZS:2,7
CK:24,5
FH:28,3
SÓ:2,16

EBÉD B

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:608
ZS:24,3
SZH:71,3
TZS:8,3
CK:4,6
FH:18,5
SÓ:2,22Lebbencsleves (1,12)
Székelykáposzta (1,7,12)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:402
ZS:18,6
SZH:39,7
TZS:7,4
CK:16,5
FH:14,7
SÓ:3,21Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:501
ZS:10,5
SZH:80,8
TZS:4,9
CK:39,2
FH:18,7
SÓ:1,27Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Rántott karfiol (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:830
ZS:29,3
SZH:111,9
TZS:7,1
CK:14,3
FH:19,6
SÓ:1,51Paradicsomleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:606
ZS:19,5
SZH:81,1
TZS:4,9
CK:26
FH:19,4
SÓ:1,22

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:
1,3,7,9,12EN:557
ZS:18,5
SZH:77
TZS:7
CK:15,7
FH:18,7
SÓ:1,21Lebbencsleves (1,12)
Sajtkrémes zöldségragu (1,7)
Kuszkusz (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:584
ZS:14,9
SZH:90,9
TZS:4,3
CK:18
FH:18,2
SÓ:1,04Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Francia lecsó
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:212
ZS:6,2
SZH:22,4
TZS:0,7
CK:6,6
FH:11,8
SÓ:1,11Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Túrós cicinka (1,3,7)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:601
ZS:16,4
SZH:75,8
TZS:8,1
CK:27,9
FH:22,2
SÓ:1,64Paradicsomleves (1,3,9)
Csőben sült zöldségek (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:383
ZS:12,6
SZH:51,8
TZS:5,4
CK:20,6
FH:12,4
SÓ:1,07

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:220
ZS:7,9
SZH:27,9
TZS:2,8
CK:1,2
FH:7,9
SÓ:1,21Nyári turista
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:211
ZS:8
SZH:26,5
TZS:3
CK:0,4
FH:6,8
SÓ:1,24Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KigyóborkaAllergének:
1,7EN:178
ZS:4,5
SZH:27,8
TZS:2,8
CK:0,9
FH:5,1
SÓ:0,79Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:224
ZS:8,1
SZH:27
TZS:4,6
CK:0,9
FH:9,2
SÓ:1,1Sajtos ízű kukoricacsna (7)
AlmaAllergének:
7EN:137
ZS:2,3
SZH:25,8
TZS:0,3
CK:10,7
FH:2,2
SÓ:0,23

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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 alsó tagozat

2026.03.16.–2026.03.20.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Tej (7)
Csokis gabonagolyó (1,6)Allergének:
1,6,7EN:246
ZS:4,6
SZH:41,8
TZS:2,3
CK:23,8
FH:9
SÓ:0,32Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:200
ZS:2,7
SZH:34,1
TZS:1,4
CK:8,8
FH:8,1
SÓ:0,78Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10EN:237
ZS:5,7
SZH:35,8
TZS:1,2
CK:9,4
FH:6,7
SÓ:1,01Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:245
ZS:8
SZH:33
TZS:4,6
CK:7,8
FH:8,8
SÓ:1,1Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:309
ZS:6,5
SZH:48,8
TZS:3,5
CK:23,4
FH:9,9
SÓ:0,63Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:539
ZS:23
SZH:51,9
TZS:5,5
CK:3,2
FH:23,6
SÓ:1,94Bableves (1,3,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,9EN:689
ZS:22,9
SZH:83,8
TZS:5,6
CK:8,6
FH:35,3
SÓ:1,64Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelkes gombóc (1,7)
Porcukor szórat
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:746
ZS:14,2
SZH:132,2
TZS:2,9
CK:30,1
FH:17,9
SÓ:1,72Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,12EN:318
ZS:14,5
SZH:31,4
TZS:3,5
CK:15,7
FH:12,6
SÓ:0,71Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:606
ZS:16,5
SZH:89,8
TZS:4
CK:25,3
FH:20,4
SÓ:1,7Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:639
ZS:23
SZH:78,6
TZS:3,5
CK:13,9
FH:27,4
SÓ:1,94Bableves (1,3,9)
Sertéshúsgolyó (1,3)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyessaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:690
ZS:24,9
SZH:90,6
TZS:4,2
CK:10,5
FH:25,6
SÓ:2,18Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:563
ZS:16
SZH:84,1
TZS:4,5
CK:10,1
FH:15,3
SÓ:0,71Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Parajos tk.penne sajttal sütvé (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:480
ZS:16,4
SZH:57,8
TZS:4
CK:6,7
FH:20,6
SÓ:0,87Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:490
ZS:8,6
SZH:73,3
TZS:3,4
CK:25
FH:24,5
SÓ:2,11Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Tejföl (7)
Reszelt sajt (7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:644
ZS:31,1
SZH:58,9
TZS:13
CK:5,8
FH:29,4
SÓ:1,13Bableves (1,3,9)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:608
ZS:17
SZH:80,7
TZS:5,1
CK:7,7
FH:22,3
SÓ:0,83Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:497
ZS:13,6
SZH:75,7
TZS:7,2
CK:41,9
FH:14,3
SÓ:0,82Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Rántott karfiol (1)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:626
ZS:26,9
SZH:81
TZS:5,2
CK:9,9
FH:13,1
SÓ:2,02Gyümölcsleves (1,7,12)
Zöldséges rizsfelfújt (3,7)
Sajtmártás (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:408
ZS:9,4
SZH:65,1
TZS:4,3
CK:28,7
FH:13,9
SÓ:0,94Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:181
ZS:4,7
SZH:27,7
TZS:2,8
CK:1,4
FH:5,1
SÓ:0,88Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:217
ZS:7,9
SZH:27,6
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,5
SÓ:1,24Barackos joghurt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN:241
ZS:1,8
SZH:46,9
TZS:0,8
CK:24
FH:7,3
SÓ:0,7Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:192
ZS:4,3
SZH:28,3
TZS:1,5
CK:1
FH:8,7
SÓ:1,54Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:187
ZS:6,5
SZH:23,4
TZS:3,9
CK:1,8
FH:6,9
SÓ:1,23

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!



Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026.03.23.–2026.03.27.

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:0,51Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,6,7EN:331
ZS:11,6
SZH:45,7
TZS:4,1
CK:17,8
FH:11,2
SÓ:0,89Gyümölcsstea
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:0,61Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)Allergének:
1,3,4,10EN:236
ZS:5,8
SZH:35,4
TZS:0,7
CK:8,8
FH:8,7
SÓ:0,97Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3EN: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:
1,7,12EN:439
ZS:11,4
SZH:55,4
TZS:3,9
CK:14,5
FH:22,7
SÓ:0,79Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:562
ZS:20,1
SZH:72,9
TZS:4,1
CK:9
FH:19,5
SÓ:2,22Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:879
ZS:38,6
SZH:96,1
TZS:11,7
CK:10,6
FH:26,3
SÓ:2,26Tojásleves (1,3)
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,12EN:571
ZS:14,3
SZH:79,1
TZS:2,9
CK:17,7
FH:20,7
SÓ:1,76Paradisomleves (1,3,9)
Pusztapörkölt sertés hússal (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,10,12EN:483
ZS:19,1
SZH:57,8
TZS:4,8
CK:16,9
FH:15,1
SÓ:2,32

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,10,12EN:552
ZS:17,9
SZH:68,1
TZS:3,9
CK:6,9
FH:23,6
SÓ:2,88Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Meggyes öntet
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:784
ZS:25,4
SZH:111,6
TZS:8,3
CK:53
FH:25,2
SÓ:1,84Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,9,12EN:698
ZS:19,8
SZH:81,9
TZS:6,8
CK:12,5
FH:34,2
SÓ:1,15Tojásleves (1,3)
Csirkepaprikás (1,7)
Bulgur (1)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:767
ZS:20,4
SZH:106,4
TZS:4
CK:19,4
FH:25,6
SÓ:1,61Paradisomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:614
ZS:20,4
SZH:82,6
TZS:2,7
CK:20,9
FH:19,5
SÓ:1,95

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:556
ZS:24,4
SZH:58,4
TZS:12,1
CK:4,9
FH:18,1
SÓ:1,32Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:490
ZS:18
SZH:60,8
TZS:8,5
CK:34
FH:20
SÓ:1,09Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sajtkrémös zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:578
ZS:16
SZH:74,9
TZS:4,8
CK:6,6
FH:22,5
SÓ:1,02Tojásleves (1,3)
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:635
ZS:15
SZH:91,4
TZS:3,7
CK:23,1
FH:28,4
SÓ:1,07Paradisomleves (1,3,9)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10EN:775
ZS:30,7
SZH:105,6
TZS:5,7
CK:23,1
FH:15,5
SÓ:1,62

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:204
ZS:7,9
SZH:23,2
TZS:2,8
CK:1,6
FH:8,1
SÓ:1,11Soproni 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)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:172
ZS:4,2
SZH:27
TZS:2
CK:0,8
FH:4,6
SÓ:0,91Nyári turista
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:210
ZS:8
SZH:26,4
TZS:3
CK:0,4
FH:6,8
SÓ:1,19Mese fit Detki keksz (1)
AlmaAllergének:
1EN: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 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!



Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2026.03.30.–2026.04.03.

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:0,94EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,10,12EN:512
ZS:14
SZH:66,9
TZS:2
CK:5,9
FH:23,9
SÓ:2,37Daragaluska 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:65,1
TZS:2,5
CK:3
FH:18,2
SÓ:1,59Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Húsvéti desszert (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:920
ZS:22,5
SZH:123,5
TZS:6,2
CK:34,4
FH:26,7
SÓ:2,94Hamisgulyás (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:0,82

ÜNNEPNAP

Allergének:Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,7,9,10,12EN:541
ZS:19,5
SZH:55,8
TZS:5
CK:4,1
FH:24,4
SÓ:3,07Daragaluska 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:577
ZS:11,9
SZH:93,5
TZS:1,5
CK:27,9
FH:18,9
SÓ:1,67Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Káposztás tésztá (1)
Húsvéti desszert (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:568
ZS:16,9
SZH:80,1
TZS:4,3
CK:28,5
FH:19,5
SÓ:0,95Hamisgulyás (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:1,81

ÜNNEPNAP

Allergének:Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Süttőtökös árpagyöngy rizottó (1,7)Allergének:
1,7,9,12EN:292
ZS:4,7
SZH:50,3
TZS:2,3
CK:7,3
FH:9,5
SÓ:0,54Daragaluska leves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:711
ZS:33,7
SZH:92,7
TZS:4,2
CK:45,8
FH:10
SÓ:0,77Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Zöldség curry (4,9,12)
Kuszkus (1)
Húsvéti desszert (7)Allergének:
1,3,4,7,9,12EN:603
ZS:22,4
SZH:75,6
TZS:7,2
CK:12,8
FH:20,5
SÓ:0,83Hamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórát
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:0,72

ÜNNEPNAP

Allergének:Magyaros 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)
ParadicsomAllergének:
1EN:220
ZS:8
SZH:28,3
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,5
SÓ:1,24Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:221
ZS:7,9
SZH:27,1
TZS:4,6
CK:0,4
FH:9,2
SÓ:1,01EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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 csökkent-
hetjük környezeti lábnyomunkat.
**TUDJ MEG TÖBBET A HETI
EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**

