

Budapest

Általános iskola alsó tagozat

2025.11.03.–2025.11.07.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
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:1,1Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4
TZS:2,8
CK:26,4
FH:10,4
SÓ:0,93Tejeskávé (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
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:207
ZS:2,5
SZH:37,1
TZS:1,1
CK:8,7
FH:7,3
SÓ:1Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN: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:
1,10,12EN:557
ZS:19,6
SZH:79,1
TZS:5,2
CK:26,5
FH:14,1
SÓ:1,31Zöldségleves (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:427
ZS:7,6
SZH:59,9
TZS:2,3
CK:17,7
FH:20,7
SÓ:0,77Köménymagleves (1)
Pirított kenyérkocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított 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:1,29Lencsegyús sertéshússal (1,3,9)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:643
ZS:13,2
SZH:104,7
TZS:2,7
CK:18
FH:22,6
SÓ:1,44Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:652
ZS:27,5
SZH:72,2
TZS:9,1
CK:10,9
FH:26,9
SÓ:1,11

EBÉD B

Almalé 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:2,6Zöldségleves (1,3,12)
Sajtos-tejfölös tészta (1,7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:554
ZS:20,8
SZH:70,6
TZS:9,9
CK:8,7
FH:19,5
SÓ:1,12Köménymagleves (1)
Pirított 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:2,1Lencsegyús sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:738
ZS:33,8
SZH:75,3
TZS:12,9
CK:7,8
FH:29,9
SÓ:2,25Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Fűszeres csirkeszárnak
Pirított 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:1,81

EBÉD C

Almalé 100%-os
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3EN:500
ZS:10,9
SZH:85,1
TZS:2,9
CK:23,3
FH:12,3
SÓ:0,6Zöldségleves (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:286
ZS:8,2
SZH:41,3
TZS:3,6
CK:8,3
FH:8,1
SÓ:0,68Köménymagleves (1)
Pirított kenyérkocka (1)
Panírozott zöldséggyöngy (1,3,7)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10EN:687
ZS:26,9
SZH:91,3
TZS:5
CK:6,4
FH:14,6
SÓ:1,51Lencsegyús sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:525
ZS:14,1
SZH:75,8
TZS:6,8
CK:35,5
FH:21,8
SÓ:0,91Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Babragu
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:380
ZS:8,1
SZH:58,6
TZS:2,5
CK:7,4
FH:16,4
SÓ:0,86

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:192
ZS:5,5
SZH:27,5
TZS:1,9
CK:0,9
FH:6,6
SÓ:1,04Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:325
ZS:5
SZH:57,5
TZS:2,8
CK:1,5
FH:9,4
SÓ:1,43Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:216
ZS:7,8
SZH:27,4
TZS:2,7
CK:1
FH:7,5
SÓ:1,38Nyári turista
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
MargarinAllergének:
1EN:189
ZS:6,1
SZH:26,8
TZS:2,2
CK:0,4
FH:5,7
SÓ:0,95Piros 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 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

2025.11.10.–2025.11.14.

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:165
ZS:3,4
SZH:25,2TZS:2,1
CK:15,2FH:8,1
SÓ:0,36Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:186
ZS:2
SZH:33,7TZS:1
CK:8,5FH:6,6
SÓ:0,8Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5TZS:0,8
CK:19,9FH:7,8
SÓ:0,63Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10,12EN:212
ZS:3,9
SZH:35,4TZS:0,8
CK:9,1FH:5,7
SÓ:0,93Hamisgyulás (1,3,9,12)
Nudli (1)
Mák szórát
Vaníliás öntet (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:869
ZS:14,7
SZH:136,9TZS:3,1
CK:50,3FH:17,8
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)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,10EN:518
ZS:13,3
SZH:69,9TZS:1,9
CK:8,9FH:24,4
SÓ:1,94Daragaluska 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:2,35Őszibarack krémleves (1,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,10,12EN:626
ZS:19,2
SZH:93,6TZS:2,5
CK:26,7FH:18,2
SÓ:2,09Hamisgyulás (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:517
ZS:9,2
SZH:91,9TZS:1,1
CK:31,1FH:13,5
SÓ:0,51Zöldborsóleves (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)
Sertéshúsgolyó (1,3)
Svéd mártás (1,6,7,10,12)
Áfonyaszósz
Tört burgonya (12)Allergének:
1,3,6,7,9,10,12EN:729
ZS:25,6
SZH:102,5TZS:6,3
CK:25,7FH:22,7
SÓ:3,68Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,10,12EN:569
ZS:14,9
SZH:72TZS:3,5
CK:12,2FH:27,9
SÓ:2,03Őszibarack krémleves (1,12)
Csirke gyros
Pirított burgonya (12)
Friss saláta
Joghurt öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:657
ZS:20
SZH:76,2TZS:3,5
CK:26,9FH:32,2
SÓ:2,15Hamisgyulás (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)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,9,12EN:292
ZS:4,2
SZH:47,8TZS:0,6
CK:6,7FH:11,9
SÓ:1,52Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Vegetáriánus zöldséggolyó
Svéd mártás (1,6,7,10,12)
Áfonyaszósz
Tört burgonya (12)Allergének:
1,6,7,9,10,12EN:659
ZS:22,2
SZH:87TZS:5,8
CK:25,6FH:20,9
SÓ:3,4Daragaluska leves (1,3,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:478
ZS:8,9
SZH:75,8TZS:1,1
CK:15,4FH:12,7
SÓ:0,65Őszibarack krémleves (1,12)
Palacsintás zöldséglepény (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:335
ZS:11,1
SZH:40,9TZS:4,1
CK:24FH:15,4
SÓ:0,83Natúr 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
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Margarin
KígyóuborkaAllergének:
1EN:178
ZS:3,7
SZH:27,8TZS:1,3
CK:0,8FH:7,2
SÓ:1,23Baromfi 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 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 alsó tagozat

2025.11.17.–2025.11.21.

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)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:209
ZS:1,5
SZH:40,3
TZS:0,7
CK:11,2
FH:6,4
SÓ:0,65Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:220
ZS:6
SZH:33,4
TZS:2,1
CK:7,8
FH:6,4
SÓ:1,1Vaníliás tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:301
ZS:5,9
SZH:48,1
TZS:2,6
CK:21,3
FH:10,1
SÓ:0,88Gyümölcsstea
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:592
ZS:17,9
SZH:78,8
TZS:4,7
CK:5,1
FH:22,9
SÓ:2,14Lebbencsleves (1,12)
Csirke fasírtgolyó
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:609
ZS:18,3
SZH:77,2
TZS:4,7
CK:14,1
FH:29,5
SÓ:2,19Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
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:734
ZS:22,6
SZH:104,8
TZS:2,9
CK:24,5
FH:24,1
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:605
ZS:24,3
SZH:70,8
TZS:8,3
CK:4,4
FH:18,3
SÓ:1,82Lebbencsleves (1,12)
Rakott kelkáposzta (1,7)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:523
ZS:20
SZH:60,9
TZS:5,7
CK:18,9
FH:23,4
SÓ:0,85Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:522
ZS:10,6
SZH:85,1
TZS:5
CK:35,5
FH:19,5
SÓ:1,27Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:707
ZS:28
SZH:89,1
TZS:6,4
CK:11,9
FH:16,6
SÓ:1,67Paradicsomleves (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 szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:523
ZS:15,8
SZH:77
TZS:5,1
CK:15,7
FH:16,2
SÓ:1,05Lebbencsleves (1,12)
Zöldség curry (4,9,12)
Kuskusz (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,9,12EN:586
ZS:16,1
SZH:90,3
TZS:5
CK:17,7
FH:15,5
SÓ:0,68Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Csőben sült zöldségek (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:353
ZS:12,1
SZH:37,2
TZS:5,2
CK:6
FH:18,6
SÓ:1,61Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Francia lecsó
Petrezselymes bulgur (1)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:501
ZS:13,1
SZH:73,7
TZS:3,3
CK:12,7
FH:12,5
SÓ:1,04Paradicsomleves (1,3,9)
Túrós cicinka (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:625
ZS:16,6
SZH:81,5
TZS:6,5
CK:36,9
FH:21,9
SÓ:1,27

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ÚjhagymaAllergének:
1EN:197
ZS:5,4
SZH:28,8
TZS:1,9
CK:0,9
FH:6,7
SÓ:1,04Nyári turista
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:191
ZS:6,2
SZH:26,4
TZS:2,2
CK:0,4
FH:5,9
SÓ:1,1Vajkrém (7)
Kígyóborka
Teljes kiőrlésű zsemle (1)Allergének:
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:1,1Tengeri sós kukoricasnack
AlmaAllergének: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. 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

2025.11.24.–2025.11.28.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Tej (7)
Csokis gabonagolyó (1,6)Allergének:
1,6,7EN:168
ZS:3,8
SZH:25,6
TZS:2,2
CK:16,6
FH:7,8
SÓ:0,26Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:186
ZS:2
SZH:33,7
TZS:1
CK:8,5
FH:6,6
SÓ:0,8Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10EN:214
ZS:4,1
SZH:35,3
TZS:0,8
CK:9
FH:5,9
SÓ:0,94Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:240
ZS:8
SZH:33
TZS:4,6
CK:8
FH:8,7
SÓ:1,05Tejeskávé (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 zsemlekocka (1)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:399
ZS:13,5
SZH:48,4
TZS:3,8
CK:3,1
FH:16
SÓ:1,66Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4,6)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,6,7,9EN:601
ZS:17,3
SZH:75,7
TZS:5,3
CK:8,7
FH:33,4
SÓ:1,82Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvatöltelkes gombóc (1)
Porcukor szórat
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:739
ZS:13,3
SZH:132,3
TZS:2,7
CK:37
FH:15,4
SÓ:1,49Zöldségleves (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 zsemlekocka (1)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:549
ZS:12,6
SZH:82,9
TZS:2
CK:14,1
FH:21
SÓ:2,07Bagolyborsó leves (1,7,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Burgonyapüré (7,12)
Vitaminsaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:589
ZS:18,8
SZH:75
TZS:5,4
CK:8,2
FH:23,5
SÓ:2,32Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:549
ZS:15,2
SZH:83,2
TZS:4,2
CK:9,9
FH:14,7
SÓ:0,64Zöldségleves (1,3,12)
Parajos penne (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:479
ZS:15,9
SZH:63,8
TZS:3,9
CK:6,7
FH:18,3
SÓ:0,9Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:484
ZS:8,6
SZH:72,2
TZS:3,4
CK:24
FH:24,3
SÓ:1,71Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:433
ZS:11,6
SZH:50,8
TZS:3,9
CK:7,6
FH:27,4
SÓ:1,1Bagolyborsó leves (1,7,9)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:573
ZS:24,2
SZH:63,5
TZS:11,8
CK:5,4
FH:23,1
SÓ:1,45Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:489
ZS:13,5
SZH:74,4
TZS:7,2
CK:40,7
FH:14,2
SÓ:0,82Zöldségleves (1,3,12)
Rántott karfiol (1)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:600
ZS:24,6
SZH:79,9
TZS:4,5
CK:9
FH:12,9
SÓ:1,93Gyümölcsleves (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)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:195
ZS:6,1
SZH:27,4
TZS:2,2
CK:0,4
FH:6,4
SÓ:1,06Barackos 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
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Margarin
KígyóuborkaAllergének:
1EN:178
ZS:3,7
SZH:27,8
TZS:1,3
CK:0,8
FH:7,2
SÓ:1,23Kockasajt (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 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!

