

Budapest

Általános iskola - Alsó tagozat

2026. 02. 02.–2026. 02. 06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

<p>Tej (7) Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:283 ZS:5,6 SZH:47,6</p> <p>TZS:2,8 CK:22,2</p> <p>FH:10,4 SÓ:0,93</p>	<p>Kakaós tej (7) Briós (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:353 ZS:7,7 SZH:56,8</p> <p>TZS:4 CK:28,2</p> <p>FH:10,1 SÓ:0,67</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:195 ZS:2,4 SZH:35,9</p> <p>TZS:1,1 CK:8,9</p> <p>FH:7 SÓ:0,95</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:244 ZS:5,2 SZH:38,7</p> <p>TZS:0,9 CK:9,2</p> <p>FH:6,7 SÓ:0,99</p>	<p>Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS:4 SZH:35</p> <p>TZS:1,2 CK:8,4</p> <p>FH:8,7 SÓ:1,44</p>
<p>Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:512 ZS:14 SZH:66,9</p> <p>TZS:2 CK:5,9</p> <p>FH:23,9 SÓ:2,37</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:416 ZS:12,5 SZH:54,9</p> <p>TZS:2,4 CK:2,9</p> <p>FH:16,7 SÓ:1,31</p>	<p>Csirkeguleves (1,3,9,12) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:888 ZS:16,3 SZH:128,3</p> <p>TZS:3 CK:39,2</p> <p>FH:26,6 SÓ:2,91</p>	<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:337 ZS:4,9 SZH:51,1</p> <p>TZS:0,6 CK:6,5</p> <p>FH:21 SÓ:0,82</p>	<p>Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,12</p> <p>EN:598 ZS:12,3 SZH:98</p> <p>TZS:1,8 CK:32,4</p> <p>FH:20 SÓ:1,52</p>
<p>Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Óvári sertésszelet (7) Zöldséges bulgur (1) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:566 ZS:19,6 SZH:60,9</p> <p>TZS:5,1 CK:4,2</p> <p>FH:25,2 SÓ:3,21</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:526 ZS:11,7 SZH:83,3</p> <p>TZS:1,4 CK:27,7</p> <p>FH:17,4 SÓ:1,39</p>	<p>Csirkeguleves (1,3,9,12) Káposztás tészta (1) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:562 ZS:10,8 SZH:90</p> <p>TZS:1,1 CK:33,4</p> <p>FH:20,1 SÓ:1,05</p>	<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:703 ZS:28,7 SZH:93,7</p> <p>TZS:5,4 CK:7,3</p> <p>FH:15,2 SÓ:1,57</p>	<p>Fahéjas almaleves (1,7,12) Budapest sertésragu (1) Tört burgonya (12) Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:521 ZS:10,8 SZH:81,2</p> <p>TZS:4,1 CK:31,7</p> <p>FH:17,9 SÓ:1,16</p>
<p>Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:318 ZS:4,8 SZH:55,4</p> <p>TZS:2,3 CK:7,4</p> <p>FH:10,2 SÓ:0,68</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:758 ZS:35,5 SZH:96,2</p> <p>TZS:5,4 CK:48,9</p> <p>FH:14,4 SÓ:0,89</p>	<p>Csirkeguleves (1,3,9,12) Zöldség curry (4,9,12) Kuskusz (1) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9,12</p> <p>EN:597 ZS:16,2 SZH:85,4</p> <p>TZS:4 CK:17,7</p> <p>FH:21,2 SÓ:0,93</p>	<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórát Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:474 ZS:9,7 SZH:82,1</p> <p>TZS:5,4 CK:36,1</p> <p>FH:13,2 SÓ:0,72</p>	<p>Fahéjas almaleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN:341 ZS:3,4 SZH:64</p> <p>TZS:0,9 CK:26,1</p> <p>FH:10,5 SÓ:1,33</p>
<p>Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:176 ZS:4,6 SZH:27</p> <p>TZS:2,8 CK:1,2</p> <p>FH:5,1 SÓ:0,93</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:239 ZS:7,6 SZH:31,8</p> <p>TZS:2,7 CK:1,2</p> <p>FH:8,7 SÓ:1,21</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:216 ZS:7,9 SZH:27,4</p> <p>TZS:2,9 CK:0,4</p> <p>FH:7,4 SÓ:1,24</p>	<p>Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:213 ZS:8 SZH:26,1</p> <p>TZS:4,6 CK:0,6</p> <p>FH:9 SÓ:1,06</p>	<p>Túró rudi (6,7) Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN:143 ZS:4,5 SZH:20,2</p> <p>TZS:3,9 CK:18,5</p> <p>FH:3,9 SÓ:0,03</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. 02. 09.–2026. 02. 13.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Vaníliás tej (7)  
Margarin  
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:372  
ZS:11,2  
SZH:53,7  
TZS:5,1  
CK:27,6  
FH:11,1  
SÓ:0,89

Gyümölcsstea  
Körözött (7)  
Zsemle (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:228  
ZS:2,6  
SZH:39,7  
TZS:1,3  
CK:9,7  
FH:9,1  
SÓ:0,73

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

Allergének:  
1,3

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

Tej (7)  
Méz  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:292  
ZS:5,6  
SZH:51,4  
TZS:2,8  
CK:26,4  
FH:10,4  
SÓ:0,93

Gyümölcsstea  
Tavaszi felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Paradicsom

Allergének:  
1

EN:243  
ZS:7,2  
SZH:35,2  
TZS:2,6  
CK:8,1  
FH:7,7  
SÓ:1,38

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

Allergének:  
1,7,10,12

EN:604  
ZS:19  
SZH:82,7  
TZS:5,4  
CK:27,6  
FH:17,4  
SÓ:1,83

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

Allergének:  
1,3,9,12

EN:479  
ZS:15,9  
SZH:62,5  
TZS:3,7  
CK:21,4  
FH:16,8  
SÓ:1,06

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

Allergének:  
1,3,7,9

EN:539  
ZS:16,2  
SZH:78,9  
TZS:6,9  
CK:44,5  
FH:22,1  
SÓ:1,75

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:506  
ZS:12,2  
SZH:75,5  
TZS:3  
CK:8,2  
FH:14,4  
SÓ:2,72

Zöldségkrémleves (1,7,9)  
Levesgyöngy (1,3,7)  
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)  
Petrezselymes rizs  
Coleslaw saláta (3,7,10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:767  
ZS:29,1  
SZH:100,4  
TZS:5,6  
CK:8,4  
FH:22,9  
SÓ:2,75

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

Allergének:  
1,7,12

EN:552  
ZS:14,7  
SZH:85,1  
TZS:4  
CK:28,3  
FH:17,8  
SÓ:0,62

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

Allergének:  
1,3,6,9,12

EN:523  
ZS:12,4  
SZH:77,9  
TZS:1,3  
CK:13,5  
FH:20  
SÓ:1,93

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

Allergének:  
1,3,9

EN:632  
ZS:20  
SZH:92,5  
TZS:2,9  
CK:27,9  
FH:23,1  
SÓ:1,27

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

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:483  
ZS:18,2  
SZH:59,8  
TZS:7,2  
CK:9  
FH:17,3  
SÓ:1,48

Zöldségkrémleves (1,7,9)  
Levesgyöngy (1,3,7)  
Harcspaprikás (1,4,7)  
Galuska (1,3)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,4,7,9

EN:585  
ZS:18,1  
SZH:76,3  
TZS:6,3  
CK:3,5  
FH:25,5  
SÓ:0,84

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

Allergének:  
1,7,12

EN:521  
ZS:6,6  
SZH:92,8  
TZS:1  
CK:28,6  
FH:17,5  
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:451  
ZS:11,9  
SZH:67,4  
TZS:3  
CK:7  
FH:16,9  
SÓ:0,93

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

Allergének:  
1,3,7,9

EN:424  
ZS:18  
SZH:40,7  
TZS:5,1  
CK:15,2  
FH:25,5  
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:502  
ZS:14,4  
SZH:66  
TZS:4,9  
CK:7,4  
FH:17  
SÓ:1,13

Zöldségkrémleves (1,7,9)  
Levesgyöngy (1,3,7)  
Francia lecsó  
Petrezselymes rizs  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9

EN:507  
ZS:14,3  
SZH:78,6  
TZS:3,7  
CK:8,5  
FH:12,4  
SÓ:0,97

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kifli (1)  
Lilahagyma

Allergének:  
1

EN:199  
ZS:7,9  
SZH:22,8  
TZS:2,8  
CK: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  
CK:0,4  
FH:7,1  
SÓ:1,38

Csemege szalámi  
Margarin  
Zsemle (1)  
Kígyóuborka

Allergének:  
1

EN:241  
ZS:9,1  
SZH:30,5  
TZS:3,2  
CK:0,8  
FH:7,5  
SÓ:1,32

Sajt szelet (7)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

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

Epres joghurt (7)  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:247  
ZS:2,1  
SZH:46,5  
TZS:0,8  
CK:19,9  
FH:7,8  
SÓ:0,63

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. 02. 16.–2026. 02. 20.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

<p>Tej (7) Lekváros táská (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:276 ZS:10,7 SZH:35</p> <p>TZS:5,9 CK:19,8</p> <p>FH:9,7 SÓ:0,48</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:269 ZS:7,9 SZH:37,8</p> <p>TZS:4,4 CK:8,1</p> <p>FH:9,7 SÓ:1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:206 ZS:2,8 SZH:35,5</p> <p>TZS:1,6 CK:8,8</p> <p>FH:8,2 SÓ:0,69</p>	<p>Tejeskávé (7) Margarin Fatörzs kifli (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:327 ZS:8,5 SZH:48,8</p> <p>TZS:4,1 CK:23,4</p> <p>FH:10 SÓ:0,71</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:207 ZS:4,6 SZH:34,4</p> <p>TZS:2,8 CK:8,6</p> <p>FH:5,1 SÓ:0,93</p>
<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Spagetti (1) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:584 ZS:19,5 SZH:79,8</p> <p>TZS:4,8 CK:21,6</p> <p>FH:19,3 SÓ:0,94</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:511 ZS:18,8 SZH:67,1</p> <p>TZS:7,6 CK:26,5</p> <p>FH:14,2 SÓ:3,08</p>	<p>Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:736 ZS:28,8 SZH:94,9</p> <p>TZS:7,3 CK:7,1</p> <p>FH:19,2 SÓ:2,72</p>	<p>Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Zöldbabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:337 ZS:10,5 SZH:37,7</p> <p>TZS:2,5 CK:5,3</p> <p>FH:17,6 SÓ:1,25</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9</p> <p>EN:600 ZS:15,4 SZH:88,2</p> <p>TZS:1,6 CK:25,4</p> <p>FH:19 SÓ:1,59</p>
<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Ananászos csirkeragu (1,7) Párolt rizs Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:553 ZS:12,2 SZH:85,4</p> <p>TZS:1,4 CK:21,6</p> <p>FH:19,2 SÓ:1,19</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Vegetáriánus bolognai ragu (6,9) Teljes kiőrlésű spagetti (1) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:544 ZS:25,3 SZH:58,3</p> <p>TZS:7,9 CK:23,9</p> <p>FH:19,8 SÓ:0,41</p>	<p>Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túró (7) Tejföl (7) Fodros metélt (1) Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:636 ZS:20,1 SZH:86</p> <p>TZS:6,2 CK:16,8</p> <p>FH:24,5 SÓ:0,62</p>	<p>Tarhonyaleves (1,12) Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:491 ZS:16,1 SZH:58,8</p> <p>TZS:5 CK:7,5</p> <p>FH:27 SÓ:0,91</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Reszelt csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:537 ZS:12 SZH:75,8</p> <p>TZS:3,5 CK:23,7</p> <p>FH:25,2 SÓ:1,26</p>
<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Vöröslencse dhal makhani (4) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9,12</p> <p>EN:607 ZS:14,7 SZH:85,3</p> <p>TZS:4,8 CK:15,3</p> <p>FH:17,9 SÓ:0,73</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Vegetáriánus bolognai ragu (6,9) Teljes kiőrlésű spagetti (1) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN:657 ZS:16,9 SZH:89,3</p> <p>TZS:5,5 CK:33</p> <p>FH:30,5 SÓ:0,81</p>	<p>Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:645 ZS:28,1 SZH:66,3</p> <p>TZS:11,7 CK:4,4</p> <p>FH:22,4 SÓ:1,28</p>	<p>Tarhonyaleves (1,12) Rántott karfiol (1) Sárgarépás rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:676 ZS:27,4 SZH:90,9</p> <p>TZS:5,8 CK:10,2</p> <p>FH:14,3 SÓ:1,93</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Főtt tojás (3) Finomfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:412 ZS:9,9 SZH:56,1</p> <p>TZS:2,6 CK:28,2</p> <p>FH:17,9 SÓ:0,57</p>
<p>Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:160 ZS:2,5 SZH:25,1</p> <p>TZS:1,1 CK:1,7</p> <p>FH:7,5 SÓ:0,9</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:211 ZS:8 SZH:26,1</p> <p>TZS:2,9 CK:0,4</p> <p>FH:7,1 SÓ:1,34</p>	<p>Ostya szelet (1,3,6) Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6</p> <p>EN:194 ZS:8,4 SZH:25</p> <p>TZS:2,1 CK:14,6</p> <p>FH:2,5 SÓ:0,03</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:188 ZS:4,4 SZH:27,1</p> <p>TZS:1,5 CK:1</p> <p>FH:8,6 SÓ:1,6</p>	<p>Kockasajt (7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:203 ZS:6,6 SZH:27,9</p> <p>TZS:4 CK:2,1</p> <p>FH:7 SÓ:1,15</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. 02. 23.–2026. 02. 27.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

<p>Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:292 ZS:5,6 SZH:51,4</p> <p>TZS:2,8 CK:26,4</p> <p>FH:10,4 SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:200 ZS:2,4 SZH:35,9</p> <p>TZS:1,1 CK:8,7</p> <p>FH:7 SÓ:1</p>	<p>Tejeskávé (7) Briós (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:345 ZS:7,4 SZH:55,8</p> <p>TZS:3,9 CK:26,2</p> <p>FH:9,9 SÓ:0,68</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtos pogácsa (1,3,7,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:196 ZS:6,5 SZH:29,9</p> <p>TZS:3,2 CK:7,8</p> <p>FH:3,4 SÓ:1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:250 ZS:8,3 SZH:34,5</p> <p>TZS:3,1 CK:8,2</p> <p>FH:7,7 SÓ:1,44</p>
<p>Karamellás körteleves (1,7,12) Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN:683 ZS:27,3 SZH:73,5</p> <p>TZS:11,4 CK:25,6</p> <p>FH:19,9 SÓ:2,8</p>	<p>Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9) Csokoládés gombóc (1,3,7) Porcukor szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:981 ZS:17,3 SZH:165</p> <p>TZS:2,2 CK:24,6</p> <p>FH:30,7 SÓ:2,1</p>	<p>Zöldségleves (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:395 ZS:7,6 SZH:51,6</p> <p>TZS:2,3 CK:21,7</p> <p>FH:20,8 SÓ:0,76</p>	<p>Köménymagleves (1) Pírtott kenyérkocka (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:597 ZS:22,9 SZH:72,6</p> <p>TZS:5,8 CK:3,5</p> <p>FH:20,8 SÓ:2,1</p>	<p>Fokhagymakrémleves (1,7,12) Levesgyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu (9) Teljes kiőrlésű spagetti (1) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:721 ZS:32,5 SZH:69,7</p> <p>TZS:11,3 CK:11,1</p> <p>FH:32,8 SÓ:1,22</p>
<p>Karamellás körteleves (1,7,12) Bácskai rizseshús Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:587 ZS:21,3 SZH:81,5</p> <p>TZS:6,1 CK:25,9</p> <p>FH:15,6 SÓ:1,87</p>	<p>Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9) Carbonara szósz (1,7) Penne tészta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:787 ZS:35 SZH:83,3</p> <p>TZS:13,1 CK:8,3</p> <p>FH:31,4 SÓ:2,24</p>	<p>Zöldségleves (1,3,12) Reszelt sajt (7) Tefjöl (7) Fodros metélt (1) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:553 ZS:22,5 SZH:64,5</p> <p>TZS:10,8 CK:12,9</p> <p>FH:21,2 SÓ:1,12</p>	<p>Köménymagleves (1) Pírtott kenyérkocka (1) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pírtott dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:569 ZS:15 SZH:86,4</p> <p>TZS:1,8 CK:27,7</p> <p>FH:17,4 SÓ:1,29</p>	<p>Fokhagymakrémleves (1,7,12) Levesgyöngy (1,3,7) Fűszeres csirkeszárnak Pírtott burgonya (12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:746 ZS:32,2 SZH:71,5</p> <p>TZS:8,1 CK:12,6</p> <p>FH:37,8 SÓ:1,81</p>
<p>Karamellás körteleves (1,7,12) Vegetáriánus rakott karfiol (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:464 ZS:16,1 SZH:56,6</p> <p>TZS:4,7 CK:24,9</p> <p>FH:20,6 SÓ:0,55</p>	<p>Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:533 ZS:14,1 SZH:77,7</p> <p>TZS:6,8 CK:37,2</p> <p>FH:21,8 SÓ:0,91</p>	<p>Zöldségleves (1,3,12) Tikka Masala (7,9) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:254 ZS:8,2 SZH:33</p> <p>TZS:3,6 CK:12,4</p> <p>FH:8,2 SÓ:0,67</p>	<p>Köménymagleves (1) Pírtott kenyérkocka (1) Rántott brokkoli (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:738 ZS:31,5 SZH:94,9</p> <p>TZS:5,8 CK:8,2</p> <p>FH:15,2 SÓ:1,74</p>	<p>Fokhagymakrémleves (1,7,12) Levesgyöngy (1,3,7) Gombapaprikás (1,7) Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:521 ZS:18,3 SZH:66,3</p> <p>TZS:5,9 CK:3,5</p> <p>FH:14 SÓ:1,19</p>
<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:220 ZS:7,9 SZH:27,9</p> <p>TZS:2,8 CK:1,2</p> <p>FH:7,9 SÓ:1,21</p>	<p>Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:194 ZS:4,5 SZH:31</p> <p>TZS:2,6 CK:1,1</p> <p>FH:5,6 SÓ:0,83</p>	<p>Füstölt pulykaparizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:216 ZS:7,8 SZH:27,4</p> <p>TZS:2,7 CK:1</p> <p>FH:7,5 SÓ:1,38</p>	<p>Paprikás salámi Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:243 ZS:8,9 SZH:30,6</p> <p>TZS:3,2 CK:0,8</p> <p>FH:8 SÓ:1,29</p>	<p>Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:246 ZS:2,5 SZH:44</p> <p>TZS:0,8 CK:16,1</p> <p>FH:8,5 SÓ:0,65</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. Puhatestűk. 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!**

