

Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026.06.01.–2026.06.05.

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:679
ZS:22,6
SZH:89,4TZS:6,6
CK:28,6FH:20,4
SÓ:2,13Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:576
ZS:20,2
SZH:73TZS:4,9
CK:26,5FH:20,5
SÓ:1,24Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mák szórat
Hosszúmetélt (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:670
ZS:21,3
SZH:98,1TZS:3
CK:30,3FH:24,1
SÓ:1,28Zöldségleves 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:577
ZS:14,1
SZH:85,8TZS:3,5
CK:9,4FH:16,5
SÓ:3,09Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:756
ZS:27,7
SZH:97,3TZS:5,7
CK:8,2FH:27,5
SÓ:2,82

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:586
ZS:13,9
SZH:86,6TZS:1,4
CK:15,9FH:22,8
SÓ:2,22Bableves 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 tészta (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:565
ZS:21,5
SZH:69,6TZS:8,5
CK:10,7FH:20,3
SÓ:1,65Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Harcspaprikás (1,4,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,12EN:651
ZS:20,8
SZH:82,3TZS:7,3
CK:3,6FH:29,5
SÓ:0,99

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:537
ZS:6,9
SZH:95,2TZS:1
CK:28,6FH:17,9
SÓ:0,47Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Sajtkrémcs zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:514
ZS:13,5
SZH:77,7TZS:3,5
CK:6FH:18
SÓ:0,97Bableves 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:591
ZS:17,2
SZH:77TZS:6
CK:8,8FH:20,2
SÓ:1,24Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Francia lecsó
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:533
ZS:15,4
SZH:82,8TZS:4
CK:8,3FH:12,8
SÓ:1,05

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:1,38Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:224
ZS:9,1
SZH:27,3TZS:3,3
CK:0,5FH:7
SÓ:1,27Sajtszelet (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 csökkent-
hetjük környezeti lábnyomunkat.
**TUDJ MEG TÖBBET A HETI
EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026.06.08.–2026.06.12.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

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
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:208
ZS:4,5
SZH:35,2
TZS:2,8
CK:8,6
FH:5,1
SÓ:0,79Tejeskávé (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
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:0,61Daragluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:632
ZS:22,5
SZH:84
TZS:5,7
CK:21
FH:21,4
SÓ:1,03Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:586
ZS:22,4
SZH:74,4
TZS:9
CK:27,5
FH:16,7
SÓ:3,61Sárgaborsó 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:817
ZS:32,8
SZH:104,1
TZS:8,6
CK:8,4
FH:21,1
SÓ:3,14Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:384
ZS:11,9
SZH:43,8
TZS:3
CK:12,2
FH:19,4
SÓ:2Paradisomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,9EN:680
ZS:18,1
SZH:97,4
TZS:1,9
CK:26
FH:22,9
SÓ:1,88Daragluska leves (1,3,9,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:593
ZS:13,7
SZH:90,1
TZS:1,6
CK:21,1
FH:21,6
SÓ:1,33Gyümölcsleves (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:679
ZS:21,7
SZH:91,3
TZS:6,9
CK:17,5
FH:26,4
SÓ:0,64Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12EN:567
ZS:18,9
SZH:66,8
TZS:5,9
CK:8,8
FH:31,7
SÓ:0,99Paradisomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:597
ZS:13,9
SZH:81,1
TZS:4,3
CK:24
FH:30,1
SÓ:1,4Daragluska leves (1,3,9,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs fél adag
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,9,12EN:502
ZS:12,9
SZH:62,8
TZS:5,1
CK:13,1
FH:17,1
SÓ:0,78Gyümölcsleves (1,7,12)
Vegetáriánus bolognai ragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:726
ZS:20,4
SZH:90,8
TZS:6,8
CK:33,6
FH:39,3
SÓ:1,02Sárgaborsó 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:778
ZS:32,3
SZH:102,9
TZS:6,8
CK:12
FH:16,4
SÓ:2,23Paradisomleves (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:0,57Sajtkrém (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 (1,3,6,7)
AlmaAllergének:
1,3,6,7EN:197
ZS:8,4
SZH:26,3
TZS:2,1
CK:16,4
FH:2,5
SÓ:0,04Gépsonka
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:175
ZS:6,2
SZH:21,9
TZS:3,8
CK:1,2
FH:6,4
SÓ:1,2

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



Budapest

Általános iskola felső tagozat

2026.06.15.–2026.06.19.

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:1Kakaós 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
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:651
ZS:23,5
SZH:90,7
TZS:6,2
CK:28,5
FH:17
SÓ:1,98Lencsegyulás 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 eperlevéllel (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:630
ZS:15,7
SZH:98,8
TZS:2
CK:34,4
FH:18,5
SÓ:1,34Fokhagyma 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:813
ZS:37,3
SZH:76,2
TZS:13,2
CK:12,8
FH:37,8
SÓ:1,34Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Burgonyapüré (7,12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:628
ZS:16,1
SZH:90,7
TZS:3,8
CK:28,2
FH:24,8
SÓ:3,22Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Penne tészta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:872
ZS:40
SZH:90,4
TZS:15,3
CK:9,5
FH:34,4
SÓ:2,62Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:776
ZS:25,1
SZH:109,5
TZS:12,3
CK:22,2
FH:25,5
SÓ:1,53Köménymagleves (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:668
ZS:25,9
SZH:79,6
TZS:6,7
CK:4
FH:24
SÓ:2,43Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Fűszeres csirkeszárnnyak
Pírtott burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:776
ZS:33,2
SZH:75,6
TZS:8,2
CK:12,6
FH:38,4
SÓ:1,83Almalé 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 eperlevéllel (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:434
ZS:8,8
SZH:74,4
TZS:3,7
CK:20,7
FH:9,6
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:847
ZS:36,7
SZH:107,6
TZS:6,8
CK:9,8
FH:17,6
SÓ:2,04Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:600
ZS:20
SZH:83,9
TZS:6,9
CK:3,2
FH:17,6
SÓ:1,24Kenőmajas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:220
ZS:7,9
SZH:27,9
TZS:2,8
CK:1,2
FH:7,9
SÓ:1,21Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:219
ZS:7,7
SZH:28,4
TZS:2,7
CK:1
FH:7,6
SÓ:1,28Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:175
ZS:4,6
SZH:26,8
TZS:2,8
CK:0,9
FH:5
SÓ:0,89Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:226
ZS:9
SZH:27,4
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,5
SÓ:1,24Piros 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 felső tagozat

2026.06.22.–2026.06.26.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

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:1,04Hamisgulyás (1,3,9,12)
Nudli (1)
Mák szórát
Vaníliás öntet (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:900
ZS:17,5
SZH:136,2TZS:3,5
CK:48,1FH:19,3
SÓ:2,26Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:576
ZS:20,2
SZH:73TZS:4,9
CK:26,5FH:20,5
SÓ:1,24Zöldséghúsleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Lilakáposzta salátaAllergének:
1,7,9EN:614
ZS:16,6
SZH:81,6TZS:2,3
CK:16,2FH:28,2
SÓ:1,56Daragaluska 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)Allergének:
1,3,4,7,10,12EN:658
ZS:20,1
SZH:97,9TZS:2,6
CK:28,6FH:19,8
SÓ:2,34Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:391
ZS:11,2
SZH:56,2TZS:4,8
CK:15,6FH:13,2
SÓ:2,17Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:592
ZS:19,4
SZH:73,5TZS:4,7
CK:3,8FH:24,2
SÓ:1,61Zöldséghúsleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Dubarry sertésszelet (1,7)
Tört burgonya (12)
Lilakáposzta salátaAllergének:
1,7,9,12EN:531
ZS:13,7
SZH:70,4TZS:4,6
CK:14,5FH:21,8
SÓ:1,74Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconos csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,10,12EN:649
ZS:17,4
SZH:80TZS:4,2
CK:14FH:33,4
SÓ:2,81Őszibarack krémleves (1,12)
Csirke gyros
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:598
ZS:17
SZH:71,4TZS:1,7
CK:25,6FH:27,9
SÓ:2,32Allergének:EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:Allergének:EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:Allergének:EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:Allergének:EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:Allergének:EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:FH:
SÓ:Natúr szendvicssaláta (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)Allergének:
1,7EN:215
ZS:8
SZH:25,6TZS:4,6
CK:0,4FH:8,8
SÓ:1,1Gépsonka
Margarin
Kígyóuborka
Teljes kiőrlésű zsemle (1)Allergének:
1EN:191
ZS:4,3
SZH:28,1TZS:1,5
CK:1FH:8,7
SÓ:1,5Baromfi párizsi
Margarin
Jégcsapretek
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
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:175
ZS:6,2
SZH:21,9TZS:3,8
CK:1,2FH:6,4
SÓ:1,2

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 felső tagozat			2026.06.29.–2026.07.03.									
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
TÍZÓRAI EBÉD A EBÉD B UZSONNA UZSONNA	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:357 ZS:9,5 SZH:53,5 TZS:4,7 CK:28,6 FH:11,4 SÓ:0,81			Gyümölcsstea Barackos túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:205 ZS:2 SZH:38,6 TZS:1,1 CK:12,4 FH:6,9 SÓ:0,6			Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:241 ZS:7,7 SZH:33,6 TZS:2,8 CK:7,8 FH:7,7 SÓ:1,26			Vaníliás tej (7) Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:277 ZS:5,7 SZH:42,2 TZS:2,6 CK:20,4 FH:9,6 SÓ:0,95			Gyümölcsstea Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:238 ZS:7,7 SZH:33,4 TZS:2,7 CK:7,8 FH:7,1 SÓ:1,38		
	Édes gyökekrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:636 ZS:19,9 SZH:81,7 TZS:5,1 CK:5,7 FH:25,8 SÓ:2,78			Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Sertés fasírtgolyó Gyöngybabfőzelék (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:639 ZS:20,2 SZH:70,2 TZS:5,3 CK:11,8 FH:31,7 SÓ:1,71			Gulyásleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Eperöntet (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:657 ZS:16,6 SZH:105,5 TZS:3 CK:20,8 FH:19,1 SÓ:0,49			Köménymagleves (1) Pírtott zsemlekocka (1) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:443 ZS:14,2 SZH:55,1 TZS:5 CK:9,4 FH:16,1 SÓ:0,76			Paradicsomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Rizibizi Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:726 ZS:20,8 SZH:102,4 TZS:2,8 CK:24,7 FH:29,2 SÓ:2,18		
	Édes gyökekrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Sertésbrassói (12) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:676 ZS:28,2 SZH:76,5 TZS:9,5 CK:4,9 FH:20,7 SÓ:2,41			Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Rakott keltáposzta (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:462 ZS:18,4 SZH:52,6 TZS:4,6 CK:16,5 FH:22,2 SÓ:0,94			Gulyásleves (1,3,9,12) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:533 ZS:13,3 SZH:86,1 TZS:6,4 CK:39,2 FH:16,5 SÓ:0,73			Köménymagleves (1) Pírtott zsemlekocka (1) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes bulgur (1) Tartármártás (3,7,10) Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:854 ZS:38,4 SZH:99,7 TZS:8,3 CK:14 FH:18,5 SÓ:1,57			Paradicsomleves (1,3,9) Pásztortarhonya (1,12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:687 ZS:22,6 SZH:90,2 TZS:5,8 CK:26,7 FH:22,6 SÓ:1,34		
	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:		
	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS:7,8 SZH:27,6 TZS:2,8 CK:1,6 FH:7,7 SÓ:1,21			Nyári turista Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:211 ZS:8 SZH:26,5 TZS:3 CK:0,4 FH:6,8 SÓ:1,24			Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:178 ZS:4,5 SZH:27,8 TZS:2,8 CK:0,9 FH:5,1 SÓ:0,79			Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:224 ZS:8 SZH:27 TZS:4,6 CK:0,9 FH:9,2 SÓ:1,1			Tengeri sós kukoricasnack Alma <u>Allergének:</u> 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 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!

