ÉTLAP

Budapest | **Általános iskola alsó tagozat** | **2026.09.28.–2026.10.02.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93	Gyümölcstea Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1,7 EN:255 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,2 SZH:35,2 CK:7,8 SÓ:1	Gyümölcstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:209 ZS:4,5 TZS:2,8 FH:5,2 SZH:35,4 CK:8,6 SÓ:0,83	Tejeskávé (7) Teavaj (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:339 ZS:13 TZS:8 FH:9,7 SZH:41,1 CK:19,6 SÓ:0,88	Gyümölcstea Barackos túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:205 ZS:2 TZS:1,1 FH:6,9 SZH:38,6 CK:12,4 SÓ:0,6
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Ananászos csirkeragu (1,7) Párolt rizs Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:602 ZS:12,9 TZS:2,1 FH:19,7 SZH:95,5 CK:13,6 SÓ:1,27	Gyümölcsleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,6,7,12 EN:465 ZS:8,9 TZS:4,6 FH:19 SZH:73,4 CK:27,1 SÓ:2,02	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:645 ZS:28,1 TZS:11,7 FH:22,4 SZH:66,3 CK:4,4 SÓ:1,28	Kukorica galuska leves (3,9) Panírozott hagymakarikák (1) Sárgarépás rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10 EN:764 ZS:33,6 TZS:5,9 FH:13,1 SZH:96,9 CK:10,7 SÓ:2,17	Paradicsomleves (1,3,9) Kolbászos apropecsenye (1) Tört burgonya (12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:536 ZS:15,8 TZS:4 FH:15,5 SZH:73,9 CK:23,9 SÓ:1,17
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,10,12 EN:633 ZS:20,1 TZS:5,4 FH:19,8 SZH:90,1 CK:13,7 SÓ:1,03	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:511 ZS:18,8 TZS:7,6 FH:14,2 SZH:67,1 CK:26,5 SÓ:3,08	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Kukoricás rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10 EN:697 ZS:28 TZS:7,1 FH:19,5 SZH:87 CK:7,8 SÓ:2,98	Kukorica galuska leves (3,9) Fokhagymás sertés apropecsenye (1) Petrezselymes burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:467 ZS:17,2 TZS:3,7 FH:15,5 SZH:57,5 CK:4,6 SÓ:1,65	Paradicsomleves (1,3,9) Főtt tojás (3) Finomfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:412 ZS:9,9 TZS:2,6 FH:17,9 SZH:56,1 CK:28,2 SÓ:0,57
EBÉD C	Tarhonyaleves (1,12) Vöröslencse dhal makhani (4) Párolt rizs fél adag Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,4,12 EN:516 ZS:11,9 TZS:4,9 FH:15,9 SZH:71,2 CK:7 SÓ:0,82	Gyümölcsleves (1,7,12) Rakott zöldbab (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:544 ZS:25,3 TZS:7,9 FH:19,8 SZH:58,3 CK:23,9 SÓ:0,41	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túrós metélt (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:636 ZS:20,1 TZS:6,2 FH:24,5 SZH:86 CK:16,8 SÓ:0,62	Kukorica galuska leves (3,9) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:362 ZS:13,4 TZS:2,6 FH:16,3 SZH:40 CK:11,9 SÓ:1,65	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,9 EN:600 ZS:15,4 TZS:1,6 FH:19 SZH:88,2 CK:25,4 SÓ:1,59
UZSONNA	Sajtkrém napraforgómaggal (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:169 ZS:3,4 TZS:1,1 FH:7,6 SZH:25,2 CK:1,6 SÓ:0,89	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:211 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34	Ostyaszelet (1,3,6,7) Alma Allergének: 1,3,6,7 EN:197 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5 SZH:26,3 CK:16,4 SÓ:0,04	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:188 ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6 SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:175 ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,4 SZH:21,9 CK:1,2 SÓ:1,2

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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 csökkentjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Budapest | **Általános iskola alsó tagozat** | **2026.10.05.–2026.10.09.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:297 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,2 SÓ:0,98	Gyümölcstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:200 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7 SZH:35,9 CK:8,7 SÓ:1	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67	Gyümölcstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,10 EN:233 ZS:5,9 TZS:0,7 FH:8,6 SZH:34,4 CK:8,8 SÓ:1,07	Gyümölcstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:253 ZS:8,4 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:35,1 CK:8,2 SÓ:1,44
EBÉD A	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:592 ZS:22,9 TZS:5,8 FH:20,6 SZH:71,5 CK:3,4 SÓ:2,07	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:533 ZS:14,1 TZS:6,8 FH:21,8 SZH:77,7 CK:37,2 SÓ:0,91	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:564 ZS:7,6 TZS:2,3 FH:22,8 SZH:91,5 CK:30,5 SÓ:1,07	Fahéjas almaleves (1,7,12) Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,7,10,12 EN:676 ZS:26,4 TZS:11 FH:20 SZH:73,5 CK:25,6 SÓ:2,75	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:721 ZS:32,5 TZS:11,3 FH:32,8 SZH:69,7 CK:11,1 SÓ:1,22
EBÉD B	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Vegetáriánus rakott karfiol (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:438 ZS:19,1 TZS:4,3 FH:20,9 SZH:42,6 CK:4,9 SÓ:0,59	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Carbonara penne (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:787 ZS:35 TZS:13,1 FH:31,4 SZH:83,3 CK:8,3 SÓ:2,24	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Tikka Masala (7,9) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:408 ZS:7,6 TZS:3,2 FH:8,8 SZH:71,8 CK:20,2 SÓ:0,94	Fahéjas almaleves (1,7,12) Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:579 ZS:20,3 TZS:5,7 FH:15,7 SZH:81,5 CK:25,8 SÓ:1,83	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Fűszeres csirkeszárnyak Pirított burgonya (12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:746 ZS:32,2 TZS:8,1 FH:37,8 SZH:71,5 CK:12,6 SÓ:1,81
EBÉD C	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:535 ZS:14,7 TZS:1,8 FH:16,8 SZH:78,3 CK:22,6 SÓ:1,28	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Csokoládés gombóc (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:872 ZS:15,7 TZS:2,2 FH:27,9 SZH:145,5 CK:22,7 SÓ:1,83	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:734 ZS:22,6 TZS:10,9 FH:22,4 SZH:107,3 CK:20 SÓ:1,39	Fahéjas almaleves (1,7,12) Rántott brokkoli (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:752 ZS:27,5 TZS:5,7 FH:14,9 SZH:107,8 CK:28,2 SÓ:1,62	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Gombapaprikás (1,7) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:542 ZS:17,8 TZS:6,1 FH:15,7 SZH:76,7 CK:2,9 SÓ:1,13
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:216 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:27,2 CK:1,2 SÓ:1,22	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:219 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,6 SZH:28,4 CK:1 SÓ:1,28	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:175 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5 SZH:26,8 CK:0,9 SÓ:0,89	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:226 ZS:9 TZS:3,3 FH:7,5 SZH:27,4 CK:0,5 SÓ:1,24	Réteges joghurt erdei gyümölccsel (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:286 ZS:6,1 TZS:3,8 FH:9,3 SZH:45,9 CK:20,1 SÓ:0,74

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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 csökkentjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Budapest | **Általános iskola alsó tagozat** | **2026.10.12.–2026.10.16.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcstea Pizzás csiga (1,7,12) Allergének: 1,7,12 EN:187 ZS:7,2 SZH:26,7 TZS:3,8 CK:9,3 FH:3,5 SÓ:0,7	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6) Allergének: 1,6,7 EN:240 ZS:3,9 SZH:41 TZS:2,1 CK:21 FH:9,7 SÓ:0,52	Gyümölcstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:200 ZS:2,7 SZH:34,1 TZS:1,4 CK:8,8 FH:8,1 SÓ:0,78	Tej (7) Áfonya extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:290 ZS:5,6 SZH:48 TZS:2,8 CK:22,4 FH:10,4 SÓ:0,98	Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3,10,12 EN:234 ZS:5,5 SZH:35,9 TZS:1,1 CK:9,5 FH:6,5 SÓ:1,04
EBÉD A	Hamisgulyás (1,3,9,12) Mákos nudli (1) Vaníliás öntet (7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:906 ZS:16,6 SZH:140,1 TZS:3,4 CK:39,9 FH:18,8 SÓ:2,26	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:528 ZS:17 SZH:67 TZS:4 CK:3,4 FH:21,1 SÓ:1,43	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított napraforgómag Sertéshúsgolyó (1,3) Svéd mártás (1,6,7,10,12) Áfonyaszósz Tört burgonya (12) Allergének: 1,3,6,7,9,10,12 EN:825 ZS:35,2 SZH:101 TZS:7,3 CK:25,6 FH:25,7 SÓ:3,59	Daragaluska leves (1,3,9,12) Mediterrán zöldséges bulgur (1,9) Sajt szórat (7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:549 ZS:14,3 SZH:77,1 TZS:4,9 CK:17,2 FH:17,7 SÓ:0,97	Őszibarack krémleves (1,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,6,7,12 EN:463 ZS:9,1 SZH:73,4 TZS:4,5 CK:26,5 FH:18,3 SÓ:2
EBÉD B	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott sajtgolyó (1,7) Zöldbabfőzelék (1,7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:397 ZS:10,3 SZH:60,6 TZS:4,3 CK:9,4 FH:12,2 SÓ:1,87	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Palacsintás zöldséglepény (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:286 ZS:11,9 SZH:23,6 TZS:4 CK:4,8 FH:17,5 SÓ:1,05	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított napraforgómag Sajtos sült galuska (1,3,7) Színes vegyessaláta (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:614 ZS:22,2 SZH:97 TZS:6 CK:12,6 FH:34,1 SÓ:1,7	Daragaluska leves (1,3,9,12) Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:638 ZS:21,6 SZH:75,8 TZS:5,2 CK:16,7 FH:24 SÓ:2,89	Őszibarack krémleves (1,12) Csirke gyros Petrezselymes burgonya (12) Friss saláta Joghurt öntet (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:535 ZS:11,9 SZH:69,7 TZS:1,3 CK:23,1 FH:26,6 SÓ:1,91
EBÉD C	Hamisgulyás (1,3,9,12) Aranygaluska (1,3,6,7) Vaníliás öntet (7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,7,9,12 EN:838 ZS:19,3 SZH:147,6 TZS:7,1 CK:54,9 FH:16,3 SÓ:1,22	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Székelykáposzta (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:377 ZS:22,2 SZH:22,7 TZS:8,1 CK:4,9 FH:19 SÓ:3,11	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított napraforgómag Lecsós virsli (1) Tarhonya (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9 EN:724 ZS:36,9 SZH:70,3 TZS:10,4 CK:8,8 FH:24,9 SÓ:2,77	Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepörkölt (1) Babfőzelék (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:514 ZS:10,3 SZH:70,4 TZS:1,9 CK:13,5 FH:28,5 SÓ:1,69	Őszibarack krémleves (1,12) Panírozott halrúd (1,4) Kukoricás rizs Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN:604 ZS:17,5 SZH:93,2 TZS:2,4 CK:28,1 FH:16,8 SÓ:2,14
UZSONNA	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:176 ZS:4,3 SZH:27,8 TZS:2 CK:1,4 FH:4,7 SÓ:0,86	Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:220 ZS:8 SZH:26,2 TZS:4,6 CK:0,4 FH:9,1 SÓ:1,15	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:191 ZS:4,3 SZH:28,1 TZS:1,5 CK:1 FH:8,7 SÓ:1,5	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:204 ZS:6,8 SZH:26,6 TZS:1,9 CK:0,5 FH:7,7 SÓ:1,46	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN: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 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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 csökkentsd hetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Budapest | **Általános iskola alsó tagozat** | **2026.10.19.–2026.10.23.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:357 ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81	Réteges joghurt málnával (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:295 ZS:6,2 TZS:3,8 FH:10,1 SZH:47,7 CK:21,9 SÓ:0,8	Gyümölcstea Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,4,7,10,12 EN:210 ZS:3,8 TZS:1,5 FH:8,2 SZH:33,9 CK:8,6 SÓ:0,97	Vaníliás tej (7) Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:277 ZS:5,7 TZS:2,6 FH:9,6 SZH:42,2 CK:20,4 SÓ:0,95	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Édes gyökérkrémleves (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:595 ZS:18 TZS:4,7 FH:23 SZH:79,3 CK:5,3 SÓ:2,54	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Sertés fasírtgolyó Sárgaborsófőzelék (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:585 ZS:16,8 TZS:4,2 FH:28,3 SZH:63,8 CK:11,2 SÓ:1,84	Gulyásleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Eperöntet (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:562 ZS:14,5 TZS:2,7 FH:16,6 SZH:89 CK:17,8 SÓ:0,45	Kukorica galuska leves (3,9) Főtt tojás (3) Sóskamártás (7) Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:468 ZS:14 TZS:5,1 FH:12,8 SZH:66,5 CK:22,3 SÓ:0,64	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bazsalikomos paradicsomos spagetti (bio tésztával) (1) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:570 ZS:18,6 TZS:7 FH:18 SZH:79,9 CK:14 SÓ:1,16	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Rakott kelkáposzta (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:462 ZS:18,4 TZS:4,6 FH:22,2 SZH:52,6 CK:16,5 SÓ:0,94	Gulyásleves (1,3,9,12) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:533 ZS:13,3 TZS:6,4 FH:16,5 SZH:86,1 CK:39,2 SÓ:0,73	Kukorica galuska leves (3,9) Rántott karfiol (1) Petrezselymes bulgur (1) Tartármártás (3,7,10) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10 EN:837 ZS:34,9 TZS:7,6 FH:17,4 SZH:104,7 CK:15 SÓ:1,89	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD C	Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Fokhagymás sertés aprópecsenye (1) Petrezselymes burgonya (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:479 ZS:17,1 TZS:5,4 FH:16,4 SZH:59,4 CK:3,8 SÓ:1,71	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Sajtos tejszínes brokkoli (7,9) Kuszkusz (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:537 ZS:13,1 TZS:2,9 FH:18,7 SZH:83,6 CK:15,2 SÓ:1,15	Gulyásleves (1,3,9,12) Francia lecsó Párolt rizs fél adag Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:388 ZS:12,5 TZS:2,7 FH:12,3 SZH:53 CK:6,9 SÓ:0,67	Kukorica galuska leves (3,9) Csőben sült zöldségek (1,7) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:402 ZS:15,2 TZS:7,3 FH:12,7 SZH:50,6 CK:11,7 SÓ:1,13	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:222 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:8 SZH:28,1 CK:1,7 SÓ:1,21	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:223 ZS:9,2 TZS:3,3 FH:7 SZH:26,4 CK:0,5 SÓ:1,42	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:217 ZS:7,6 TZS:2,8 FH:8,1 SZH:27,7 CK:0,4 SÓ:1,17	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika Allergének: 1,7 EN:224 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,2 SZH:27 CK:0,9 SÓ:1,1	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 csökkentheted környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Budapest | **Általános iskola alsó tagozat** | **2026.10.26.–2026.10.30.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Kakaós csiga (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:328 ZS:14 SZH:37,7 TZS:7,8 CK:20,2 FH:8,8 SÓ:0,66	Gyümölcstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:200 ZS:2,7 SZH:34,1 TZS:1,4 CK:8,8 FH:8,1 SÓ:0,78	Tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:305 ZS:9,2 SZH:41,4 TZS:4,5 CK:16,6 FH:11,1 SÓ:0,81	Gyümölcstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,3,10 EN:235 ZS:5,7 SZH:35,5 TZS:1,2 CK:8,8 FH:6,6 SÓ:1,01	Gyümölcstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:205 ZS:2,4 SZH:36,6 TZS:1,1 CK:8,7 FH:7,4 SÓ:1,05
EBÉD A	Bableves (1,3,9) Bolognai sertésragu (9) Spagetti (bio tésztával) (1) Reszelt sajt (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:735 ZS:29,1 SZH:82,5 TZS:9,2 CK:8,6 FH:32,4 SÓ:0,89	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Darás metélt (1) Eperöntet (12) Körte Allergének: 1,7,9,12 EN:590 ZS:13,4 SZH:101,4 TZS:2,7 CK:21,9 FH:12,9 SÓ:0,3	Tojásleves (1,3) Paradicsomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3 EN:419 ZS:23,3 SZH:30,9 TZS:5,7 CK:15,3 FH:18,3 SÓ:0,49	Görög gyümölcsleves (1,7,12) Pritaminos csirkeragu (1) Tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:456 ZS:7,2 SZH:72,5 TZS:1,6 CK:29,8 FH:20,8 SÓ:1,61	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN:590 ZS:24,5 SZH:69,2 TZS:4,8 CK:7,9 FH:19,7 SÓ:1,6
EBÉD B	Bableves (1,3,9) Búbos sertésszelet (1,3,7) Tört burgonya (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:623 ZS:18,1 SZH:71,4 TZS:5,5 CK:2,2 FH:36,6 SÓ:2,12	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Gombapörkölt (1) Galuska (1,3) Körte Allergének: 1,3,7,9,12 EN:569 ZS:15,9 SZH:87,3 TZS:4,5 CK:5,9 FH:14,5 SÓ:0,58	Tojásleves (1,3) Parajos csirkehúsos penne (1,7) Allergének: 1,3,7 EN:541 ZS:22,1 SZH:54,1 TZS:5 CK:5,6 FH:29,6 SÓ:0,56	Görög gyümölcsleves (1,7,12) Natúr sertés szelet (10) Sajtmártás (1,7,12) Petrezselymes rizs Allergének: 1,7,10,12 EN:656 ZS:20,8 SZH:84,7 TZS:7 CK:26,7 FH:31,8 SÓ:1,51	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Resztelt csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,3,10,12 EN:397 ZS:9,6 SZH:48,6 TZS:3,2 CK:4,7 FH:23,8 SÓ:2,18
EBÉD C	Bableves (1,3,9) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:620 ZS:26,6 SZH:65,6 TZS:11,8 CK:4,9 FH:22,3 SÓ:1,11	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Körte Tarhonyás hús (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:641 ZS:25,9 SZH:75,8 TZS:6,9 CK:8,6 FH:23,2 SÓ:0,28	Tojásleves (1,3) Carbonara szósz (1,3,7) Spagetti (bio tésztával) (1) Allergének: 1,3,7 EN:584 ZS:30,4 SZH:60,4 TZS:10,2 CK:2,8 FH:15 SÓ:3,09	Görög gyümölcsleves (1,7,12) Rántott sajt (1,7) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:784 ZS:33,5 SZH:102 TZS:10,2 CK:32,3 FH:18,7 SÓ:1,64	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Paprikás burgonya füstölt kolbásszal (12) Allergének: 1,3,12 EN:464 ZS:27,4 SZH:37,6 TZS:9,9 CK:1,6 FH:13,6 SÓ:1,93
UZSONNA	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:162 ZS:4,7 SZH:22,9 TZS:2,8 CK:1,3 FH:5,2 SÓ:0,78	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:188 ZS:4,4 SZH:27,1 TZS:1,5 CK:1 FH:8,6 SÓ:1,6	Barackos joghurt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:206 ZS:1,8 SZH:38,2 TZS:0,9 CK:14 FH:8,3 SÓ:0,74	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:175 ZS:6,2 SZH:21,9 TZS:3,8 CK:1,2 FH:6,4 SÓ:1,2	Ostyaszelet (1,3,6,7) Alma Allergének: 1,3,6,7 EN:197 ZS:8,4 SZH:26,3 TZS:2,1 CK:16,4 FH:2,5 SÓ:0,04

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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 csökkentjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!