ÉTLAP

Budapest | **Általános iskola felső tagozat** | **2026.11.02.–2026.11.06.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Kakaós csiga (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:318 ZS:14 SZH:37,9 TZS:8 CK:20,4 FH:9,6 SÓ:0,6	Gyümölcstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,10 EN:233 ZS:5,9 SZH:34,4 TZS:0,7 CK:8,8 FH:8,6 SÓ:1,07	Gyümölcstea Barackos túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:205 ZS:2 SZH:38,6 TZS:1,1 CK:12,4 FH:6,9 SÓ:0,6	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Allergének: 1,6,7 EN:338 ZS:11,5 SZH:46,7 TZS:4,1 CK:17,6 FH:11,4 SÓ:0,84	Gyümölcstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3 EN:227 ZS:5,1 SZH:34,5 TZS:1,5 CK:8,4 FH:6,9 SÓ:0,86
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Sertés fasírtgolyó Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:779 ZS:22 SZH:98 TZS:3,9 CK:14 FH:31,7 SÓ:1,47	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:857 ZS:30 SZH:122 TZS:4,4 CK:12,4 FH:21,9 SÓ:1,46	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:945 ZS:32,7 SZH:127,3 TZS:10,2 CK:8,8 FH:22,6 SÓ:3,18	Daragaluska leves (1,3,9,12) Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:747 ZS:13,3 SZH:124,4 TZS:3,3 CK:23,2 FH:27,8 SÓ:1,3	Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsenyelé (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:841 ZS:24,9 SZH:131,2 TZS:3,1 CK:17,9 FH:18,5 SÓ:1,54
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:785 ZS:27 SZH:98 TZS:4,5 CK:8 FH:29,1 SÓ:3,31	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Mákos guba meggyes öntet (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:848 ZS:25,4 SZH:128 TZS:8,3 CK:53 FH:25,2 SÓ:1,84	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:962 ZS:25,5 SZH:120,8 TZS:8,4 CK:13,3 FH:46,3 SÓ:1,31	Daragaluska leves (1,3,9,12) Virsli Kelkáposztafőzelék (1,12) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:744 ZS:25 SZH:110,2 TZS:6,5 CK:19,5 FH:17,1 SÓ:2,71	Paradicsomleves (1,3,9) Resztelt csirkemáj (1) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:836 ZS:21,2 SZH:129,2 TZS:5,4 CK:17,4 FH:30 SÓ:1,05
EBÉD C	Tarhonyaleves (1,12) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:778 ZS:30 SZH:98 TZS:12,1 CK:4,9 FH:20,1 SÓ:1,32	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Porvence-i zöldségragu (7,9) Orsó tészta (bio tésztával) (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:845 ZS:20,7 SZH:140 TZS:4,3 CK:7,6 FH:21,4 SÓ:0,78	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Gyümölcsrizs (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:924 ZS:27,4 SZH:142,4 TZS:5 CK:27,9 FH:16 SÓ:0,95	Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepaprikás (1,7) Bulgur (1) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:868 ZS:19,8 SZH:125,8 TZS:4,3 CK:20 FH:29,2 SÓ:2,09	Paradicsomleves (1,3,9) Csirkemell nuggets (1,9) Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:857 ZS:26,4 SZH:127,7 TZS:2,8 CK:20,9 FH:21,1 SÓ:2,04
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli (1) Kápia paprika Allergének: 1 EN:204 ZS:7,9 SZH:23,2 TZS:2,8 CK:1,6 FH:8,1 SÓ:1,11	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:222 ZS:8,2 SZH:28,1 TZS:3,1 CK:0,8 FH:7,8 SÓ:1,34	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,7 EN:174 ZS:4,3 SZH:27,6 TZS:2 CK:0,8 FH:4,6 SÓ:0,86	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:222 ZS:9,1 SZH:26,3 TZS:3,3 CK:0,5 FH:7,4 SÓ:1,3	Mese fit Detki keksz (1) Alma Allergének: 1 EN: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 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 felső tagozat** | **2026.11.09.–2026.11.13.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6) Allergének: 1,6,7 EN:240 ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7 SZH:41 CK:21 SÓ:0,52	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 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	Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Allergének: 1,3,10,12 EN:227 ZS:5,3 TZS:1,1 FH:6,2 SZH:35,5 CK:8,9 SÓ:0,94	Gyümölcstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:216 ZS:4 TZS:1,2 FH:8,6 SZH:34,8 CK:7,9 SÓ:1,44
EBÉD A	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Temesvári sertésragu (1,7) Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:898 ZS:35,3 TZS:8,7 FH:23,6 SZH:110,4 CK:3,5 SÓ:0,91	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:771 ZS:20,4 TZS:2 FH:10,2 SZH:134,1 CK:7,9 SÓ:0,73	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Káposztás tészta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:885 ZS:31,3 TZS:2,7 FH:22,6 SZH:146 CK:26,1 SÓ:1,12	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:866 ZS:35,7 TZS:0,7 FH:26,2 SZH:108,3 CK:7,6 SÓ:0,93	Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,4,7,12 EN:974 ZS:30 TZS:2,1 FH:24,1 SZH:147,8 CK:32,9 SÓ:1,79
EBÉD B	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Tarhonyás hús csirkehússal (1) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,10,12 EN:912 ZS:30,9 TZS:3,1 FH:30,8 SZH:120,4 CK:11,3 SÓ:2,63	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:736 ZS:19,8 TZS:1 FH:19,5 SZH:111,3 CK:34,7 SÓ:1,45	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Dejós nudli (1) Vaníliás öntet (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:978 ZS:20 TZS:4,4 FH:27,7 SZH:140,6 CK:49,1 SÓ:2,81	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott karfiol (1) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:980 ZS:32,8 TZS:6,9 FH:22,4 SZH:143 CK:9,5 SÓ:2,4	Fahéjas almaleves (1,7,12) Baconös csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:982 ZS:33,6 TZS:3,7 FH:29,7 SZH:134,5 CK:21,8 SÓ:1,22
EBÉD C	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti (bio tésztával) (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:887 ZS:25,6 TZS:2,8 FH:17 SZH:142,7 CK:13,2 SÓ:0,84	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:727 ZS:25 TZS:2,4 FH:17,9 SZH:102,8 CK:3,1 SÓ:1,3	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Muszaka borsófehérjével (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:884 ZS:26,4 TZS:4,5 FH:31,6 SZH:122,3 CK:9,5 SÓ:1,09	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:864 ZS:19,7 TZS:5,4 FH:13,2 SZH:157,1 CK:36,1 SÓ:0,72	Fahéjas almaleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,6,7,12 EN:959 ZS:28,2 TZS:1 FH:20,4 SZH:151 CK:27,8 SÓ:2
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:175 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5 SZH:26,8 CK:1,2 SÓ:0,89	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:222 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:8,2 SZH:28,6 CK:0,9 SÓ:1,16	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:220 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,5 SZH:28,3 CK:0,4 SÓ:1,24	Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:218 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,11	Mandarin Túró rudi (6,7) Allergének: 6,7 EN:143 ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,9 SZH:20,2 CK:18,5 SÓ:0,03

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 felső tagozat** | **2026.11.16.–2026.11.20.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Vaníliás tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:372 ZS:11,2 TZS:5,1 FH:11,1 SZH:53,7 CK:27,6 SÓ:0,89	Gyümölcstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:211 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,6 SZH:36,5 CK:9,4 SÓ:0,68	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	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 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	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:799 ZS:22,6 TZS:6,6 FH:20,4 SZH:119,4 CK:28,6 SÓ:2,13	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:885 ZS:30,4 TZS:4,9 FH:22 SZH:125,2 CK:26,5 SÓ:1,24	Bagolyborsó leves (1,7,9) Mákos metélt (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9 EN:871 ZS:18,6 TZS:3,8 FH:19 SZH:144,8 CK:24 SÓ:0,97	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Panírozott zöldséggolyó (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Színes vegyessaláta (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:819 ZS:20 TZS:3,3 FH:15,8 SZH:133,9 CK:10,9 SÓ:1,88	Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Francia lecsó Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:769 ZS:26,2 TZS:4,2 FH:19,2 SZH:109,5 CK:8,2 SÓ:0,97
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Babragu Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:747 ZS:16,9 TZS:1 FH:17,9 SZH:125,2 CK:28,6 SÓ:0,47	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Barbecue csirkeragu (1,6,12) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,9,12 EN:912 ZS:31,9 TZS:2,4 FH:25,3 SZH:124,4 CK:4,9 SÓ:1,8	Bagolyborsó leves (1,7,9) Piskóta kocka (1,3) Csokoládés öntet (7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:870 ZS:20,7 TZS:6,8 FH:18,7 SZH:148,1 CK:49,6 SÓ:1,27	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Amerikai sajtos tészta (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:783 ZS:23,5 TZS:8,5 FH:20,3 SZH:119,6 CK:10,7 SÓ:1,65	Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Harcsapaprikás (1,4,7) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7,12 EN:801 ZS:26,7 TZS:7,5 FH:35,9 SZH:99 CK:3,4 SÓ:0,92
EBÉD C	Eperkrémleves (1,7,12) Parajos csirkehúsos penne (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:752 ZS:20,6 TZS:4,7 FH:29 SZH:111,1 CK:27,6 SÓ:0,63	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Túrós cicinka (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:883 ZS:19,2 TZS:6,2 FH:22,7 SZH:138,5 CK:22,7 SÓ:1,46	Bagolyborsó leves (1,7,9) Palacsintás zöldséglepény (1,3,7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:871 ZS:27,2 TZS:6,1 FH:19,2 SZH:152,4 CK:9 SÓ:1,49	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Mediterrán zöldséges bulgur (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:876 ZS:22,2 TZS:6 FH:20,2 SZH:137 CK:8,8 SÓ:1,24	Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:789 ZS:31,9 TZS:5,7 FH:34,1 SZH:86,9 CK:8,6 SÓ:2,66
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:198 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:8 SZH:22,3 CK:1,1 SÓ:1,12	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:207 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1 SZH:26 CK:0,4 SÓ:1,38	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:224 ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7 SZH:27,3 CK:0,5 SÓ:1,27	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:227 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,3 SZH:28 CK:0,9 SÓ:1	Réteges joghurt áfonyával (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:290 ZS:6,1 TZS:3,8 FH:9,2 SZH:47,7 CK:21,9 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 csökkent-hetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Budapest | **Általános iskola felső tagozat** | **2026.11.23.–2026.11.27.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:288 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:21,8 SÓ:0,98	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) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:214 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,2 SZH:36,1 CK:9,1 SÓ:0,78	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 Vaníliás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:215 ZS:2,8 TZS:1,6 FH:7,9 SZH:38,2 CK:11,8 SÓ:0,61
EBÉD A	Kukorica galuska leves (3,9) Dubarry sertésszelet (1,7) Párolt rizs Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:865 ZS:29,7 TZS:5,2 FH:21 SZH:127,8 CK:14,1 SÓ:1,34	Gyümölcsleves (1,7,12) Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:846 ZS:18,6 TZS:2 FH:33 SZH:120,8 CK:33,6 SÓ:0,62	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:959 ZS:30,1 TZS:11,7 FH:25,4 SZH:137,3 CK:4,4 SÓ:1,28	Tarhonyaleves (1,12) Dejó szórat (1) Fodros metélt (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,12 EN:784 ZS:14,8 TZS:2,1 FH:17,8 SZH:143,2 CK:29,8 SÓ:0,65	Paradicsomleves (1,3,9) Kolbászos aprópecsenye (1) Tört burgonya (12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:938 ZS:28,1 TZS:4,7 FH:17,5 SZH:148,6 CK:24,1 SÓ:1,27
EBÉD B	Kukorica galuska leves (3,9) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:876 ZS:30,5 TZS:6 FH:21,2 SZH:127,3 CK:21,1 SÓ:0,87	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:837 ZS:28,6 TZS:9 FH:18,2 SZH:125,6 CK:27,5 SÓ:3,61	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10 EN:1004 ZS:35,8 TZS:8,6 FH:21,1 SZH:144,1 CK:8,4 SÓ:3,14	Tarhonyaleves (1,12) Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,12 EN:779 ZS:28,1 TZS:5,9 FH:33,2 SZH:97 CK:8,8 SÓ:0,99	Paradicsomleves (1,3,9) Főtt tojás (3) Finomfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:910 ZS:24,9 TZS:2,6 FH:17,9 SZH:146,1 CK:28,2 SÓ:0,57
EBÉD C	Kukorica galuska leves (3,9) Vöröslencse dhal makhani (4) Párolt rizs fél adag Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,9 EN:853 ZS:23,9 TZS:5,4 FH:17 SZH:126,1 CK:13,2 SÓ:0,63	Gyümölcsleves (1,7,12) Rakott zöldbab (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:836 ZS:25,6 TZS:7,9 FH:21,3 SZH:128,5 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:969 ZS:31,7 TZS:6,9 FH:26,4 SZH:141,3 CK:17,5 SÓ:0,64	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:773 ZS:26,1 TZS:3 FH:25,9 SZH:102 CK:12,2 SÓ:2	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Burgonyapüré (7,12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7,9,12 EN:912 ZS:25,4 TZS:3,5 FH:27,2 SZH:136,5 CK:26,4 SÓ:1,83
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:160 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ:0,9	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	Mandarin Pizzás ízű kukoricasnack Allergének: EN:130 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:27 CK:8,4 SÓ:0,38	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 felső tagozat** | **2026.11.30.–2026.12.04.**

	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 Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:245 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,8 SZH:33 CK:7,8 SÓ:1,1	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) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,4,10 EN:228 ZS:5,9 TZS:0,7 FH:8,6 SZH:34,4 CK:9 SÓ:1,02	Gyümölcstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:250 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44
EBÉD A	Őszibarack krémleves (1,12) Vegetáriánus rakott karfiol (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:787 ZS:25,2 TZS:4,1 FH:20 SZH:117,8 CK:24,8 SÓ:0,48	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Szilvalekváros derelye fahéjas szórattal (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:851 ZS:14 TZS:3,4 FH:26,7 SZH:142,3 CK:31,2 SÓ:2,32	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:775 ZS:15,8 TZS:2,3 FH:24,2 SZH:123,7 CK:30,5 SÓ:1,07	Köménymagleves zsemlekockával (1) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:863 ZS:27,4 TZS:1,4 FH:17,6 SZH:127,7 CK:28 SÓ:1,36	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:906 ZS:43,6 TZS:16,4 FH:38,8 SZH:84,2 CK:20 SÓ:1,38
EBÉD B	Őszibarack krémleves (1,12) Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:824 ZS:28,3 TZS:6,5 FH:17,6 SZH:123,1 CK:26,6 SÓ:2,07	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:822 ZS:19,1 TZS:6,8 FH:21,8 SZH:138,7 CK:37,2 SÓ:0,91	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:790 ZS:25,3 TZS:12,3 FH:24,7 SZH:112,7 CK:20,3 SÓ:1,47	Köménymagleves zsemlekockával (1) Panírozott hagymakarikák (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10 EN:930 ZS:40,8 TZS:7,2 FH:15,7 SZH:117,4 CK:10,7 SÓ:2,55	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:869 ZS:39,4 TZS:11,4 FH:39,4 SZH:83,6 CK:19,8 SÓ:1,86
EBÉD C	Őszibarack krémleves (1,12) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Burgonyapüré (7,12) Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:811 ZS:21,9 TZS:4,1 FH:25,4 SZH:123 CK:26,4 SÓ:3,32	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Sajtos tejszínes brokkoli (7,9) Kuszkusz (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:856 ZS:19,5 TZS:4,8 FH:30,2 SZH:135,3 CK:6,8 SÓ:0,94	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Tikka Masala (7,9) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:772 ZS:18,8 TZS:3,7 FH:14,6 SZH:137,4 CK:20,7 SÓ:0,98	Köménymagleves zsemlekockával (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:930 ZS:28,9 TZS:6,7 FH:23,8 SZH:138,5 CK:3,9 SÓ:2,4	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Gombapaprikás (1,7) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,12 EN:772 ZS:26,2 TZS:10,1 FH:18,5 SZH:111,9 CK:10,4 SÓ:1,28
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 Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:236 ZS:7,6 TZS:2,6 FH:8,1 SZH:31,6 CK:1,2 SÓ:1,33	Vajkrém napraforgómaggal (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:176 ZS:5 TZS:2,7 FH:5,2 SZH:27 CK:1 SÓ:0,82	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:228 ZS:9 TZS:3,3 FH:7,5 SZH:28 CK:0,5 SÓ:1,19	Réteges joghurt erdei gyümölccsel (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:311 ZS:6,3 TZS:3,8 FH:9,8 SZH:51,7 CK:20,9 SÓ:0,67

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!