

Budapest

Általános Iskola Alsó

2026.06.15.–2026.06.21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

 Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,6,7

 EN:331
ZS:11,6 TZS:4,1 FH:11,2
SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89

 Gyümölcs tea (12)
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

 EN:198
ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7
SZH:35,6 CK:8,4 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

 Gyümölcs tea (12)
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kigyóborka

Allergének:
1,12

 EN:211
ZS:4 TZS:1,2 FH:8,6
SZH:33,8 CK:7,6 SÓ:1,45

 Gyümölcs tea (12)
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

 EN:194
ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4
SZH:29,6 CK:7,5 SÓ:1,1

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

 Gyümölcsleves (1,7,12)
Bácskai rizseshús
Csemegeborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

 EN:555
ZS:20,1 TZS:5,5 FH:14,9
SZH:77,5 CK:26,3 SÓ:1,67

 Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Spagetti (1)

Allergének:
1,3,7,9

 EN:725
ZS:33,8 TZS:12,9 FH:28,4
SZH:73,1 CK:6,1 SÓ:2,06

 Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Nektarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

 EN:469
ZS:7,8 TZS:2,4 FH:22,2
SZH:68,1 CK:18 SÓ:1,04

 Köménymagleves (1)
Pirított kenyérkocka (1)
Budapest szárnyas ragu (1)
Párolt rizs

Allergének:
1

 EN:558
ZS:22,7 TZS:3 FH:19,8
SZH:66,4 CK:1,9 SÓ:0,98

 Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Kukorica morzsa csirkemell csík (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,7,12

 EN:567
ZS:16,6 TZS:3,7 FH:25,2
SZH:74,6 CK:9,4 SÓ:2,45

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

 Házi tepertőkrém (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,10

 EN:389
ZS:24,8 TZS:11,2 FH:6,6
SZH:27 CK:0,5 SÓ:0,89

 Füstölt pulykaparizsi
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 (7)
Félbarna kenyér (1)
Kigyóborka

Allergének:
1,7

 EN:170
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5
SZH:26,8 CK:1,1 SÓ:0,84

 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

 Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

 EN:246
ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5
SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Budapest

Általános Iskola Alsó

2026.06.08.–2026.06.14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

 Tej (7)
Lekváros bukta (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

 EN:283
ZS:7,4 TZS:3,2 FH:10,7
SZH:43,4 CK:18,9 SÓ:0,51

 Gyümölcsstea (12)
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7,12

 EN:267
ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7
SZH:37,5 CK:7,8 SÓ:1,1

 Gyümölcsstea (12)
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7,12

 EN:206
ZS:4,5 TZS:2,8 FH:5,1
SZH:34,9 CK:8,3 SÓ:0,79

 Tejeskávé (7)
Margarin
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

 EN:327
ZS:8,5 TZS:4,1 FH:10
SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,71

 Gyümölcsstea (12)
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7,12

 EN:230
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4
SZH:41,2 CK:11,8 SÓ:0,66

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

 Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,10,12

 EN:540
ZS:19,3 TZS:4,8 FH:18,2
SZH:71,8 CK:19,3 SÓ:0,81

 Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

 EN:563
ZS:19 TZS:7,6 FH:15,7
SZH:77,3 CK:26,7 SÓ:3,36

 Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Vaníliás tejföl (7)

Allergének:
1,3,7

 EN:784
ZS:20,3 TZS:5,3 FH:22,3
SZH:123,3 CK:17,8 SÓ:1,86

 Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

 EN:413
ZS:11,3 TZS:3 FH:18,8
SZH:53,1 CK:12,1 SÓ:2,16

 Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Bulgur (1)
Franciasaláta (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

 EN:679
ZS:26,7 TZS:3,5 FH:20,4
SZH:82 CK:28,8 SÓ:1,92

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

 Ostyaszélet (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)
Kígyóborka

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

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Budapest

Általános Iskola Alsó

2026.06.01.–2026.06.07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Vanília 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

Gyümölcs tea (12)
Körözött (7)
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7,12

EN:226
ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9,1
SZH:39,4 CK:9,4 SÓ:0,73

Gyümölcs tea (12)
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:216
ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,5
SZH:32,9 CK:7,6 SÓ:0,86

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

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

Gyümölcs tea (12)
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,12

EN:251
ZS:8,4 TZS:3,1 FH:7,7
SZH:34,9 CK:7,9 SÓ:1,44

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Bakonyi sertésragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:555
ZS:25,5 TZS:7,9 FH:19,4
SZH:60,4 CK:2,7 SÓ:0,96

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:530
ZS:16,2 TZS:3,8 FH:18,3
SZH:72,7 CK:21,6 SÓ:1,34

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

Allergének:
1,3,7,9

EN:514
ZS:16,1 TZS:6,9 FH:21,3
SZH:73,8 CK:44,4 SÓ:1,61

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)

Allergének:
1,7,12

EN:518
ZS:17,2 TZS:7,4 FH:16,4
SZH:72 CK:28,8 SÓ:0,97

Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:699
ZS:26,8 TZS:5,6 FH:26,1
SZH:86,6 CK:8,1 SÓ:2,65

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Kifli (1,7)
Lilahagyma

Allergének:
1,7

EN:224
ZS:8,1 TZS:2,9 FH:8,3
SZH:28,6 CK:2,3 SÓ:1,04

Füstölt pulykaparizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1

EN:202
ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7
SZH:26 CK:0,6 SÓ:1,33

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

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

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

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

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

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

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ: