

Budapest Kamaraerdő

Általános iskola felső tagozat

2026. 08. 31.–2026. 09. 04.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TIZORAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:357
ZS:9,5
SZH:53,5

TZS:4,7

CK:28,6

FH:11,4

SÓ:0,81

Gyümölcsstea
Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:197
ZS:4,2
SZH:33,8

TZS:2

CK:8,2

FH:4,3

SÓ:0,86

Tejeskávé (7)
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,12EN:310
ZS:9,5
SZH:42,8

TZS:5

CK:19,6

FH:9,3

SÓ:1,38

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,10,12EN:220
ZS:5,3
SZH:34,5

TZS:1,1

CK:9,1

FH:6,1

SÓ:0,99

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

Zöldséges burgonyaleves (1,7,9,12)
Milánói ragu
Spagetti (bio tésztával) (1)
Sajt szórat (7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:812
ZS:25
SZH:109,4

TZS:9

CK:18,2

FH:32,7

SÓ:3,09

Fahéjas szilvaleves (1,7,12)
Tavaszi rizseshús
Kovászos uborka (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:664
ZS:19,6
SZH:102,8

TZS:4,6

CK:23,4

FH:19,2

SÓ:1,98

Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Grillezett sertésborda (1,10)
Tört burgonya (12)
Párolt mexikói zöldségköret
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:607
ZS:17,7
SZH:68,7

TZS:6,4

CK:4,7

FH:35,3

SÓ:1,95

Sárgaborsó krémleves (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Máktöltelikes nudli (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:1070
ZS:24,5
SZH:178

TZS:6,8

CK:58,1

FH:25,2

SÓ:3,57

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

Zöldséges burgonyaleves (1,7,9,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,9,12EN:741
ZS:16,4
SZH:117,1

TZS:2,5

CK:19,8

FH:24,1

SÓ:2,32

Fahéjas szilvaleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Burgonyapüré (7,12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,10,12EN:649
ZS:13,9
SZH:101,4

TZS:3,2

CK:25

FH:22,4

SÓ:3,07

Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Hentes csirkeragu (1,10,12)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:652
ZS:20,1
SZH:76,6

TZS:4,8

CK:4,4

FH:27,6

SÓ:2,42

Sárgaborsó krémleves (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Tejberizs (7)
Dejő szórat (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:837
ZS:18,5
SZH:138,7

TZS:6,9

CK:64,3

FH:24,5

SÓ:1,33

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

Zöldséges burgonyaleves (1,7,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:759
ZS:19,7
SZH:108,6

TZS:7,1

CK:13,2

FH:22,7

SÓ:1,16

Fahéjas szilvaleves (1,7,12)
Gombapaprikás (1,7)
Orsó tészta (bio tésztával) (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:650
ZS:16,7
SZH:104

TZS:4,8

CK:23,7

FH:17,3

SÓ:1,01

Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Francia lecsó
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:544
ZS:14,3
SZH:87,7

TZS:3,1

CK:7,7

FH:12,6

SÓ:0,96

Sárgaborsó krémleves (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus rakott sárgarépa (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:666
ZS:20,5
SZH:85,3

TZS:5,5

CK:13,3

FH:29

SÓ:1,38

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:188
ZS:3,9
SZH:28,4

TZS:1,2

CK:0,5

FH:8,7

SÓ:1,34

Körözött (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
LilahagymaAllergének:
1,7EN:177
ZS:2,6
SZH:28,6

TZS:1,4

CK:1,9

FH:8,3

SÓ:0,68

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KigyóborkaAllergének:
1EN:217
ZS:7,6
SZH:27,7

TZS:2,8

CK:0,4

FH:8,1

SÓ:1,17

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:206
ZS:8,1
SZH:22,1

TZS:4,6

CK:0,8

FH:9,2

SÓ:1

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztaszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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 Kamaraerdő

Általános iskola felső tagozat

2026. 09. 07.–2026. 09. 11.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

Karamellás tej (7)
Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1,7EN:318
ZS:7,6
SZH:47,9
TZS:4,6
CK:21,8
FH:10,9
SÓ:1,1Gyümölcsstea
Csicseriborsó krém (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10EN:209
ZS:3,3
SZH:36,8
TZS:1
CK:8,2
FH:5,4
SÓ:1,03Vaníliás tej (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:350
ZS:7,4
SZH:57
TZS:3,9
CK:27,2
FH:9,9
SÓ:0,67Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3EN:213
ZS:5
SZH:33,1
TZS:1,6
CK:8,1
FH:6,5
SÓ:0,81Gyümölcsstea
Padlizsánkrém (3,10)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,10EN:179
ZS:2,5
SZH:34,4
TZS:0,4
CK:8,4
FH:3,9
SÓ:0,83Reszelt tésztaleves (1,3,9,12)
Főtt virsli
Zöldbabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:427
ZS:21,1
SZH:42,2
TZS:7,5
CK:5
FH:15,4
SÓ:2,5Francia hagymaleves (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Gyros csirkecsíkok
Friss saláta
Joghurt öntet (7)
Pita (1)Allergének:
1,7,12EN:747
ZS:33,8
SZH:73,6
TZS:5,4
CK:7,5
FH:31,9
SÓ:2,78Daragaluska leves (1,3,9,12)
Francia sertésragu (1,7)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:607
ZS:20
SZH:76,7
TZS:4,5
CK:3,8
FH:20,7
SÓ:1,08Fahéjas alma-körteleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Jázmín rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,10,12EN:865
ZS:30,8
SZH:120
TZS:6,1
CK:27,3
FH:22,4
SÓ:2,87Tavaszi zöldségleves (9)
Spenótos-ricottás ravioli (1,3,7)
Sajtmártás (1,7,12)
Nektarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:514
ZS:17,7
SZH:69,1
TZS:4,8
CK:12,2
FH:16,4
SÓ:2,24Reszelt tésztaleves (1,3,9,12)
Budapest sertésragu (1)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:670
ZS:22,2
SZH:82,6
TZS:5,5
CK:4,3
FH:24,2
SÓ:1,7Francia hagymaleves (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús (1)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:717
ZS:24,8
SZH:97,2
TZS:6
CK:14
FH:24,2
SÓ:2,82Daragaluska leves (1,3,9,12)
Erdélyi rakott káposzta (7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:573
ZS:33,8
SZH:43,9
TZS:12,5
CK:6,5
FH:21,5
SÓ:4,47Fahéjas alma-körteleves (1,7,12)
Sertéspörkölt (1)
Tejfölös burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:523
ZS:15,1
SZH:75,6
TZS:5
CK:23
FH:16,4
SÓ:0,78Tavaszi zöldségleves (9)
Aranygaluska (1,3,6,7)
Vaníliás öntet (7)
Nektarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,9EN:959
ZS:22,4
SZH:166,7
TZS:8,1
CK:61,2
FH:20,2
SÓ:2,01Reszelt tésztaleves (1,3,9,12)
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:483
ZS:13,1
SZH:59,9
TZS:3,5
CK:7,4
FH:27,3
SÓ:1,65Francia hagymaleves (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:470
ZS:11,4
SZH:64,3
TZS:3,8
CK:17
FH:20,2
SÓ:1,53Daragaluska leves (1,3,9,12)
Sajtkrémes zöldségragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:558
ZS:14
SZH:90,5
TZS:3,8
CK:5,2
FH:15,5
SÓ:1,33Fahéjas alma-körteleves (1,7,12)
Lencse bolognai (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:694
ZS:11,4
SZH:113,1
TZS:1,9
CK:33,5
FH:27
SÓ:0,91Tavaszi zöldségleves (9)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem
Nektarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:890
ZS:37,9
SZH:123,1
TZS:4,7
CK:54,4
FH:13,6
SÓ:1,23Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
LilahagymaAllergének:
1EN:225
ZS:9,1
SZH:27,7
TZS:3,3
CK:0,9
FH:6,8
SÓ:1,27Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:225
ZS:8
SZH:27,8
TZS:4,6
CK:0,4
FH:9,2
SÓ:1Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,4,7,10,12EN:187
ZS:3,7
SZH:28,2
TZS:1,5
CK:1,2
FH:8,7
SÓ:0,92Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:196
ZS:4,4
SZH:29
TZS:1,5
CK:1,5
FH:8,8
SÓ:1,49Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:179
ZS:6,2
SZH:22,4
TZS:3,8
CK:1,2
FH:6,7
SÓ:1,21

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétet 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 TOBBET A HETI EGY HÜSMENTES EBEDRŐL!



Budapest Kamaraerdő

Általános iskola felső tagozat

2026. 09. 14.–2026. 09. 18.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TIZÓRAI

EBÉDA

EBÉD B

EBÉD C

ÜZSONNA

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:283
ZS:5,6
SZH:47,6
TZS:2,8
CK:22
FH:10,4
SÓ:0,93

Tejeskávé (7)
Teavaj (7)
Félbarna kenyér (1)
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,7

EN:362
ZS:12,9
SZH:47,4
TZS:8
CK:20,4
FH:10
SÓ:0,93

Gyümölcsstea
Füstölt sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:237
ZS:7,8
SZH:33,2
TZS:4,2
CK:8,2
FH:8,3
SÓ:1,13

Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:197
ZS:4,6
SZH:33,7
TZS:2,8
CK:8,8
FH:4,7
SÓ:0,83

Gyümölcsstea
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

Jókai bableves (1,3,7,9)
Szilvatöltés gombóc fahéjas szórával (1)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:942
ZS:22,8
SZH:156,1
TZS:6,2
CK:19,4
FH:24,8
SÓ:2,82

Köménymagleves (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Húsgombóc savanyúkáposztával (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,12

EN:428
ZS:21,2
SZH:41,1
TZS:6,7
CK:4,4
FH:15,5
SÓ:4,04

Tejfölös gombaleves (1,3,7,12)
Mexikói csirkeragu (1)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:652
ZS:17,1
SZH:90,1
TZS:3,7
CK:6
FH:31,2
SÓ:2,58

Csontleves (1,3,9,12)
Főtt sertésszelet
Meggymártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:587
ZS:14,2
SZH:84,3
TZS:9,9
CK:34,2
FH:26,6
SÓ:1,33

Karottakrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Vegetáriánus rakott karfiol sajttal (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:767
ZS:36,6
SZH:61,4
TZS:13,5
CK:8,8
FH:41
SÓ:1,45

Jókai bableves (1,3,7,9)
Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:887
ZS:38,2
SZH:102,4
TZS:17,3
CK:22,9
FH:33,1
SÓ:2,28

Köménymagleves (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,10,12

EN:691
ZS:23,9
SZH:83,9
TZS:4,3
CK:7,9
FH:28
SÓ:3,39

Tejfölös gombaleves (1,3,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Petrezselymes burgonya (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:622
ZS:16,3
SZH:88,7
TZS:2,9
CK:9
FH:23
SÓ:3,28

Csontleves (1,3,9,12)
Főtt virsli
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:480
ZS:16
SZH:55,9
TZS:6,4
CK:13,3
FH:23,1
SÓ:2,26

Karottakrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:568
ZS:18,9
SZH:75
TZS:8
CK:35,5
FH:21,4
SÓ:1,19

Jókai bableves (1,3,7,9)
Mákos fészek (1,3,7)
Csokoládés öntet (7)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:1272
ZS:53,4
SZH:161,5
TZS:8,8
CK:79,4
FH:33,2
SÓ:1,78

Köménymagleves (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Zöldség curry (4,9,12)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,4,9,12

EN:597
ZS:18,3
SZH:83,6
TZS:4,8
CK:4,6
FH:13,5
SÓ:0,78

Tejfölös gombaleves (1,3,7,12)
Olaszos teljes kiőrlésű penne (1,7,9)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:503
ZS:13,4
SZH:69,1
TZS:5,4
CK:11,7
FH:21
SÓ:1,48

Csontleves (1,3,9,12)
Porvence-i zöldségragu (7,9)
Kuskusz (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:538
ZS:12,5
SZH:87,5
TZS:1,6
CK:7,7
FH:16,1
SÓ:1,18

Karottakrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Burgonyás tészta (1,12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:697
ZS:23
SZH:93,6
TZS:3,9
CK:7,2
FH:23,2
SÓ:2,63

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:225
ZS:7,8
SZH:29,1
TZS:2,8
CK:1,7
FH:8,1
SÓ:1,11

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:185
ZS:3,9
SZH:27,7
TZS:1,2
CK:0,5
FH:8,7
SÓ:1,35

Póréhagymás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:177
ZS:2,8
SZH:28,3
TZS:1,6
CK:1,4
FH:8,3
SÓ:0,73

Olasz felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:223
ZS:8,5
SZH:27,7
TZS:3
CK:0,4
FH:7,8
SÓ:1,35

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,7

EN:206
ZS:8,1
SZH:22,1
TZS:4,6
CK:0,8
FH:9,2
SÓ:1

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel 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 HUSMENTES EBÉDRŐL!



Budapest Kamaraerdő

Általános iskola felső tagozat

2026. 09. 21.–2026. 09. 25.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

Karamellás tej (7)
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:308
ZS:5,4
SZH:48,7
TZS:2,9
CK:21,6
FH:12,8
SÓ:1,22Gyümölcsstea
Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1EN:210
ZS:4,4
SZH:34
TZS:1,6
CK:8,6
FH:8,2
SÓ:1,54Vaníliás tej (7)
Molnárika (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:350
ZS:7,4
SZH:57
TZS:3,9
CK:27,2
FH:9,9
SÓ:0,67Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,10EN:223
ZS:5,6
SZH:34,3
TZS:1,2
CK:9
FH:5,3
SÓ:0,96Gyümölcsstea
Vajkrém napraforgómaggal (7)
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:206
ZS:5
SZH:34,4
TZS:2,7
CK:8,4
FH:5,2
SÓ:0,82Tárkonyos sertésraguleves (1,7,9,12)
Káposztás tészta (1)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:755
ZS:18,8
SZH:118,3
TZS:4,4
CK:29,6
FH:23,9
SÓ:0,85Orjaleves (1,3,9,12)
Roston sült harcsafilé (4)
Párolt jázmin rizs
Kapormártás (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,9,12EN:911
ZS:31,2
SZH:116,4
TZS:10
CK:20,2
FH:37,1
SÓ:2,79Paradicsomleves betűtésztaival (1,3,9)
Májás sertésragu (1)
Főtt burgonya (12)
Uborkasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:618
ZS:16,4
SZH:87,7
TZS:4,9
CK:20,9
FH:22,4
SÓ:1,41Fahéjas almaleves (1,7,12)
Füstölt sajtos brokkolis csirkemell (1,7)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:612
ZS:13,1
SZH:89,5
TZS:3,7
CK:22,8
FH:24,7
SÓ:1,01Magyaros burgonyaleves (1,3,9,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:455
ZS:8,3
SZH:62,8
TZS:2,4
CK:13,9
FH:22,5
SÓ:1,05Tárkonyos sertésraguleves (1,7,9,12)
Piskóta kocka (1,3)
Csokoládés öntet (7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:760
ZS:20
SZH:117,1
TZS:8,1
CK:49,4
FH:24,3
SÓ:0,96Orjaleves (1,3,9,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:423
ZS:17,9
SZH:43,2
TZS:4,6
CK:15,8
FH:18,8
SÓ:1,16Paradicsomleves betűtésztaival (1,3,9)
Dino szelet (1)
Párolt rizs
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,10EN:694
ZS:19,1
SZH:108,5
TZS:2,4
CK:22,1
FH:19,9
SÓ:2,77Fahéjas almaleves (1,7,12)
Sertéspörkölt (1)
Orsó tészta (bio tésztaival) (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:717
ZS:22,1
SZH:103,2
TZS:5,3
CK:23,3
FH:23,4
SÓ:0,72Magyaros burgonyaleves (1,3,9,12)
Sajtos brokkoligolyó (1,7)
Párolt rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:727
ZS:21,6
SZH:112,7
TZS:3,5
CK:8,6
FH:16
SÓ:2,63Tárkonyos sertésraguleves (1,7,9,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,9,12EN:529
ZS:17,4
SZH:52,2
TZS:7,7
CK:7,3
FH:22,8
SÓ:0,75Orjaleves (1,3,9,12)
Sajtkrémös zöldségragu (1,7)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:601
ZS:17,1
SZH:81,4
TZS:4,6
CK:5,3
FH:21,4
SÓ:1,49Paradicsomleves betűtésztaival (1,3,9)
Tikka Masala (7,9)
Bulgur (1)
Kuszkusz (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:709
ZS:20
SZH:109,1
TZS:5,2
CK:21
FH:19,3
SÓ:0,86Fahéjas almaleves (1,7,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:453
ZS:4,4
SZH:82,8
TZS:0,8
CK:29,1
FH:18,1
SÓ:0,8Magyaros burgonyaleves (1,3,9,12)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:486
ZS:10,1
SZH:82,7
TZS:5,4
CK:36,8
FH:14,2
SÓ:1,33Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:225
ZS:9
SZH:27,3
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,5
SÓ:1,2Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,3,4,10EN:210
ZS:5,8
SZH:28,6
TZS:0,7
CK:1,4
FH:9,1
SÓ:1,02Csicseriborsó krém (3,7,10)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,7,10EN:190
ZS:3,2
SZH:31,8
TZS:1
CK:1,3
FH:5,9
SÓ:0,93Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:225
ZS:8
SZH:27,8
TZS:4,6
CK:0,4
FH:9,2
SÓ:1Piros 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 szerinti jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfelek; 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. Csillagfűrt; 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 HUSMENTES EBÉDRŐL!



Budapest Kamaraerdő

Általános iskola felső tagozat

2026. 09. 28.–2026. 10. 02.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:195
ZS:2,4
SZH:35,9
TZS:1,1
CK:8,9
FH:7
SÓ:0,95

Gyümölcsstea
Füstölt sajtos brokkolikrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:199
ZS:3,3
SZH:34,3
TZS:1,9
CK:8,3
FH:7,3
SÓ:1,02

Kakaós tej (7)
Kukoricapehely

Allergének:
7

EN:304
ZS:3,8
SZH:54,4
TZS:2,2
CK:24,8
FH:9,1
SÓ:0,99

Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:240
ZS:8
SZH:33
TZS:4,6
CK:8
FH:8,7
SÓ:1,05

Tej (7)
Magyaros vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:260
ZS:7,6
SZH:36,2
TZS:4,8
CK:10,8
FH:11,6
SÓ:1,04

Alföldi gulyásleves (1,3,9,12)
Túrós csusza (1,3,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:813
ZS:30,6
SZH:98,7
TZS:13,4
CK:14,9
FH:31,6
SÓ:2,05

Magyaros karalábéleves (1,3)
Tejszínes-sonkás pulykaragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

EN:608
ZS:18
SZH:84
TZS:3,4
CK:3,5
FH:26,5
SÓ:1,78

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Fűszeres sertéscsík (1,10)
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:479
ZS:22,5
SZH:44,4
TZS:5,7
CK:2,2
FH:21,9
SÓ:1,56

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sült csirkecomb
Zöldséges kuszkus (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:888
ZS:45,4
SZH:74,5
TZS:7,3
CK:4,5
FH:39,5
SÓ:2,38

Tojásleves (1,3)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3

EN:422
ZS:8,8
SZH:63,8
TZS:1
CK:9
FH:19
SÓ:0,78

Alföldi gulyásleves (1,3,9,12)
Aranygaluska (1,3,6,7)
Vaníliás öntet (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:1060
ZS:29,6
SZH:169,1
TZS:10,6
CK:66,7
FH:26,5
SÓ:1,64

Magyaros karalábéleves (1,3)
Bolognai spagetti (bio tészta) (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:792
ZS:32,9
SZH:87,6
TZS:11
CK:10,8
FH:33,5
SÓ:1,45

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Burgonyapüré (7,12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

EN:621
ZS:15,2
SZH:90,9
TZS:3,3
CK:9,7
FH:23
SÓ:3,38

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sertéspörkölt (1)
Lencsefőzelék (1,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:679
ZS:26,1
SZH:74,2
TZS:8,6
CK:9,2
FH:30,2
SÓ:1,7

Tojásleves (1,3)
Rántott sajtgojyó (1,7)
Rizibizi
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10

EN:744
ZS:30,6
SZH:90,9
TZS:8,7
CK:9
FH:21,1
SÓ:2,94

Alföldi gulyásleves (1,3,9,12)
Babragu
Bulgur (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:842
ZS:19,2
SZH:124,6
TZS:3,8
CK:17,3
FH:31,2
SÓ:0,84

Magyaros karalábéleves (1,3)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Csemegeborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:607
ZS:25,8
SZH:67,6
TZS:11,8
CK:9,2
FH:19,6
SÓ:2,95

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,9,12

EN:392
ZS:4,8
SZH:66,5
TZS:0,7
CK:7,4
FH:15,9
SÓ:2,19

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Főtt tojás (3)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:373
ZS:13,5
SZH:42,7
TZS:5,2
CK:5,3
FH:14,1
SÓ:0,94

Tojásleves (1,3)
Fahéjas almás zabkása (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

EN:434
ZS:13,3
SZH:60,8
TZS:4,7
CK:23,6
FH:14,5
SÓ:0,88

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:220
ZS:7,7
SZH:28,6
TZS:2,8
CK:1,6
FH:7,8
SÓ:1,11

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:190
ZS:3,9
SZH:28,6
TZS:1,2
CK:1
FH:8,8
SÓ:1,34

Majonéz tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,3,10

EN:205
ZS:5,6
SZH:28,6
TZS:1,2
CK:1,4
FH:6,8
SÓ:0,96

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kaliforniai paprika

Allergének:
1

EN:222
ZS:7,6
SZH:28,6
TZS:2,8
CK:0,9
FH:8,2
SÓ:1,16

Nápolyi (1,3,6)
Alma

Allergének:
1,3,6

EN:144
ZS:5,6
SZH:21,2
TZS:3,4
CK:14,6
FH:1,6
SÓ:0,03

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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!

