

Budapest Kamaraerdő

Általános iskola alsó tagozat

2026. 09. 28.–2026. 10. 02.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI EBÉD A EBÉD B EBÉD C ÜZSONNA	Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 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) <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 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) <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 1,7 EN:260 ZS:7,6 SZH:36,2 TZS:4,8 CK:10,3 FH:11,6 SÓ:1,04
	Alföldi gulyásleves (1,3,9,12) Túrós csusza (1,3,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:711 ZS:28,4 SZH:82,4 TZS:12,4 CK:14,3 FH:28,1 SÓ:1,64	Magyaros karalábéleves (1,3) Tejszínes-sonkás pulykaragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:500 ZS:15,9 SZH:67,5 TZS:2,9 CK:3,1 FH:21,7 SÓ:1,34	Daragaluska leves (1,3,9,12) Fűszeres sertéscsík (1,10) Kelkáposztafőzelék (1,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:383 ZS:19,3 SZH:34,7 TZS:4,8 CK:3,7 FH:16,9 SÓ:1,27	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Sült csirkecomb Zöldséges kuszusz (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:808 ZS:44,5 SZH:59,7 TZS:7,1 CK:4,1 FH:37 SÓ:2,01	Tojásleves (1,3) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3 EN:339 ZS:8,3 SZH:44,1 TZS:1 CK:6,1 FH:21,4 SÓ:0,81
	Alföldi gulyásleves (1,3,9,12) Aranygaluska (1,3,6,7) Vaníliás öntet (7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN:906 ZS:26,4 SZH:141,8 TZS:9,5 CK:60,6 FH:23 SÓ:1,21	Magyaros karalábéleves (1,3) Bolognai spagetti (bio tésztaival) (1,9) Sajt szórát (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:651 ZS:28,1 SZH:70,3 TZS:9,1 CK:9,2 FH:27,5 SÓ:1,05	Daragaluska leves (1,3,9,12) Panírozott halrúd (1,4) Burgonyapüré (7,12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN:482 ZS:12,3 SZH:69,7 TZS:2,7 CK:8,2 FH:17,6 SÓ:2,62	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Sertéspörkölt (1) Lencsefőzelék (1,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:603 ZS:24,2 SZH:63,2 TZS:8 CK:8,9 FH:27,4 SÓ:1,41	Tojásleves (1,3) Rántott sajtgolyó (1,7) Rizibizi Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:614 ZS:26,6 SZH:72,1 TZS:7,4 CK:7,5 FH:17,5 SÓ:2,26
	Alföldi gulyásleves (1,3,9,12) Babragu Bulgur (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:760 ZS:18,3 SZH:109,7 TZS:3,7 CK:17,1 FH:29 SÓ:0,55	Magyaros karalábéleves (1,3) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Csmegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:553 ZS:25,5 SZH:56,8 TZS:11,7 CK:8,5 FH:18 SÓ:2,47	Daragaluska leves (1,3,9,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN:338 ZS:4,4 SZH:56,2 TZS:0,6 CK:6,7 FH:14,3 SÓ:1,92	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Főtt tojás (3) Zöldbabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:322 ZS:13,2 SZH:32,5 TZS:5,1 CK:5,2 FH:12,6 SÓ:0,66	Tojásleves (1,3) Fahéjas almás zabkása (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:383 ZS:13,1 SZH:50,6 TZS:4,7 CK:23,5 FH:13,1 SÓ:0,6
	Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle (1) Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:220 ZS:7,7 SZH:26,6 TZS:2,8 CK:1,6 FH:7,8 SÓ:1,11	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 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 keresztstszennyeződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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 Kamaraerdő

Általános iskola alsó tagozat

2026. 10. 05.–2026. 10. 09.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

Gyümölcsstea
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:187
ZS:7,2
SZH:26,7

TZS:3,8

FH:3,5

SÓ:0,7

Kakaós tej (7)
Csirkemell sonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:329
ZS:7,2
SZH:48

TZS:3,2

FH:14,6

SÓ:1,66

Tej (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:291
ZS:7,4
SZH:44,9

TZS:4,1

FH:10,7

SÓ:0,61

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,3EN:224
ZS:5,1
SZH:34,3

TZS:1,5

FH:6,8

SÓ:0,86

Gyümölcsstea
Padlizsánkrem (3,10)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,10EN:179
ZS:2,5
SZH:34,4

TZS:0,4

FH:3,9

SÓ:0,83

Zöldséges tarhonyaleves (1,9,12)
Sült sonka
Lencsefőzelék (1,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,10,12EN:517
ZS:17,3
SZH:56,9

TZS:5,1

FH:28,6

SÓ:3,98

Csontleves eperlevéllel (1,3,9,12)
Csirke gyros
Pirított burgonya (12)
Friss saláta
Joghurt öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:532
ZS:18
SZH:54,1

TZS:1,8

FH:27,4

SÓ:2,33

Teffölös karfiolleves (1,3,7)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:555
ZS:22
SZH:62,9

TZS:6,6

FH:18,1

SÓ:1,92

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Sokmagvas rántott harcsafilé (1,3,4)
Jázmín rizs
Remoulade mártás (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,9,10,12EN:750
ZS:25
SZH:98,1

TZS:4,4

FH:28,7

SÓ:2,17

Magyaros zöldbableves (1,3)
Tejszínes süttőkös penne (1,7)
Sajt szórát (7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:560
ZS:17,9
SZH:79,5

TZS:5,5

FH:17,7

SÓ:0,64

Zöldséges tarhonyaleves (1,9,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:507
ZS:13,2
SZH:73,9

TZS:1,5

FH:18,2

SÓ:1,39

Csontleves eperlevéllel (1,3,9,12)
Sertéspörkölt (1)
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:513
ZS:19
SZH:53,7

TZS:4,7

FH:23,4

SÓ:1,28

Teffölös karfiolleves (1,3,7)
Dino szelet (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Majonézes kukoricasaláta (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:512
ZS:18,5
SZH:62,6

TZS:3,3

FH:16,4

SÓ:1,38

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Orsó tészta (bio tésztával) (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:590
ZS:21,1
SZH:77,1

TZS:5

FH:20

SÓ:0,81

Magyaros zöldbableves (1,3)
Tejberizs (7)
Kakaós szórát
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:528
ZS:9,8
SZH:95

TZS:5,4

FH:13,6

SÓ:0,71

Zöldséges tarhonyaleves (1,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:522
ZS:15,2
SZH:69,7

TZS:4,9

FH:17,1

SÓ:1,18

Csontleves eperlevéllel (1,3,9,12)
Tikka Masala (7,9)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:480
ZS:13,8
SZH:74,7

TZS:4,1

FH:11,2

SÓ:0,84

Teffölös karfiolleves (1,3,7)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,12EN:353
ZS:6,4
SZH:55,4

TZS:1,9

FH:14,3

SÓ:1,71

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:343
ZS:8,9
SZH:41,5

TZS:2,8

FH:16,4

SÓ:0,85

Magyaros zöldbableves (1,3)
Aranygaluska (1,3,6,7)
Vaníliás öntet (7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7EN:820
ZS:19,3
SZH:143,8

TZS:7,1

FH:15,1

SÓ:1,2

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
LilahagymaAllergének:
1EN:226
ZS:9
SZH:27,7

TZS:3,3

FH:7,3

SÓ:1,19

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:225
ZS:8
SZH:27,8

TZS:4,6

FH:9,2

SÓ:1

Mediterrán 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

FH:8,7

SÓ:0,92

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:196
ZS:4,4
SZH:29

TZS:1,5

FH:8,8

SÓ:1,49

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1,7EN:184
ZS:6,2
SZH:23,3

TZS:3,8

FH:6,8

SÓ:1,2

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról é-deklódj 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 TOBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!



Budapest Kamaraerdő

Általános iskola alsó tagozat

2026. 10. 12.–2026. 10. 16.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TIZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

ÜZSONNA

Gyümölcs tea
Magyaros vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
KigyóborkaAllergének:
1,7EN:200
ZS:4,6
SZH:34,2
TZS:2,8
CK:8,8
FH:5
SÓ:0,84Karamellás tej (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:307
ZS:6,5
SZH:48,7
TZS:3,5
CK:24,3
FH:9,9
SÓ:0,62Gyümölcs tea
Füstölt sajtos brokkolikrém (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:199
ZS:3,3
SZH:34,3
TZS:1,9
CK:8,3
FH:7,3
SÓ:1,02Gyümölcs tea
Sertéspárizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1EN:236
ZS:8
SZH:33,5
TZS:2,9
CK:8
FH:7
SÓ:1,29Tej (7)
Vajkrém napraforgómaggal (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KigyóborkaAllergének:
1,7EN:271
ZS:8
SZH:36,4
TZS:4,6
CK:10,2
FH:11,8
SÓ:1,07Kassai burgonyaleves (1,7,12)
Piskóta kocka (1,3)
Csokoládés öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:682
ZS:24,7
SZH:94,1
TZS:10
CK:45,1
FH:19
SÓ:1,24Tavaszi zöldségleves (9)
Paradicsomos húsgombóc (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,9,12EN:471
ZS:16,2
SZH:60,5
TZS:3,8
CK:21,3
FH:16,4
SÓ:1,23Májgaluska leves (1,3,9,12)
Székelykáposzta árpagyöngyvel (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:625
ZS:24,3
SZH:68
TZS:8,7
CK:14,6
FH:29,3
SÓ:3,91Meggyleves (1,7,12)
Sajtos tejfőlés csirkemell szelet (3,7)
Mexikói rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:601
ZS:18,2
SZH:75
TZS:6,9
CK:23,6
FH:33,1
SÓ:1,29Zöldséges bableves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Túrós rudi (6,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,9EN:446
ZS:15,8
SZH:48,4
TZS:7
CK:14,4
FH:21,2
SÓ:0,7Kassai burgonyaleves (1,7,12)
Csirkemell nuggets (1,9)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:604
ZS:25,8
SZH:62
TZS:7,2
CK:13,7
FH:28,3
SÓ:2,14Tavaszi zöldségleves (9)
Csikós sertéstokány (1,7)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:532
ZS:21,4
SZH:57,7
TZS:6,1
CK:2,8
FH:18,4
SÓ:1,05Májgaluska leves (1,3,9,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,9,10,12EN:856
ZS:34,6
SZH:104,3
TZS:6,1
CK:16,5
FH:28,9
SÓ:2,28Meggyleves (1,7,12)
Pusztapörkölt sertés hússal (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:464
ZS:16
SZH:61,4
TZS:4,8
CK:22,9
FH:14,6
SÓ:2,24Zöldséges bableves (1,3,9)
Túrós metélt (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:611
ZS:18,5
SZH:85,3
TZS:6,3
CK:17,4
FH:24,5
SÓ:0,45Kassai burgonyaleves (1,7,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Sárgabarack extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:827
ZS:24,6
SZH:104,3
TZS:6
CK:17,3
FH:20,2
SÓ:2,74Tavaszi zöldségleves (9)
Muszaka borsófehérjével (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:399
ZS:10,7
SZH:45,2
TZS:3,1
CK:9
FH:24,5
SÓ:0,89Májgaluska leves (1,3,9,12)
Vegetáriánus olaszos teljes kiőrlésű penne (1,7,9)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:513
ZS:11,4
SZH:72,4
TZS:4
CK:20,4
FH:25,2
SÓ:1,21Meggyleves (1,7,12)
Vegetáriánus zöldséggolyó
Barnamártás (1,6,7)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:714
ZS:27,6
SZH:86,6
TZS:7,2
CK:28,9
FH:20,2
SÓ:3,09Zöldséges bableves (1,3,9)
Rántott sajt (1,7)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10EN:841
ZS:37,1
SZH:99,5
TZS:10,5
CK:8,3
FH:24,4
SÓ:1,69Kenőmájás
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:225
ZS:7,8
SZH:29,1
TZS:2,8
CK:1,7
FH:8,1
SÓ:1,11Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:220
ZS:7,7
SZH:28,4
TZS:2,8
CK:0,4
FH:8,1
SÓ:1,16Körözött (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:0,68Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:222
ZS:7,9
SZH:27,2
TZS:4,6
CK:0,4
FH:9,2
SÓ:1,05Majonéz tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,3,10EN:179
ZS:5,7
SZH:22,1
TZS:1,2
CK:1,3
FH:6,4
SÓ:0,91

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 faktózt); 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 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 Kamaraerdő

Általános iskola alsó tagozat

2026. 10. 19.–2026. 10. 23.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

Vaníliás tej (7)
Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
KigyóuborkaAllergének:
1,7EN:319
ZS:7,6
SZH:48,3TZS:4,6
CK:21,2FH:10,8
SÓ:1,1Gyümölcsstea
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,12EN:196
ZS:6,5
SZH:29,9TZS:3,2
CK:7,8FH:3,4
SÓ:1,1Kakaós tej (7)
Túrós táská (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:352
ZS:10,8
SZH:43,3TZS:5,6
CK:28,7FH:9,6
SÓ:0,47Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KigyóuborkaAllergének:
1,7EN:249
ZS:8
SZH:33,5TZS:4,6
CK:7,8FH:9,1
SÓ:1,11EN:
ZS:
SZH:Allergének:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Gulyásleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórát
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:605
ZS:14,1
SZH:99,4TZS:6,9
CK:40FH:17,8
SÓ:0,74Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Csirkemell nuggets (1,9)
Burgonyapüré (7,12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:655
ZS:20,3
SZH:75,6TZS:5,3
CK:5,9FH:27,8
SÓ:3,08Zöldséges brokkoli leves (1,3)
Paradicsomos tonhalas penne (1,4)
Sajt szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7EN:502
ZS:15
SZH:61TZS:4,7
CK:8FH:29,4
SÓ:2,04Zöldségleves vajgaluskával (1,3,9,12)
Fokhagymás csirkemell csíkok (1)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:369
ZS:6,4
SZH:49,1TZS:1,3
CK:13,6FH:28,3
SÓ:1,48EN:
ZS:
SZH:Allergének:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Gulyásleves (1,3,9,12)
Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:687
ZS:27,1
SZH:82,7TZS:12,4
CK:7,2FH:25
SÓ:0,89Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bácskai rizseshús
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:668
ZS:25,3
SZH:75,6TZS:7,1
CK:7,7FH:22,4
SÓ:2,11Zöldséges brokkoli leves (1,3)
Sertés fasírtgolyó
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:435
ZS:12,8
SZH:49,6TZS:3,7
CK:3FH:18,8
SÓ:1,47Zöldségleves vajgaluskával (1,3,9,12)
Temesvári sertésragu (1,7)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:518
ZS:20
SZH:61,3TZS:6
CK:2,2FH:17,6
SÓ:1,03EN:0
ZS:
SZH:Allergének:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Gulyásleves (1,3,9,12)
Palacsintás zöldséglepény (1,3,7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:432
ZS:16,4
SZH:45,1TZS:5,5
CK:8,4FH:21,3
SÓ:0,87Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Orsó tészta (bio tésztával) (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:625
ZS:19,6
SZH:77,9TZS:5,7
CK:3,3FH:21,5
SÓ:1,02Zöldséges brokkoli leves (1,3)
Mákos fészek (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:869
ZS:35,6
SZH:113,1TZS:3,5
CK:54FH:20,1
SÓ:0,98Zöldségleves vajgaluskával (1,3,9,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:518
ZS:23,3
SZH:54,9TZS:11,4
CK:5FH:18,1
SÓ:2,54EN:
ZS:
SZH:Allergének:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1EN:230
ZS:9,1
SZH:28,2TZS:3,3
CK:1FH:7,1
SÓ:1,27Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,3,4,10EN:210
ZS:5,8
SZH:28,6TZS:0,7
CK:1,4FH:9,1
SÓ:1,02Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:188
ZS:3,9
SZH:28,4TZS:1,2
CK:0,5FH:8,7
SÓ:1,34Réteges joghurt áfonyával (7)
Teljes kiőrlésű kiwi (1)Allergének:
1,7EN:290
ZS:6,1
SZH:47,7TZS:3,8
CK:21,9FH:9,2
SÓ:0,74EN:
ZS:
SZH:Allergének:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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 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!





ÉTLAP

Budapest Kamaraerdő

Általános iskola alsó tagozat

2026. 10. 26.–2026. 10. 30.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

REGGELI

TIZÓRAI

EBÉD

UZSONNA

VACSORA

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:

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:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

ŐSZI SZÜNET

ŐSZI SZÜNET

ŐSZI SZÜNET

ŐSZI SZÜNET

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:0
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:

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:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

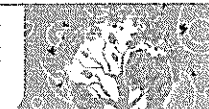
Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztiszennyeződéssel 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. Szezám; 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!

