SZUPER MENZA

ÉTLAP

Budapest Kamaraerdő | **Általános iskola felső tagozat** | **2026. 11. 02.–2026. 11. 06.**

UZSONNA TÍZÓRAI EBÉD A EBÉD B EBÉD C

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Karamellás tej (7) Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:303 ZS:5,4 SZH:48,7 TZS:2,9 CK:21,6 FH:12,8 SÓ:1,22	Gyümölcstea Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:250 ZS:8,1 SZH:34,9 TZS:2,9 CK:8,4 FH:7,5 SÓ:1,34	Gyümölcstea Magyaros vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:200 ZS:4,6 SZH:34,2 TZS:2,8 CK:8,8 FH:5 SÓ:0,84	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 Vajkrém napraforgómaggal (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:211 ZS:5 SZH:34,4 TZS:2,6 CK:8,2 FH:5,2 SÓ:0,87
Palócleves (1,7,12) Mákos metélt (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:669 ZS:22,1 SZH:94,9 TZS:4,8 CK:30 FH:20,6 SÓ:0,35	Tojásleves (1,3) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Kuszkusz (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,12 EN:634 ZS:18,5 SZH:85,4 TZS:1,9 CK:16,7 FH:26,7 SÓ:2,01	Daragaluska leves (1,3,9,12) Panírozott halrúd (1,4) Magyaros tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7,9,12 EN:403 ZS:14,3 SZH:48,7 TZS:2,8 CK:9,5 FH:18,1 SÓ:2,24	Sárgaborsóleves (1,10) Lecsós sertésszelet (1) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:502 ZS:11,4 SZH:67,7 TZS:1,1 CK:3,1 FH:20,5 SÓ:1,27	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Rántott sajtgolyó (1,7) Jázmin rizs Majonézes kukoricasaláta (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:651 ZS:20 SZH:96,5 TZS:5,6 CK:6,4 FH:16,8 SÓ:3,4
Palócleves (1,7,12) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:528 ZS:16,6 SZH:74,3 TZS:8,6 CK:44 FH:18,2 SÓ:0,82	Tojásleves (1,3) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Párolt rizs Ezersziget öntet (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:777 ZS:34,2 SZH:89,4 TZS:4,8 CK:6,9 FH:26,1 SÓ:2,98	Daragaluska leves (1,3,9,12) Pusztapörkölt sertés hússal (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:469 ZS:19,6 SZH:50,2 TZS:5,5 CK:2,4 FH:17,3 SÓ:2,9	Sárgaborsóleves (1,10) Tavaszi rizseshús Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:654 ZS:22,1 SZH:86,3 TZS:4,7 CK:6,5 FH:23,3 SÓ:1,84	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Vegetáriánus bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:677 ZS:19,1 SZH:85,8 TZS:6,9 CK:11,8 FH:36,2 SÓ:1,22
Palócleves (1,7,12) Vegetáriánus zöldséggolyó Svéd mártás (1,6,7,10,12) Főtt burgonya (12) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,6,7,10,12 EN:708 ZS:28,8 SZH:78,9 TZS:9 CK:17,4 FH:24,1 SÓ:3,27	Tojásleves (1,3) Parajos penne sajttal sütve (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:513 ZS:19,4 SZH:63,3 TZS:4,3 CK:6,4 FH:19,2 SÓ:0,69	Daragaluska leves (1,3,9,12) Porvence-i zöldségragu (7,9) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:470 ZS:11,8 SZH:77,9 TZS:1,6 CK:6,5 FH:10,6 SÓ:0,8	Sárgaborsóleves (1,10) Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10 EN:482 ZS:12,8 SZH:56,1 TZS:3,4 CK:7,3 FH:29,6 SÓ:0,81	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Fahéjas almás, dejós zabkása (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:501 ZS:8,8 SZH:79,4 TZS:3,2 CK:34,2 FH:17,4 SÓ:0,96
Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:220 ZS:7,7 SZH:28,3 TZS:2,8 CK:1,2 FH:8,1 SÓ:1,16	Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Lilahagyma Allergének: 1,4,7,10,12 EN:187 ZS:3,7 SZH:28,4 TZS:1,5 CK:1,6 FH:8,4 SÓ:0,87	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:218 ZS:7,9 SZH:26,6 TZS:4,6 CK:0,4 FH:8,9 SÓ:1	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:188 ZS:3,9 SZH:28,4 TZS:1,2 CK:0,5 FH:8,7 SÓ:1,34	Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1) Kaliforniai paprika Allergének: 1,3,10,12 EN:223 ZS:5,2 SZH:32,7 TZS:0,9 CK:2,4 FH:7,2 SÓ:0,99

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).



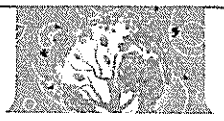
Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Budapest Kamaraerdő | **Általános iskola felső tagozat** | 2026. 11. 09.–2026. 11. 13.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Vaníliás tej (7) Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:350 ZS:7,4 SZH:57 TZS:3,9 CK:27,2 FH:9,9 SÓ:0,67	Gyümölcstea Főtt tojás (3) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,3 EN:216 ZS:5 SZH:33,6 TZS:1,6 CK:8,1 FH:6,8 SÓ:0,81	Gyümölcstea 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	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:357 ZS:9,5 SZH:53,5 TZS:4,7 CK:28,6 FH:11,4 SÓ:0,81	Gyümölcstea Padlizsánkrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,10 EN:184 ZS:2,5 SZH:34,4 TZS:0,4 CK:8,2 FH:3,9 SÓ:0,88
EBÉD A	Lebbencsleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldbabfőzelék (1,7) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:430 ZS:17,2 SZH:48,7 TZS:5,7 CK:17,4 FH:16 SÓ:0,77	Francia hagymaleves (1,7,12) sajtos cruton (1,7) Paprikás burgonya gazdagon (1,3,12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:842 ZS:49,4 SZH:70,2 TZS:19 CK:10,2 FH:25,3 SÓ:5,51	Paradicsomleves betűtésztával (1,3,9) Ludaskása (1,12) Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:593 ZS:16,6 SZH:83,5 TZS:2,3 CK:20,7 FH:25,8 SÓ:2,59	Fahéjas almaleves (1,7,12) Dubarry csirkemell (1,7) Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:661 ZS:16,6 SZH:82,2 TZS:5,7 CK:24 FH:36,8 SÓ:0,93	Magyaros karalábéleves (1,3) Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:607 ZS:26,8 SZH:68 TZS:12,5 CK:4,2 FH:22,6 SÓ:1,2
EBÉD B	Lebbencsleves (1,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Tartármártás (3,7,10) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN:832 ZS:31,2 SZH:104,6 TZS:6,8 CK:21,5 FH:26,7 SÓ:2,19	Francia hagymaleves (1,7,12) sajtos cruton (1,7) Sertés fasírtgolyó Lencsefőzelék (1,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:722 ZS:23,5 SZH:76,2 TZS:7,6 CK:10,3 FH:36,7 SÓ:2,33	Paradicsomleves betűtésztával (1,3,9) Temesvári csirkeragu (1,7) Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:663 ZS:21,4 SZH:80,1 TZS:4,7 CK:17,8 FH:24,5 SÓ:1,42	Fahéjas almaleves (1,7,12) Tarhonyás hús (1) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:637 ZS:20,1 SZH:91,3 TZS:4,8 CK:30,3 FH:21,3 SÓ:1,86	Magyaros karalábéleves (1,3) Mákos fészek (1,3,7) Csokoládés öntet (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:991 ZS:41,9 SZH:127,1 TZS:4 CK:60,7 FH:22,6 SÓ:0,7
EBÉD C	Lebbencsleves (1,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,6,12 EN:490 ZS:6,7 SZH:81,8 TZS:1,8 CK:20,1 FH:18,4 SÓ:2,29	Francia hagymaleves (1,7,12) sajtos cruton (1,7) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:554 ZS:11,7 SZH:97,2 TZS:6,4 CK:41,9 FH:14,9 SÓ:1,11	Paradicsomleves betűtésztával (1,3,9) Muszaka borsófehérjével (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:479 ZS:12,8 SZH:61,3 TZS:3,4 CK:23,4 FH:24,1 SÓ:0,54	Fahéjas almaleves (1,7,12) Főtt tojás (3) Finomfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:389 ZS:6,7 SZH:58,3 TZS:2,6 CK:33,3 FH:17,3 SÓ:0,57	Magyaros karalábéleves (1,3) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3 EN:381 ZS:6,9 SZH:55,3 TZS:0,8 CK:8,3 FH:24,7 SÓ:1,18
UZSONNA	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:230 ZS:9 SZH:28,2 TZS:3,3 CK:1,1 FH:7,6 SÓ:1,19	Körözött (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Lilahagyma Allergének: 1,7 EN:177 ZS:2,6 SZH:28,6 TZS:1,4 CK:1,9 FH:8,3 SÓ:0,68	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kaliforniai paprika Allergének: 1 EN:229 ZS:8,5 SZH:28,6 TZS:3 CK:0,9 FH:7,9 SÓ:1,34	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:194 ZS:4,4 SZH:28,8 TZS:1,5 CK:1 FH:8,7 SÓ:1,49	Kockasajt (7) Kifli (1,7) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:204 ZS:6,4 SZH:28,5 TZS:3,8 CK:2,1 FH:7,3 SÓ:1,18

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).



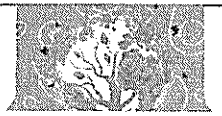
Kevesebb hús fogyasztásával csökkentheti környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Budapest Kamaraerdő | **Általános iskola felső tagozat** | **2026. 11. 16.–2026. 11. 20.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Magyaros vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:270 ZS:7,6 SZH:36 TZS:4,6 CK:10,6 FH:10,8 SÓ:1,1	Gyümölcstea Csicseriborsó krém (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10 EN:209 ZS:3,3 SZH:36,8 TZS:1 CK:8,2 FH:5,4 SÓ:1,03	Tejeskávé (7) Sajtos pogácsa (1,3,7,12) Allergének: 1,3,7,12 EN:310 ZS:9,5 SZH:42,8 TZS:5 CK:19,6 FH:9,3 SÓ:1,38	Gyümölcstea 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	Gyümölcstea Natúr szendvicskrém (7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:201 ZS:4,2 SZH:35,2 TZS:2,1 CK:9 FH:4,7 SÓ:0,81
EBÉD A	Zöldséges burgonyaleves (1,3,9,12) Sólet füstölthússal (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:441 ZS:7,2 SZH:70,5 TZS:1,1 CK:2 FH:20 SÓ:1,04	Vegyes gyümölcsleves (7,12) Csirkepörkölt (1) Galuska (1,3) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:625 ZS:9,9 SZH:125,7 TZS:1 CK:25 FH:42,1 SÓ:2,9	Csontleves (1,3,9,12) Bajor sertésszelet (1,10) Petrezselymes burgonya (12) Párolt káposzta Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:748 ZS:29,9 SZH:82,2 TZS:11,7 CK:21,5 FH:30,3 SÓ:1,35	Gombaleves (1,7,9) Paradicsomos halas tészta (1,4) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,4,7,9 EN:672 ZS:25 SZH:75,7 TZS:7,4 CK:7,3 FH:33,8 SÓ:1,79	Négysajtos krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott karfiol (1) Rizibizi Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:899 ZS:42,2 SZH:96,5 TZS:11,2 CK:10,1 FH:24,8 SÓ:3,52
EBÉD B	Zöldséges burgonyaleves (1,3,9,12) Csirkés paella Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:650 ZS:21,5 SZH:80,4 TZS:4 CK:9,9 FH:26,8 SÓ:3,02	Vegyes gyümölcsleves (7,12) Magyaros húsos rakott burgonya (1,7,12) Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:652 ZS:22,9 SZH:84 TZS:8,9 CK:28,1 FH:22 SÓ:2,16	Csontleves (1,3,9,12) Vadas csirkeragu (1,7,9,10,12) Orsó tészta (bio tésztával) (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:680 ZS:18,8 SZH:95,2 TZS:3,1 CK:19,3 FH:26,2 SÓ:1,61	Gombaleves (1,7,9) Főtt virsli Fejtett babfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9 EN:554 ZS:20,9 SZH:66,5 TZS:6,2 CK:8,4 FH:23 SÓ:2,18	Négysajtos krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Szilvatöltelékes gombóc fahéjas szórattal (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:731 ZS:16,4 SZH:122,3 TZS:5,8 CK:30,2 FH:19,2 SÓ:2,83
EBÉD C	Zöldséges burgonyaleves (1,3,9,12) Édes málé (1,3,7) Sárgabarack extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:815 ZS:38,3 SZH:107,5 TZS:4,7 CK:51,8 FH:11,1 SÓ:0,57	Vegyes gyümölcsleves (7,12) Sajtos tejszínes brokkoli (7,9) Kuszkusz (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:623 ZS:13,7 SZH:102,1 TZS:3,6 CK:28,4 FH:19,9 SÓ:0,91	Csontleves (1,3,9,12) Vöröslencse dhal makhani (4) Párolt rizs Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,9,12 EN:647 ZS:16,2 SZH:89,3 TZS:5,5 CK:13,3 FH:19,5 SÓ:0,88	Gombaleves (1,7,9) Zöldséges kölesfelfújt (3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:349 ZS:11,9 SZH:44,3 TZS:3,8 CK:4,8 FH:12,6 SÓ:0,48	Négysajtos krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Vegetáriánus olaszos teljes kiőrlésű penne (1,7,9) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:501 ZS:16,7 SZH:59,9 TZS:8,2 CK:10,8 FH:23,4 SÓ:2,25
UZSONNA	Kenőmájas 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	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:220 ZS:7,7 SZH:28,4 TZS:2,8 CK:0,4 FH:8,1 SÓ:1,16	Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kaliforniai paprika Allergének: 1,3,4,10 EN:214 ZS:5,8 SZH:29,4 TZS:0,7 CK:2 FH:9,1 SÓ:0,97	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:192 ZS:4,3 SZH:28,3 TZS:1,5 CK:1 FH:8,7 SÓ:1,54	Snidlinges túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:189 ZS:3,6 SZH:28,4 TZS:2,1 CK:1,7 FH:9,5 SÓ:0,71

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 csökkentheti környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Budapest Kamaraerdő | **Általános iskola felső tagozat** | **2026. 11. 23.–2026. 11. 27.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Fatörzs kifli (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:317 ZS:6,8 TZS:3,6 FH:10,1 SZH:49,8 CK:25,3 SÓ:0,62	Gyümölcstea Padlizsánkrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,10 EN:184 ZS:2,5 TZS:0,4 FH:3,9 SZH:34,4 CK:8,2 SÓ:0,88	Gyümölcstea Füstölt sajtos brokkolikrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:204 ZS:3,3 TZS:1,8 FH:7,3 SZH:34,3 CK:8,1 SÓ:1,07	Karamellás tej (7) Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kaliforniai paprika Allergének: 1,7 EN:317 ZS:5,4 TZS:2,9 FH:13,2 SZH:50,1 CK:22,2 SÓ:1,22	Gyümölcstea Pizzás csiga (1,7,12) Allergének: 1,7,12 EN:187 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:3,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ:0,7
EBÉD A	Zöldséges brokkoli leves (1,3) Milánói spagetti (1) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:692 ZS:26,4 TZS:8,4 FH:35,8 SZH:72,4 CK:16,2 SÓ:3,32	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Sült csirkecomb Vajas tört burgonya (7,12) Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:729 ZS:38,6 TZS:5,7 FH:34,4 SZH:53,2 CK:4,8 SÓ:2,83	Sütőtök krémleves (1,7) Pirított tökmag Bácskai rizseshús Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10 EN:748 ZS:34,3 TZS:8,9 FH:24,8 SZH:81,2 CK:13,1 SÓ:2,07	Reszelt tésztaleves (1,3,9,12) Zabpelyhes sertés vagdalt (1,3) Kelkáposztafőzelék (1,12) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:565 ZS:23,9 TZS:5,4 FH:21,9 SZH:63,2 CK:11,7 SÓ:2,32	Lencseleves (1,10) Mákos fészek (1,3,7) Vaníliás öntet (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10 EN:1051 ZS:41,2 TZS:3,7 FH:27,1 SZH:137,6 CK:61,5 SÓ:0,57
EBÉD B	Zöldséges brokkoli leves (1,3) Panírozott hasrúd (1,4) Burgonyapüré (7,12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN:587 ZS:16,7 TZS:3,4 FH:22,4 SZH:80,1 CK:9,8 SÓ:3,41	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,9,12 EN:584 ZS:13,5 TZS:1,2 FH:24,2 SZH:78,4 CK:15,7 SÓ:2,22	Sütőtök krémleves (1,7) Pirított tökmag Bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9 EN:846 ZS:40,3 TZS:13,2 FH:38,3 SZH:78,1 CK:14,1 SÓ:0,91	Reszelt tésztaleves (1,3,9,12) Barbecue csirkeragu (1,6,12) Párolt rizs Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,9,12 EN:610 ZS:16,9 TZS:2,4 FH:24,5 SZH:82,7 CK:12,6 SÓ:1,86	Lencseleves (1,10) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:421 ZS:10,2 TZS:2,9 FH:20,6 SZH:53,2 CK:5 SÓ:0,77
EBÉD C	Zöldséges brokkoli leves (1,3) Mediterrán zöldséges bulgur (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:613 ZS:18,8 TZS:6,1 FH:21,2 SZH:77,7 CK:9 SÓ:1,39	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Tikka Masala (7,9) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:555 ZS:16,4 TZS:4,8 FH:14,2 SZH:83,4 CK:5 SÓ:0,77	Sütőtök krémleves (1,7) Pirított tökmag Vegetáriánus zöldséggolyó Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:576 ZS:27,6 TZS:6,3 FH:22,6 SZH:51,3 CK:8,4 SÓ:1,44	Reszelt tésztaleves (1,3,9,12) Vegetáriánus rakott sárgarépa (1,7) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:455 ZS:12,7 TZS:4,7 FH:22,2 SZH:59,8 CK:12,3 SÓ:1,04	Lencseleves (1,10) Tejberizs (7) Meggyes öntet Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10 EN:589 ZS:10,2 TZS:5 FH:17,7 SZH:105,4 CK:50,8 SÓ:0,86
UZSONNA	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) Paradicsom Allergének: 1,7 EN:225 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,2 SZH:27,8 CK:0,4 SÓ:1	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:190 ZS:3,9 TZS:1,2 FH:8,8 SZH:28,6 CK:1 SÓ:1,34	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:218 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5 SZH:27,8 CK:0,4 SÓ:1,29	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:179 ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,7 SZH:22,4 CK:1,2 SÓ:1,21

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 csökkentheljük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

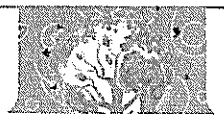
SZUPER MENZA

ÉTLAP

Budapest Kamaraerdő | **Általános iskola felső tagozat** | 2026. 11. 30.–2026. 12. 04.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcstea 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	Tejeskávé (7) Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:345 ZS:7,4 SZH:55,8 TZS:3,9 CK:26,2 FH:9,9 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 SZH:33,9 TZS:1,5 CK:8,6 FH:8,2 SÓ:0,97	Vaníliás tej (7) Magyaros vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:319 ZS:7,6 SZH:48,3 TZS:4,6 CK:21,5 FH:10,8 SÓ:1,1	Gyümölcstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:209 ZS:2,5 SZH:37,3 TZS:1,1 CK:9,2 FH:7,4 SÓ:1
EBÉD A	Zöldséges csontleves (1,3,9,12) Székelykáposzta gazdagon (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:550 ZS:33,2 SZH:40,8 TZS:11,1 CK:4,6 FH:20,3 SÓ:5,49	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Pirított hagyma Mézes mustáros csirkeragu (1,7,10) Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:755 ZS:22,6 SZH:82,7 TZS:3,9 CK:14 FH:32,4 SÓ:1,85	Erdei gyümölcsleves (1,7,12) Rakott burgonya gazdagon (3,6,7,12) Csemege uborka (10,12) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,7,10,12 EN:721 ZS:27,9 SZH:82,8 TZS:10,7 CK:33,6 FH:24,4 SÓ:4,1	Zöldséges karfiolleves (1,3,12) Tejszínes halas penne (1,4,7) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7,12 EN:707 ZS:27,4 SZH:73,5 TZS:9,8 CK:7,3 FH:40,5 SÓ:2,08	Magyaros zöldbableves (1,3) Rántott sajtgolyó (1,7) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Mikulás desszert (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10 EN:787 ZS:35 SZH:98 TZS:11,6 CK:16,2 FH:16,9 SÓ:2,68
EBÉD B	Zöldséges csontleves (1,3,9,12) Dino szelet (1) Petrezselymes burgonya (12) Barackbefőtt Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:466 ZS:11,1 SZH:70 TZS:1,2 CK:10 FH:17,1 SÓ:1,32	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Pirított hagyma Bácskai rizseshús Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:740 ZS:29,9 SZH:80,2 TZS:8,5 CK:4,8 FH:25,1 SÓ:2,41	Erdei gyümölcsleves (1,7,12) Csirkemell csíkok sajtmártással (1,7) Bulgur (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:619 ZS:12,4 SZH:88,5 TZS:3,1 CK:30 FH:31,3 SÓ:0,72	Zöldséges karfiolleves (1,3,12) Paradicsomos húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:557 ZS:20,2 SZH:70,6 TZS:4,9 CK:26,2 FH:18,8 SÓ:1,3	Magyaros zöldbableves (1,3) Túrós metélt (1,7) Mikulás desszert (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:650 ZS:24 SZH:85,4 TZS:9,9 CK:25,3 FH:22,4 SÓ:0,4
EBÉD C	Zöldséges csontleves (1,3,9,12) Zöldség curry (4,9,12) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,9,12 EN:499 ZS:14,7 SZH:78,9 TZS:4,5 CK:4,5 FH:10,3 SÓ:0,72	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Pirított hagyma Amerikai sajtos tészta (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:706 ZS:26,3 SZH:77,3 TZS:10,6 CK:11,4 FH:27 SÓ:1,59	Erdei gyümölcsleves (1,7,12) Babragu Kuszkusz (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:752 ZS:12,6 SZH:133,8 TZS:1,6 CK:36,9 FH:25,6 SÓ:0,49	Zöldséges karfiolleves (1,3,12) Tavaszi zöldség rizottó sajttal (9) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:483 ZS:10,8 SZH:79,4 TZS:1,4 CK:4 FH:13,7 SÓ:1,69	Magyaros zöldbableves (1,3) Aranygaluska (1,3,6,7) Vaníliás öntet (7) Mikulás desszert (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,7 EN:942 ZS:28,4 SZH:152,1 TZS:11,3 CK:64 FH:18,6 SÓ:1,38
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:219 ZS:7,7 SZH:28,2 TZS:2,8 CK:1,2 FH:8 SÓ:1,12	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:194 ZS:4,4 SZH:28,8 TZS:1,5 CK:1 FH:8,7 SÓ:1,49	Körözött (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Lilahagyma Allergének: 1,7 EN: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) Kaliforniai paprika Allergének: 1 EN:222 ZS:7,6 SZH:28,6 TZS:2,8 CK:0,9 FH:8,2 SÓ:1,16	Majonézes tojáskrém (3,10) Kifli (1,7) Jégcsapretek Allergének: 1,3,7,10 EN:208 ZS:6 SZH:28,6 TZS:1,2 CK:2,2 FH:7,3 SÓ:0,89

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 csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!