

Budapest

Általános iskola alsó tagozat A-B menü

2020.11.30.–2020.12.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós tej
Foszlós kalácsAllergének:
1,3,7EN: 359
ZS: 9,4 TZS: 4,6 FH: 11,6
SZH: 54 CK: 28,6 SÓ: 0,8Gyümölcsstea
Citrusos túrókrém
ZsemleAllergének:
1,7,12EN: 246
ZS: 3,3 TZS: 1,9 FH: 9,6
SZH: 42,2 CK: 11,6 SÓ: 0,7Gyümölcsstea
Házi füstölt sajtkrém
KifliAllergének:
1,7,12EN: 272
ZS: 10,9 TZS: 5,1 FH: 8,9
SZH: 33,9 CK: 8,4 SÓ: 0,9Tej
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyérAllergének:
1,7EN: 325
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3
SZH: 53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,3Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
KígyóborkaAllergének:
1,3,12EN: 245
ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6
SZH: 38,5 CK: 7,7 SÓ: 1Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Tárkonyos zöldség leves
Tarhonyás csirke hús
KáposztasalátaAllergének:
1,3,7,9,12EN: 538
ZS: 17,4 TZS: 3,3 FH: 26,2
SZH: 67 CK: 9,7 SÓ: 1,9Lebbencsleves
Dinó szelet
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyérAllergének:
1,3,7,12EN: 734
ZS: 24,9 TZS: 4,4 FH: 25,6
SZH: 96,2 CK: 10,1 SÓ: 2,7Csirkemájgaluska leves
Mákos guba (finompékárú)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN: 771
ZS: 32,2 TZS: 14,1 FH: 16,2
SZH: 102,8 CK: 41,6 SÓ: 2,5Csontleves
Hüsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya fél adag
Teljes kiőrlésű kenyérAllergének:
1,3,9,12EN: 615
ZS: 20,5 TZS: 5,1 FH: 21,9
SZH: 81,9 CK: 12,8 SÓ: 2,5Körteleves
Sajttal töltött rántott halfilé
Petrezselymes rizs
Amerikai káposztasalátaAllergének:
1,3,4,7,10,12EN: 772
ZS: 28,7 TZS: 6,7 FH: 20,4
SZH: 106,1 CK: 30,7 SÓ: 1,5Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Tárkonyos zöldség leves
Sölet
Félbarna kenyérAllergének:
1,3,7,9,12EN: 569
ZS: 9,1 TZS: 2,6 FH: 23,5
SZH: 93 CK: 2,1 SÓ: 2,7Lebbencsleves
Csikós sertés tokány
Párolt rizs
Csemege uborkaAllergének:
1,3,7,10,12EN: 681
ZS: 31 TZS: 8,4 FH: 20,8
SZH: 76 CK: 4,5 SÓ: 2,6Sertésmájgaluska leves
Túrós-tejfelds tészta
AlmaAllergének:
1,3,7,9EN: 566
ZS: 20,4 TZS: 7,6 FH: 28
SZH: 62,9 CK: 12,3 SÓ: 0,3Csontleves
Sertésszelet lilahagymás
sajtkrémmel
Zöldséges rizsAllergének:
1,3,7,9EN: 693
ZS: 34,3 TZS: 10,7 FH: 28,6
SZH: 66,1 CK: 4,2 SÓ: 1,1Körteleves
Petrezselymes burgonya
Fűszeres csirke csikok
Frisz saláta
Joghurt öntetAllergének:
1,7,12EN: 572
ZS: 17,3 TZS: 4 FH: 21,7
SZH: 77,7 CK: 28,4 SÓ: 0,8Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Snidlinges vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
KígyóborkaAllergének:
1,7EN: 224
ZS: 9,5 TZS: 5,6 FH: 5,3
SZH: 20 CK: 1,3 SÓ: 1,4Ólász felvágott
Margarin
Félbarna kenyér
ZöldpaprikaAllergének:
1,6EN: 250
ZS: 7,3 TZS: 2 FH: 8,5
SZH: 33,4 CK: 0,6 SÓ: 1,0Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
ZöldpaprikaAllergének:
1,6EN: 248
ZS: 7,4 TZS: 2,1 FH: 8,6
SZH: 32,6 CK: 0,5 SÓ: 1,0Kendőmájás
Retek
ZsemleAllergének:
1,6,10EN: 245
ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,5
SZH: 30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,2Kockasajt
KifliAllergének:
1,7EN: 233
ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2
SZH: 20,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Budapest

Általános iskola alsó tagozat A-B menü

2020.12.07.–2020.12.13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea
Vajás pogácsaAllergének:
1,3,7,12

EN: 195

ZS: 3,4

SZH: 36,2

T2S: 1,6
FH: 4,4
SÓ: 0,4Gyümölcs tea
Mediterrán tonhalkrém
kifliAllergének:
1,4,6,7,10,12

EN: 216

ZS: 4

SZH: 34,8

T2S: 2,1
FH: 9,4
SÓ: 0,8Tejeskávé
BriósAllergének:
1,3,6,7

EN: 313

ZS: 7

SZH: 49

T2S: 3,9
FH: 10,2
SÓ: 0,6Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyérAllergének:
1,7

EN: 333

ZS: 5,4

SZH: 57,4

T2S: 2,4
FH: 10,2
SÓ: 1,3Gyümölcs tea
Majonéz uborkás tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyérAllergének:
1,3,10,12

EN: 255

ZS: 6,2

SZH: 39,9

T2S: 1,2
FH: 6,7
SÓ: 1,1Gyümölcs tea
Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér
JégcsapretekAllergének:
1,6,12

EN: 235

ZS: 4,2

SZH: 40,5

T2S: 1,1
FH: 9,2
SÓ: 1,8Allergének:

EN:

ZS:

SZH:

T2S:
FH:
SÓ:

EBÉD A

Fejlesztett babléves
Sítos tejfölös tészta
AlmaAllergének:
1,7,9

EN: 564

ZS: 23,1

SZH: 61,8

T2S: 10,2
FH: 21,5
SÓ: 1,9Húsleves
Főtt sertés szelet
Gyümölcsmártás
Pirított daraAllergének:
1,3,7,9

EN: 714

ZS: 29,3

SZH: 85,7

T2S: 7,7
FH: 23,2
SÓ: 1,1Köménymag leves
Pirított zsemlekocka
Reszelt csirkemáj
Párolt rizs
Csemege uborkaAllergének:
1,10

EN: 556

ZS: 20,3

SZH: 71,5

T2S: 3,6
FH: 20,7
SÓ: 1,7Citromos kerti leves
Csirke fasírt
Magyaros Burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyérAllergének:
1,3,7,9,12

EN: 715

ZS: 18,3

SZH: 101,3

T2S: 3,5
FH: 28,5
SÓ: 3,9Sütőtök krémleves
Leves gyöngy
Bazsalikomos csirkemell
Pritaminos rizsAllergének:
1,3,7

EN: 603

ZS: 19,8

SZH: 73,4

T2S: 5,5
FH: 30,2
SÓ: 1,3Almalé 100%-os
Paprikás burgonya virslivel
Cékla
Teljes kiőrlésű kenyérAllergének:
1,6,10,12

EN: 575

ZS: 16,7

SZH: 84,9

T2S: 4,6
FH: 16,5
SÓ: 3,5Allergének:

EN:

ZS:

SZH:

T2S:
FH:
SÓ:

EBÉD B

Fejlesztett babléves
Túrós bukta
AlmaAllergének:
1,3,7,9

EN: 526

ZS: 13,4

SZH: 84,5

T2S: 5,1
FH: 14,3
SÓ: 0,7Húsleves
Szerb rizses hús
KáposztasalátaAllergének:
1,3,9

EN: 541

ZS: 22

SZH: 65,4

T2S: 5,5
FH: 19,3
SÓ: 1,2Köménymag leves
Pirított zsemlekocka
Milánói húsos makaróniAllergének:
1

EN: 584

ZS: 24,6

SZH: 67,1

T2S: 5,5
FH: 22,6
SÓ: 1,6Citromos kerti leves
Bugaci sertés ragu
Galuska
CsalamádéAllergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 687

ZS: 27,9

SZH: 79,4

T2S: 7,4
FH: 25,7
SÓ: 4Sütőtök krémleves
Leves gyöngy
Rántott csirkecomb filé
Burgonyapüré
Csemege uborkaAllergének:
1,3,7,10,12

EN: 793

ZS: 21,9

SZH: 110,6

T2S: 7,6
FH: 32,8
SÓ: 2,8Almalé 100%-os
Parajos penne
Füstölt sajtAllergének:
1,7

EN: 567

ZS: 20

SZH: 77,2

T2S: 6,3
FH: 17,9
SÓ: 0,6Allergének:

EN:

ZS:

SZH:

T2S:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
ZöldpaprikaAllergének:
1,7

EN: 210

ZS: 4,4

SZH: 32,4

T2S: 2,4
FH: 8,3
SÓ: 1,1Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
JégcsapretekAllergének:
1

EN: 258

ZS: 10,1

SZH: 31,6

T2S: 3,6
FH: 8,3
SÓ: 1,6Vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
KigyóuborkaAllergének:
1,7

EN: 247

ZS: 9,8

SZH: 32,1

T2S: 5,6
FH: 5,9
SÓ: 1,3Sertés párizsi
Margarin
Szezámagos zsemle
ZöldpaprikaAllergének:
1,6,11

EN: 210

ZS: 7,3

SZH: 28,7

T2S: 1,4
FH: 7
SÓ: 1,3Detki omlós keksz
MandarinAllergének:
1,5,6,7,8

EN: 224

ZS: 7,1

SZH: 34,7

T2S: 3,3
FH: 3,6
SÓ: 0,2Túró desszert
KifliAllergének:
1,6,7

EN: 217

ZS: 5,3

SZH: 35,5

T2S: 3,6
FH: 5,7
SÓ: 0,6Allergének:

EN:

ZS:

SZH:

T2S:
FH:
SÓ:

Budapest

Általános iskola alsó tagozat A-B menü

2020.12.14.–2020.12.20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Áfonyás rácsosAllergének:
1,3,7EN: 362
ZS: 17,3 TZS: 8,4 FH: 12,5
SZH: 47,7 CK: 26,8 SÓ: 0,9Gyümölcsstea
Padlizsánkrem
Félbarna kenyérAllergének:
1,3,10,12EN: 260
ZS: 7,9 TZS: 0,9 FH: 4,6
SZH: 41,1 CK: 8,5 SÓ: 1,3Karamellás tej
Fatórzs kifliAllergének:
1,3,7EN: 307
ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9
SZH: 48,7 CK: 24,3 SÓ: 0,6Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
KigyóborkaAllergének:
1,7,12EN: 276
ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6
SZH: 39,2 CK: 8,5 SÓ: 1,3Tea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
ParadicsomAllergének:
1,3,12EN: 248
ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6
SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 1Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Vajas galuska leves
Csirkepörkölt
Zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyérAllergének:
1,3,7,9EN: 584
ZS: 23,9 TZS: 6 FH: 24,5
SZH: 63,5 CK: 7,5 SÓ: 3,5Tojásleves
Rozsdás mártás
Natur sertés szelet
Tört burgonya
Csemege uborkaAllergének:
1,3,10,12EN: 635
ZS: 33,8 TZS: 8,2 FH: 25,1
SZH: 52,4 CK: 7,3 SÓ: 2,5Vegyes zöldségleves
Székelykáposzta
Teljes kiőrlésű kenyérAllergének:
1,3,7,9EN: 552
ZS: 29 TZS: 8,7 FH: 21,5
SZH: 46,8 CK: 3,9 SÓ: 5,3Csirke raguleves
Dejós metélt
MandarinAllergének:
1,3,9EN: 608
ZS: 13,3 TZS: 1,8 FH: 26,1
SZH: 94,6 CK: 35,7 SÓ: 1,7Mézes fahéjas almaleves
Rántott halfilé
Zöldséges rizs
TartármártásAllergének:
1,3,4,7,10,12EN: 792
ZS: 31,3 TZS: 6 FH: 30,4
SZH: 103,7 CK: 24,7 SÓ: 1,4Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Vajas galuska leves
Leccsós virsli
TarhonyaAllergének:
1,3,6,7,9EN: 591
ZS: 29,8 TZS: 8 FH: 19,2
SZH: 61,4 CK: 4,5 SÓ: 3,8Tojásleves
Édes-savanyú csirkescikok
Párolt rizsAllergének:
1,3,6,11,12EN: 507
ZS: 16,6 TZS: 2,6 FH: 21,9
SZH: 66,3 CK: 6,8 SÓ: 1,6Hamis gulyásleves
Sertés vagdalt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyérAllergének:
1,3,7,9,12EN: 794
ZS: 31,5 TZS: 7,5 FH: 25,4
SZH: 96 CK: 9,6 SÓ: 3,4Csirke raguleves
Túrós gombóc
Vaníliás tejjel
MandarinAllergének:
1,3,7,9EN: 915
ZS: 21,6 TZS: 5,4 FH: 31,3
SZH: 142,2 CK: 33,1 SÓ: 3,2Mézes fahéjas almaleves
Göngyölt sertés szelet
Tört burgonya
CsalamádéAllergének:
1,3,7,10,12EN: 819
ZS: 35,2 TZS: 8,9 FH: 27,4
SZH: 94,7 CK: 19,1 SÓ: 4,3Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kendőmájas
Zsemle
ZöldpaprikaAllergének:
1,6,10EN: 247
ZS: 9,1 TZS: 0 FH: 8,5
SZH: 30,8 CK: 0,7 SÓ: 1,2Reszelt sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
JégcsapretekAllergének:
1,7EN: 275
ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8
SZH: 31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,6Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
ZöldpaprikaAllergének:
1EN: 213
ZS: 3,4 TZS: 0,8 FH: 10
SZH: 31,9 CK: 0,4 SÓ: 1,3Soproni felvágott
Margarin
ZsemleAllergének:
1,6EN: 230
ZS: 7,1 TZS: 2,3 FH: 8,2
SZH: 30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,4Gyümölcs joghurt
KifliAllergének:
1,7EN: 250
ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5
SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ: