

Balatonalmádi

Általános Iskola Alsó Tagozat

2026.05.04.–2026.05.08.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:  
1,3,7EN:295  
ZS:9,2  
SZH:41,6  
TZS:4,7  
CK:16,8  
FH:11,9  
SÓ:0,74Gyümölcsstea  
Barackos túrókrém (7)  
Zsemle (1)Allergének:  
1,7EN:222  
ZS:1,9  
SZH:41,8  
TZS:0,9  
CK:12,7  
FH:7,5  
SÓ:0,65Gyümölcsstea  
Zala felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1EN:241  
ZS:7,7  
SZH:33,6  
TZS:2,8  
CK:7,8  
FH:7,7  
SÓ:1,26Tej (7)  
Margarin  
Kifli (1,7)Allergének:  
1,7EN:243  
ZS:5,9  
SZH:36  
TZS:2,8  
CK:10,5  
FH:10,9  
SÓ:0,81Gyümölcsstea  
Füstölt pulykapárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1EN:238  
ZS:7,7  
SZH:33,4  
TZS:2,7  
CK:7,8  
FH:7,1  
SÓ:1,38

EBÉD A

Almalé 100%-os  
Zöldborsós csirkeragu (1)  
Párolt rizs  
Csalamádé (10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,10,12EN:576  
ZS:13,6  
SZH:87  
TZS:2,6  
CK:25,2  
FH:20,5  
SÓ:2,31Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)  
Sertés fasírtgolyó  
Gyöngybabfőzelék (1,7)  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:593  
ZS:18,4  
SZH:68,6  
TZS:4,7  
CK:11,7  
FH:28,3  
SÓ:1,52Gulyásleves (1,3,9,12)  
Darásmetélt (1)  
Eperöntet (12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,9,12EN:562  
ZS:14,5  
SZH:89  
TZS:2,7  
CK:17,8  
FH:16,6  
SÓ:0,45Köménymaglevés (1)  
Pírtott zsemlekocka (1)  
Főtt tojás (3)  
Parajmártás (1,7)  
Főtt burgonya (12)  
GesztenyerúdAllergének:  
1,3,7,12EN:433  
ZS:14,1  
SZH:53,1  
TZS:5  
CK:9,4  
FH:15,8  
SÓ:0,75Paradicsomleves (1,3,9)  
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)  
Rizibiz  
Házi vegyes saláta  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,9EN:697  
ZS:20,2  
SZH:97,5  
TZS:2,7  
CK:24,5  
FH:28,3  
SÓ:2,16

EBÉD B

Almalé 100%-os  
Sertésbrassói (12)  
Csalamádé (10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,10,12EN:588  
ZS:20  
SZH:79  
TZS:6,1  
CK:24,5  
FH:15,9  
SÓ:1,99Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)  
Rakott keltkaposzta (1,7)  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:462  
ZS:18,4  
SZH:52,6  
TZS:4,6  
CK:16,5  
FH:22,2  
SÓ:0,94Gulyásleves (1,3,9,12)  
Tejberisz (7)  
Fahéjas porcukor  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:533  
ZS:13,3  
SZH:86,1  
TZS:6,4  
CK:39,2  
FH:16,5  
SÓ:0,73Köménymaglevés (1)  
Pírtott zsemlekocka (1)  
Rántott gomba (1,3)  
Petrezselymes bulgur (1)  
Tartármártás (3,7,10)  
GesztenyerúdAllergének:  
1,3,7,10EN:775  
ZS:33,4  
SZH:93,6  
TZS:7,4  
CK:12,8  
FH:16,8  
SÓ:1,47Paradicsomleves (1,3,9)  
Pásztortarhonya (1,12)  
Házi vegyes saláta  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,9,12EN:606  
ZS:19,5  
SZH:81,1  
TZS:4,9  
CK:26  
FH:19,4  
SÓ:1,22

EBÉD C

Almalé 100%-os  
Bazsalikomos paradicsommártás  
Spagetti (1)  
Sajt szórát (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7EN:551  
ZS:14,3  
SZH:87,6  
TZS:4,8  
CK:33,9  
FH:15,4  
SÓ:0,93Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)  
Sajtkrémes zöldséragu (1,7)  
Kuskusz (1)  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:523  
ZS:13,3  
SZH:82,6  
TZS:3,2  
CK:15,6  
FH:16,9  
SÓ:1,13Gulyásleves (1,3,9,12)  
Francia lecsó  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,9,12EN:244  
ZS:8,9  
SZH:27,8  
TZS:2,2  
CK:6,5  
FH:9,6  
SÓ:0,57Köménymaglevés (1)  
Pírtott zsemlekocka (1)  
Csőben sült zöldségek (1,7)  
Gesztenyerúd  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7EN:400  
ZS:15,5  
SZH:49,3  
TZS:7,4  
CK:11,5  
FH:12,7  
SÓ:1,16Paradicsomleves (1,3,9)  
Túrós cicinka (1,3,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9EN:625  
ZS:16,6  
SZH:81,5  
TZS:6,5  
CK:36,9  
FH:21,9  
SÓ:1,27

UZSONNA

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
ÚjhagymaAllergének:  
1EN:225  
ZS:7,8  
SZH:29,2  
TZS:2,8  
CK:1,2  
FH:8  
SÓ:1,21Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
JégcsapretekAllergének:  
1EN:223  
ZS:9,2  
SZH:26,4  
TZS:3,3  
CK:0,5  
FH:7  
SÓ:1,42Vajkrém (7)  
Zsemle (1)  
KígyóborkaAllergének:  
1,7EN:194  
ZS:4,5  
SZH:31  
TZS:2,6  
CK:1,1  
FH:5,6  
SÓ:0,83Sajtszelet (7)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kápia paprikaAllergének:  
1,7EN:224  
ZS:8  
SZH:27  
TZS:4,6  
CK:0,9  
FH:9,2  
SÓ:1,1Tengeri sós kukoricasnack  
AlmaAllergének:EN:132  
ZS:0,4  
SZH:28,3  
TZS:0,1  
CK:10,2  
FH:2,3  
SÓ:0,38

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. 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 TÖBBSZÖR A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



Balatonalmádi

Általános Iskola Alsó Tagozat

2026.05.11.–2026.05.15.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Méz  
Margarin  
Zsemle (1)

Allergének:  
1,7

EN:317 ZS:5,4 SZH:55,6  
TZS:2,6 FH:11 SÓ:0,93  
CK:26,5

Gyümölcsstea  
Körözött (7)  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:195 ZS:2,6 SZH:34,1  
TZS:1,5 FH:8 SÓ:0,73  
CK:9

Gyümölcsstea  
Majonézes tojáskrém (3,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3,10

EN:237 ZS:5,7 SZH:35,8  
TZS:1,2 FH:6,7 SÓ:1,01  
CK:9,4

Gyümölcsstea  
Reszelt sajt (7)  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7

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

Tej (7)  
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:255 ZS:6,5 SZH:37,9  
TZS:3,7 FH:10,7 SÓ:0,55  
CK:13,6

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)  
Pirított tökmag  
Pincepörkölt (12)  
Csalamádé (10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,10,12

EN:539 ZS:23 SZH:51,9  
TZS:5,5 FH:23,6 SÓ:1,94  
CK:3,2

Bableves (1,3,9)  
Paradicsomos tonhalas ragu (4)  
Orsó tészta (1)  
Sajt szórat (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Alma

Allergének:  
1,3,4,7,9

EN:730 ZS:22,9 SZH:93,6  
TZS:5,6 FH:34,4 SÓ:1,59  
CK:16,3

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)  
Túrótöltelikes gombóc (1,7)  
Porcukor szórat  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,9,12

EN:748 ZS:14,2 SZH:133,5  
TZS:2,9 FH:17,9 SÓ:1,73  
CK:31,9

Tojásleves (1,3)  
Paradicsomos húsos káposzta (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3

EN:352 ZS:18 SZH:30,9  
TZS:3,9 FH:13,4 SÓ:0,49  
CK:15,3

Kukorica galuska leves (3,9)  
Natúr sertésszelet karajból  
Sajtmártás (7,12)  
Petrezselymes rizs

Allergének:  
3,7,9,12

EN:562 ZS:20,3 SZH:71,8  
TZS:4 FH:19,5 SÓ:1,64  
CK:5

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)  
Pirított tökmag  
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)  
Párolt rizs  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,6,7,12

EN:639 ZS:21,1 SZH:78,6  
TZS:3,5 FH:27,4 SÓ:1,94  
CK:13,9

Bableves (1,3,9)  
Sertéshúsgolyó (1,3)  
Burgonyapüré (7,12)  
Színes vegyessaláta (12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:734 ZS:24,9 SZH:100,4  
TZS:4,2 FH:26,2 SÓ:2,19  
CK:20,3

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)  
Gombapörkölt (1)  
Bulgur (1)  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,9,12

EN:545 ZS:16,5 SZH:75  
TZS:4,3 FH:13,6 SÓ:0,77  
CK:12,5

Tojásleves (1,3)  
Parajos tk.penne sajttal sütvé (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7

EN:514 ZS:19,9 SZH:57,3  
TZS:4,5 FH:21,5 SÓ:0,66  
CK:6,4

Kukorica galuska leves (3,9)  
Reszelt csirkemáj  
Tört burgonya (12)  
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:  
3,9,10,12

EN:453 ZS:12,5 SZH:56,5  
TZS:3,5 FH:23,9 SÓ:2,05  
CK:4,6

EBÉD C

Brokkolikrémleves (1,7,12)  
Pirított tökmag  
Tejföl (7)  
Reszelt sajt (7)  
Spagetti (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,12

EN:657 ZS:31,2 SZH:61,8  
TZS:13,1 FH:28,7 SÓ:1,08  
CK:4,1

Bableves (1,3,9)  
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)  
Sajt szórat (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN:652 ZS:17 SZH:90,5  
TZS:5,1 FH:22,8 SÓ:0,84  
CK:17,5

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)  
Tejbedara (1,7)  
Kakaós szórat  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,9,12

EN:499 ZS:13,6 SZH:77  
TZS:7,2 FH:14,3 SÓ:0,83  
CK:43,7

Tojásleves (1,3)  
Rántott karfiol (1)  
Pritaminos rizs  
Tartármártás (3,7,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,10

EN:660 ZS:30,4 SZH:80,4  
TZS:5,7 FH:14 SÓ:1,8  
CK:9,6

Kukorica galuska leves (3,9)  
Zöldséges kölesfelfűjt (3,7)  
Sajtmártás (7,12)

Allergének:  
3,7,9,12

EN:404 ZS:16 SZH:48  
TZS:5,2 FH:14,9 SÓ:0,85  
CK:7,5

UZSONNA

Vajkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kápia paprika

Allergének:  
1,7

EN:181 ZS:4,6 SZH:27,7  
TZS:2,8 FH:5,1 SÓ:0,88  
CK:1,4

Sertéspárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Kígyóuborka

Allergének:  
1

EN:217 ZS:7,9 SZH:27,6  
TZS:2,9 FH:7,5 SÓ:1,24  
CK:0,4

Barackos joghurt (7)  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:266 ZS:2 SZH:52,8  
TZS:0,8 FH:7,8 SÓ:0,63  
CK:24,9

Gépsonka  
Margarin  
Zsemle (1)  
Salátalevél

Allergének:  
1

EN:207 ZS:4,3 SZH:31,2  
TZS:1,4 FH:9,1 SÓ:1,54  
CK:1,3

Kockasajt (7)  
Teljes kiőrlésű kifli (1)  
Újhagyma

Allergének:  
1,7

EN:187 ZS:6,2 SZH:24,4  
TZS:3,8 FH:6,8 SÓ:1,2  
CK:1,2

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. 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!**



Balatonalmádi

Általános Iskola Alsó Tagozat

2026.05.18.–2026.05.22.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Fahéjas csiga (1,3,7)Allergének:  
1,3,7EN:300  
ZS:11,5  
SZH:40,4  
TZS:6,5  
CK:21,9  
FH:8,9  
SÓ:0,45Tej (7)  
Csokoládékrém (6,7)  
Félbarna kenyér (1)Allergének:  
1,6,7EN:331  
ZS:11,6  
SZH:45,7  
TZS:4,1  
CK:17,8  
FH:11,2  
SÓ:0,89Gyümölcsstea  
Vaníliás túrókrém (7)  
Zsemle (1)Allergének:  
1,7EN:232  
ZS:2,7  
SZH:41,4  
TZS:1,4  
CK:12,1  
FH:8,4  
SÓ:0,66Gyümölcsstea  
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)  
Zsemle (1)Allergének:  
1,3,4,10EN:253  
ZS:5,7  
SZH:38,6  
TZS:0,5  
CK:9,1  
FH:9,2  
SÓ:1,02Gyümölcsstea  
Főtt tojás (3)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kápia paprikaAllergének:  
1,3EN:227  
ZS:5,1  
SZH:34,5  
TZS:1,5  
CK:8,4  
FH:6,9  
SÓ:0,86

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)  
Sertéspörkölt (1)  
Zöldborsófőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7,12EN:439  
ZS:11,4  
SZH:55,4  
TZS:3,9  
CK:14,5  
FH:22,7  
SÓ:0,79Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)  
Burgonyás tészta (1,12)  
Cékla savanyúság (10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,10,12EN:562  
ZS:20,1  
SZH:72,9  
TZS:4,1  
CK:9  
FH:19,5  
SÓ:2,22Vöröslencse krémleves (1,7,12)  
Levesgyöngy (1,3,7)  
Rántott sajtgolyó (1,7)  
Petrezselymes rizs  
Tartármártás (3,7,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,10,12EN:743  
ZS:28,7  
SZH:88,1  
TZS:8,9  
CK:7,5  
FH:20,8  
SÓ:2,76Almalé 100%-os  
Sertés fasírtgolyó  
Kelkáposztafőzelék (1,12)  
Banán  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,12EN:585  
ZS:9,1  
SZH:96,8  
TZS:2,2  
CK:39,5  
FH:18,5  
SÓ:1,66Paradicsomleves (1,3,9)  
Natúr sertésszelet karajból  
Pecsényelé (1,12)  
Párolt rizs  
Fűszeres karotta kukoricával  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,9,12EN:619  
ZS:21,1  
SZH:85,2  
TZS:3  
CK:17,8  
FH:17,8  
SÓ:1,5

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)  
Csirkés paella  
Csemegeuborka (10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,10,12EN:552  
ZS:17,9  
SZH:68,1  
TZS:3,9  
CK:6,9  
FH:23,6  
SÓ:2,88Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)  
Mákos guba (1,7)  
Vaníliás öntet (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:828  
ZS:28  
SZH:114,1  
TZS:10,2  
CK:53,9  
FH:27,7  
SÓ:2,02Vöröslencse krémleves (1,7,12)  
Levesgyöngy (1,3,7)  
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)  
Spagetti (1)  
Sajt szórat (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,6,7,9,12EN:710  
ZS:19,9  
SZH:84,8  
TZS:6,8  
CK:10,8  
FH:33,4  
SÓ:1,1Almalé 100%-os  
Csirkepaprikás (1,7)  
Bulgur (1)  
Banán  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,7EN:781  
ZS:15,2  
SZH:124,2  
TZS:3,4  
CK:41,2  
FH:23,4  
SÓ:1,5Paradicsomleves (1,3,9)  
Csirkemell nuggets (1,9)  
Petrezselymes burgonya (12)  
Coleslaw (3,7,10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,10,12EN:630  
ZS:21,1  
SZH:84,1  
TZS:2,8  
CK:20,9  
FH:20,6  
SÓ:2,05

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)  
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,12EN:556  
ZS:24,4  
SZH:58,4  
TZS:12,1  
CK:4,9  
FH:18,1  
SÓ:1,32Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)  
Gyümölcsrizs (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,12EN:403  
ZS:13,5  
SZH:54,4  
TZS:5,5  
CK:23,9  
FH:15,1  
SÓ:0,85Vöröslencse krémleves (1,7,12)  
Levesgyöngy (1,3,7)  
Sajtkrémös zöldségragu (1,7)  
Spagetti (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,12EN:590  
ZS:16,1  
SZH:77,8  
TZS:4,8  
CK:4,9  
FH:21,7  
SÓ:0,98Almalé 100%-os  
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)  
Banán  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7EN:649  
ZS:9,9  
SZH:109,2  
TZS:3,1  
CK:44,9  
FH:26,2  
SÓ:0,97Paradicsomleves (1,3,9)  
Rántott brokkoli (1)  
Párolt rizs  
Tartármártás (3,7,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:  
1,3,7,9,10EN:775  
ZS:30,7  
SZH:105,6  
TZS:5,7  
CK:23,1  
FH:15,5  
SÓ:1,62

UZSONNA

Kenőmájás  
Kifli (1,7)  
JégcsapretekAllergének:  
1,7EN:224  
ZS:8,1  
SZH:28,4  
TZS:2,9  
CK:1,9  
FH:8,5  
SÓ:1,09Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
KígyóuborkaAllergének:  
1EN:222  
ZS:8,2  
SZH:28,1  
TZS:3,1  
CK:0,8  
FH:7,8  
SÓ:1,34Natúr szendvicsskrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
RetekAllergének:  
1,7EN:175  
ZS:4,3  
SZH:27,5  
TZS:2  
CK:0,8  
FH:4,9  
SÓ:0,9Paprikás szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
KígyóuborkaAllergének:  
1EN:222  
ZS:9,1  
SZH:26,3  
TZS:3,3  
CK:0,5  
FH:7,4  
SÓ:1,3Mese fit Detki keksz (1)  
AlmaAllergének:  
1EN:267  
ZS:8,9  
SZH:41  
TZS:4,1  
CK:20,9  
FH:4,2  
SÓ:0,21

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. Puhatesűtek. 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!**



Balatonalmádi

Általános Iskola Alsó Tagozat

2026.05.25.–2026.05.29.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:244 ZS:5,2 SZH:38,7</p> <p>TZS:0,9 CK:9,2</p> <p>FH:6,7 SÓ:0,99</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:195 ZS:2,4 SZH:35,9</p> <p>TZS:1,1 CK:8,9</p> <p>FH:7 SÓ:0,95</p>	<p>Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS:4 SZH:35</p> <p>TZS:1,2 CK:8,4</p> <p>FH:8,7 SÓ:1,44</p>	<p>Gyümölcs tea Daragaluska leves (1,3,9,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:416 ZS:12,5 SZH:54,9</p> <p>TZS:2,4 CK:2,9</p> <p>FH:16,7 SÓ:1,31</p>	<p>Gyümölcs tea Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:898 ZS:18,3 SZH:126,9</p> <p>TZS:4,3 CK:37,6</p> <p>FH:26,9 SÓ:2,92</p>	<p>Gyümölcs tea Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:337 ZS:4,9 SZH:51,1</p> <p>TZS:0,6 CK:6,5</p> <p>FH:21 SÓ:0,82</p>
EBÉD A	<p>Gyümölcs tea Daragaluska leves (1,3,9,12) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:526 ZS:11,7 SZH:83,3</p> <p>TZS:1,4 CK:27,7</p> <p>FH:17,4 SÓ:1,39</p>	<p>Gyümölcs tea Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Káposztás tészta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:571 ZS:12,8 SZH:88,6</p> <p>TZS:2,5 CK:31,8</p> <p>FH:20,4 SÓ:1,06</p>	<p>Gyümölcs tea Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:703 ZS:28,7 SZH:93,7</p> <p>TZS:5,4 CK:7,3</p> <p>FH:15,2 SÓ:1,57</p>	<p>Gyümölcs tea Daragaluska leves (1,3,9,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:711 ZS:33,7 SZH:92,7</p> <p>TZS:4,2 CK:45,8</p> <p>FH:10 SÓ:0,77</p>	<p>Gyümölcs tea Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Zöldség curry (4,9,12) Kuskusz (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9,12</p> <p>EN:606 ZS:18,2 SZH:84,1</p> <p>TZS:5,3 CK:16,1</p> <p>FH:21,5 SÓ:0,94</p>	<p>Gyümölcs tea Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórát Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:474 ZS:9,7 SZH:82,1</p> <p>TZS:5,4 CK:36,1</p> <p>FH:13,2 SÓ:0,72</p>
EBÉD B	<p>Gyümölcs tea Daragaluska leves (1,3,9,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:711 ZS:33,7 SZH:92,7</p> <p>TZS:4,2 CK:45,8</p> <p>FH:10 SÓ:0,77</p>	<p>Gyümölcs tea Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Zöldség curry (4,9,12) Kuskusz (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9,12</p> <p>EN:606 ZS:18,2 SZH:84,1</p> <p>TZS:5,3 CK:16,1</p> <p>FH:21,5 SÓ:0,94</p>	<p>Gyümölcs tea Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórát Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:474 ZS:9,7 SZH:82,1</p> <p>TZS:5,4 CK:36,1</p> <p>FH:13,2 SÓ:0,72</p>	<p>Gyümölcs tea Daragaluska leves (1,3,9,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:711 ZS:33,7 SZH:92,7</p> <p>TZS:4,2 CK:45,8</p> <p>FH:10 SÓ:0,77</p>	<p>Gyümölcs tea Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Zöldség curry (4,9,12) Kuskusz (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9,12</p> <p>EN:606 ZS:18,2 SZH:84,1</p> <p>TZS:5,3 CK:16,1</p> <p>FH:21,5 SÓ:0,94</p>	<p>Gyümölcs tea Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórát Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:474 ZS:9,7 SZH:82,1</p> <p>TZS:5,4 CK:36,1</p> <p>FH:13,2 SÓ:0,72</p>
EBÉD C	<p>Gyümölcs tea Daragaluska leves (1,3,9,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:711 ZS:33,7 SZH:92,7</p> <p>TZS:4,2 CK:45,8</p> <p>FH:10 SÓ:0,77</p>	<p>Gyümölcs tea Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Zöldség curry (4,9,12) Kuskusz (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9,12</p> <p>EN:606 ZS:18,2 SZH:84,1</p> <p>TZS:5,3 CK:16,1</p> <p>FH:21,5 SÓ:0,94</p>	<p>Gyümölcs tea Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórát Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:474 ZS:9,7 SZH:82,1</p> <p>TZS:5,4 CK:36,1</p> <p>FH:13,2 SÓ:0,72</p>	<p>Gyümölcs tea Daragaluska leves (1,3,9,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:711 ZS:33,7 SZH:92,7</p> <p>TZS:4,2 CK:45,8</p> <p>FH:10 SÓ:0,77</p>	<p>Gyümölcs tea Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Zöldség curry (4,9,12) Kuskusz (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9,12</p> <p>EN:606 ZS:18,2 SZH:84,1</p> <p>TZS:5,3 CK:16,1</p> <p>FH:21,5 SÓ:0,94</p>	<p>Gyümölcs tea Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórát Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:474 ZS:9,7 SZH:82,1</p> <p>TZS:5,4 CK:36,1</p> <p>FH:13,2 SÓ:0,72</p>
UZSONNA	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:235 ZS:7,6 SZH:31</p> <p>TZS:2,7 CK:0,7</p> <p>FH:8,6 SÓ:1,26</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:216 ZS:7,9 SZH:27,4</p> <p>TZS:2,9 CK:0,4</p> <p>FH:7,4 SÓ:1,24</p>	<p>Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:213 ZS:8 SZH:26,1</p> <p>TZS:4,6 CK:0,6</p> <p>FH:9 SÓ:1,06</p>	<p>Alma Túró rudi (6,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN:145 ZS:4,5 SZH:21,5</p> <p>TZS:3,9 CK:20,3</p> <p>FH:3,9 SÓ:0,03</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:216 ZS:7,9 SZH:27,4</p> <p>TZS:2,9 CK:0,4</p> <p>FH:7,4 SÓ:1,24</p>	<p>Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:213 ZS:8 SZH:26,1</p> <p>TZS:4,6 CK:0,6</p> <p>FH:9 SÓ:1,06</p>

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 HÚSMENTES EBÉDRŐL!**

