ÉTLAP

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

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:302 ZS:5,6 TZS:2,6 FH:9,6 SZH:51,2 CK:26,2 SÓ:1	Gyümölcstea Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:238 ZS:7,3 TZS:4 FH:9 SZH:33 CK:7,8 SÓ:1,14	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67	Gyümölcstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,4,10 EN:228 ZS:5,9 TZS:0,7 FH:8,6 SZH:34,4 CK:9 SÓ:1,02	Gyümölcstea Soproni felvágott Margarin Kígyóuborka Allergének: EN:121 ZS:7,7 TZS:2,9 FH:4 SZH:9 CK:7,8 SÓ:0,74
EBÉD A	Őszibarack krémleves (1,7,12) Bácskai rizseshús sertéshússal Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:587 ZS:21 TZS:5,9 FH:15,1 SZH:82,9 CK:25,9 SÓ:1,8	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Szilvatöltelékes gombóc fahéjas szórattal (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:782 ZS:14,6 TZS:2,8 FH:23,7 SZH:132,7 CK:30,5 SÓ:1,58	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:564 ZS:7,6 TZS:2,3 FH:22,8 SZH:91,5 CK:30,5 SÓ:1,07	Köménymagleves zsemlekockával (1) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:535 ZS:14,7 TZS:1,8 FH:16,8 SZH:78,3 CK:22,6 SÓ:1,28	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:789 ZS:38,6 TZS:14,5 FH:33 SZH:72,6 CK:18,3 SÓ:1,11
EBÉD B	Őszibarack krémleves (1,7,12) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Burgonyapüré (7,12) Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:619 ZS:16,8 TZS:4,3 FH:24,7 SZH:87,8 CK:25,9 SÓ:3,09	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:538 ZS:14,1 TZS:6,8 FH:22 SZH:78,7 CK:37,2 SÓ:0,91	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:734 ZS:22,6 TZS:10,9 FH:22,4 SZH:107,3 CK:20 SÓ:1,39	Köménymagleves zsemlekockával (1) Panírozott hagymakarikák (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10 EN:815 ZS:35,3 TZS:6,2 FH:13,8 SZH:103,9 CK:9,1 SÓ:2,19	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Fűszeres csirkeszárnyak Pirított burgonya (12) Házi vegyes saláta Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,12 EN:814 ZS:38,3 TZS:11,3 FH:38,1 SZH:74,4 CK:19,8 SÓ:1,7
EBÉD C	Őszibarack krémleves (1,7,12) Vegetáriánus rakott karfiol (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:464 ZS:15,8 TZS:4,5 FH:20,1 SZH:58,1 CK:25 SÓ:0,48	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Sajtos tejszínes brokkoli (7,9) Kuszkusz (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:638 ZS:17,9 TZS:4,4 FH:27,9 SZH:87,3 CK:6,1 SÓ:0,85	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Tikka Masala (7,9) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:408 ZS:7,6 TZS:3,2 FH:8,8 SZH:71,8 CK:20,2 SÓ:0,94	Köménymagleves zsemlekockával (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:592 ZS:22,9 TZS:5,8 FH:20,6 SZH:71,5 CK:3,4 SÓ:2,07	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Gombapaprikás (1,7) Galuska (1,3) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,12 EN:577 ZS:20 TZS:8,4 FH:29,4 SZH:104,4 CK:10 SÓ:1,27
UZSONNA	Pulykamájas (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,6 EN:229 ZS:8,9 TZS:1,7 FH:8,8 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,16	Sertéspárizsi Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:239 ZS:7,9 TZS:2,7 FH:8,1 SZH:31,7 CK:1,3 SÓ:1,29	Vajkrém napraforgómaggal (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:176 ZS:5 TZS:2,7 FH:5,2 SZH:27 CK:1 SÓ:0,82	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:226 ZS:9 TZS:3,3 FH:7,5 SZH:27,4 CK:0,5 SÓ:1,24	Réteges joghurt erdei gyümölccsel (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:311 ZS:6,3 TZS:3,8 FH:9,8 SZH:51,7 CK:20,9 SÓ:0,67

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

ÉTLAP

Budapest | **Általános iskola alsó tagozat** | **2026. 12. 07.–2026. 12. 11.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	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	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6) Allergének: 1,6,7 EN:240 ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7 SZH:41 CK:21 SÓ:0,52	Gyümölcstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:195 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:8 SZH:34,1 CK:9 SÓ:0,73	Tej (7) Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:280 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,6 SZH:46 CK:20 SÓ:0,95	Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,3,10,12 EN:232 ZS:5,4 TZS:1,1 FH:6,4 SZH:35,7 CK:8,9 SÓ:1,04
EBÉD A	Hamisgulyás (1,3,9,12) Mákos nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:928 ZS:16,8 TZS:3,4 FH:20,3 SZH:143,3 CK:46 SÓ:2,54	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos sertés húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:530 ZS:16,2 TZS:3,8 FH:18,3 SZH:72,7 CK:21,6 SÓ:1,34	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított napraforgómag Tarhonyás hús csirkehússal (1) Almakompót (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:704 ZS:23,9 TZS:3 FH:29 SZH:85,7 CK:17,1 SÓ:1,34	Daragaluska leves (1,3,9,12) Virsli Sárgaborsófőzelék (1) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:670 ZS:27,1 TZS:8,2 FH:26,3 SZH:70,3 CK:9,3 SÓ:2,63	Tavaszi leves (1,3,12) Panírozott halrúd (1,4) Kukoricás rizs Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN:580 ZS:17,9 TZS:2,3 FH:18,7 SZH:83,3 CK:8,6 SÓ:2,63
EBÉD B	Hamisgulyás (1,3,9,12) Csirkepörkölt (1) Zöldbabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:417 ZS:10,4 TZS:2 FH:19 SZH:55,6 CK:15,2 SÓ:1,23	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:579 ZS:17,2 TZS:4 FH:22,6 SZH:77,2 CK:3,6 SÓ:1,71	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított napraforgómag Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7) Tört burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:656 ZS:25,3 TZS:6 FH:27,4 SZH:69,7 CK:4,8 SÓ:1,86	Daragaluska leves (1,3,9,12) Baconös csirkemáj (1) Bulgur (1) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:626 ZS:15,2 TZS:3,6 FH:29,6 SZH:83,3 CK:13,3 SÓ:2,71	Tavaszi leves (1,3,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,12 EN:370 ZS:4,2 TZS:0,6 FH:15,1 SZH:63,5 CK:6,9 SÓ:2,18
EBÉD C	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejszínes tonhalas ragu (1,4,7) Penne tészta (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7,9,12 EN:649 ZS:16,5 TZS:3 FH:28,8 SZH:94 CK:15,4 SÓ:1,29	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Palacsintás zöldséglepény (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:365 ZS:13,4 TZS:4,5 FH:20,9 SZH:35,6 CK:5,5 SÓ:1,4	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított napraforgómag Sajtos sült galuska (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:619 ZS:22,2 TZS:6,1 FH:34,7 SZH:97,6 CK:5,6 SÓ:1,64	Daragaluska leves (1,3,9,12) Vegetáriánus rakott zöldségek (1,7) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:548 ZS:14,5 TZS:4 FH:26,1 SZH:72,4 CK:14,1 SÓ:1,4	Tavaszi leves (1,3,12) Gyros csirkecsíkok Pirított burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:720 ZS:37,3 TZS:4,6 FH:24,2 SZH:63,9 CK:5,9 SÓ:1,9
UZSONNA	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:176 ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7 SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86	Sajtszelet (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:215 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:26,2 CK:0,6 SÓ:1,1	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:191 ZS:4,3 TZS:1,5 FH:8,7 SZH:28,1 CK:1 SÓ:1,5	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:199 ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7 SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:1,41	Kockasajt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:200 ZS:6,4 TZS:3,8 FH:6,9 SZH:27,8 CK:2,1 SÓ:1,13

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

ÉTLAP

Budapest | **Általános iskola alsó tagozat** | **2026. 12. 14.–2026. 12. 18.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:357 ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81	Gyümölcstea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:222 ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5 SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65	Gyümölcstea Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,4,7,10,12 EN:210 ZS:3,8 TZS:1,5 FH:8,2 SZH:33,9 CK:8,6 SÓ:0,97	Vaníliás tej (7) Margarin Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:301 ZS:5,9 TZS:2,6 FH:10,1 SZH:48,1 CK:21,3 SÓ:0,88	Gyümölcstea Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:238 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1 SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,38
EBÉD A	Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:647 ZS:18,2 TZS:4,8 FH:24,5 SZH:89,5 CK:5,4 SÓ:2,82	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Sertés fasírtgolyó Gyöngybabfőzelék (1,7) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:648 ZS:18,9 TZS:4,9 FH:30,2 SZH:77,7 CK:10,1 SÓ:1,82	Gulyásleves sertéshússal (1,3,9,12) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:584 ZS:13,5 TZS:6,5 FH:18 SZH:96,3 CK:39,3 SÓ:1,01	Kukorica galuska leves (3,9) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:537 ZS:14,4 TZS:5 FH:18,8 SZH:74,8 CK:9,9 SÓ:1,28	Almalé 100%-os Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Rizibizi Szaloncukor (6) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,6,10,12 EN:780 ZS:18,8 TZS:4,4 FH:27,8 SZH:121,9 CK:45,2 SÓ:3,19
EBÉD B	Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bazsalikomos paradicsomos fusilli (bio tésztával) (1) Reszelt sajt (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:655 ZS:20 TZS:7,2 FH:20,3 SZH:95,3 CK:14,3 SÓ:1,44	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Rántott gomba (1,3) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:786 ZS:29,7 TZS:6,1 FH:17,9 SZH:103 CK:15,6 SÓ:2,63	Gulyásleves sertéshússal (1,3,9,12) Darás metélt (1) Szamóca extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:598 ZS:14,8 TZS:2,8 FH:18,1 SZH:95,1 CK:15,7 SÓ:0,7	Kukorica galuska leves (3,9) Csőben sült zöldségek csirkehússal (1,7) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:666 ZS:28,8 TZS:10 FH:28,5 SZH:68,7 CK:10,5 SÓ:2,06	Almalé 100%-os Pásztortarhonya sertéshússal (1,12) Szaloncukor (6) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,6,10,12 EN:689 ZS:18,1 TZS:6,6 FH:18,8 SZH:105,6 CK:46,6 SÓ:2,24
EBÉD C	Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Sertésbrassói (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:659 ZS:24,6 TZS:8,3 FH:19,9 SZH:81,5 CK:4,7 SÓ:2,5	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Rakott kelkáposzta csirkehússal (1,7) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:511 ZS:18,6 TZS:4,7 FH:23,7 SZH:61,5 CK:14,9 SÓ:1,21	Gulyásleves sertéshússal (1,3,9,12) Francia lecsó Kuszkusz (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:607 ZS:17 TZS:3,2 FH:20,3 SZH:89 CK:8,8 SÓ:0,95	Kukorica galuska leves (3,9) Dubarry sertésszelet (1,7) Petrezselymes bulgur (1) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:773 ZS:25,3 TZS:6,9 FH:25,5 SZH:98,3 CK:13,2 SÓ:3,09	Almalé 100%-os Túrós cicinka (1,3,7) Szaloncukor (6) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,7 EN:742 ZS:15,2 TZS:8,2 FH:21,6 SZH:113,7 CK:64,3 SÓ:1,43
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:222 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:8 SZH:28,1 CK:1,7 SÓ:1,21	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:218 ZS:9,2 TZS:3,4 FH:6,9 SZH:26,4 CK:0,7 SÓ:1,37	Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:233 ZS:7,6 TZS:2,7 FH:8,6 SZH:30,9 CK:0,7 SÓ:1,21	Sajtszelet (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kápia paprika Allergének: 1,7 EN:219 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:27 CK:1,1 SÓ:1,05	Mandarin Tengeri sós kukoricasnack Allergének: EN:130 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:27 CK:8,4 SÓ:0,38

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

ÉTLAP

Budapest | **Általános iskola alsó tagozat** | **2026. 12. 21.–2026. 12. 25.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD C	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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

ÉTLAP

Budapest | **Általános iskola alsó tagozat** | **2026. 12. 28.–2027. 01. 01.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
REGGELI	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD C	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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