# ÉTLAP

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

| | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK |
|---|---|---|---|---|---|
| TÍZÓRAI | Tej (7)<br>Méz<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Allergének:<br>1,7<br>EN:292<br>ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4<br>SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93 | Gyümölcstea (12)<br>Sajtszelet (7)<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Allergének:<br>1,7,12<br>EN:237<br>ZS:7,2 TZS:4,2 FH:9<br>SZH:32,7 CK:7,5 SÓ:1,16 | Kakaós tej (7)<br>Briós (1,3,7)<br>Allergének:<br>1,3,7<br>EN:353<br>ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1<br>SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67 | Gyümölcstea (12)<br>Majonézes tonhalkrém (3,4,10)<br>Félbarna kenyér (1)<br>Allergének:<br>1,3,4,10,12<br>EN:226<br>ZS:5,9 TZS:0,7 FH:8,6<br>SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:1,02 | Gyümölcstea (12)<br>Soproni felvágott<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Kígyóuborka<br>Allergének:<br>1,12<br>EN:248<br>ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7<br>SZH:34,2 CK:7,9 SÓ:1,44 |
| EBÉD A | Meggyleves (1,7,12)<br>Bácskai rizseshús sertéshússal<br>Csemege uborka (10,12)<br>Allergének:<br>1,7,10,12<br>EN:557<br>ZS:20,3 TZS:5,6 FH:15<br>SZH:77,7 CK:26,6 SÓ:1,61 | Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)<br>Bakonyi csirkeragu (1,7)<br>Kuszkusz (1)<br>Allergének:<br>1,3,7,9<br>EN:662<br>ZS:22,6 TZS:5,5 FH:32,9<br>SZH:75,7 CK:4,9 SÓ:1,17 | Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)<br>Főtt tojás (3)<br>Zöldborsófőzelék (1,7)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Alma<br>Allergének:<br>1,3,7,12<br>EN:449<br>ZS:7,8 TZS:2,4 FH:22,2<br>SZH:63,1 CK:23,7 SÓ:1,05 | Köménymagleves (1)<br>Pirított zsemlekocka (1)<br>Párolt sertésszelet, karajból<br>Gyümölcsmártás (1,7)<br>Főtt burgonya (12)<br>Allergének:<br>1,7,12<br>EN:398<br>ZS:10,8 TZS:1,2 FH:13,6<br>SZH:55,6 CK:22,5 SÓ:1,11 | Fokhagyma krémleves (1,7,12)<br>Leves gyöngy (1,3,7)<br>Bolognai sertésragu teljes kiőrlésű spagettivel (1,9)<br>Sajt szórat (7)<br>Mikulás desszert (7)<br>Allergének:<br>1,3,7,9,12<br>EN:789<br>ZS:38,6 TZS:14,5 FH:33<br>SZH:72,6 CK:18,3 SÓ:1,11 |
| EBÉD B | Meggyleves (1,7,12)<br>Csirkemell nuggets (1,9)<br>Burgonyapüré (7,12)<br>Csemege uborka (10,12)<br>Allergének:<br>1,7,9,10,12<br>EN:556<br>ZS:15,4 TZS:3,8 FH:20,1<br>SZH:80,6 CK:26,5 SÓ:2,58 | Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)<br>Szilvatöltelékes gombóc fahéjas szórattal (1)<br>Allergének:<br>1,3,9<br>EN:757<br>ZS:14,5 TZS:2,7 FH:22,9<br>SZH:127,6 CK:30,4 SÓ:1,44 | Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)<br>Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7)<br>Alma<br>Allergének:<br>1,3,7,12<br>EN:542<br>ZS:22,5 TZS:10,8 FH:19,7<br>SZH:63,6 CK:13 SÓ:0,94 | Köménymagleves (1)<br>Pirított zsemlekocka (1)<br>Lecsós csirkeragu (1)<br>Párolt rizs<br>Allergének:<br>1<br>EN:538<br>ZS:18,5 TZS:3,1 FH:19,2<br>SZH:69 CK:6,5 SÓ:1,9 | Fokhagyma krémleves (1,7,12)<br>Leves gyöngy (1,3,7)<br>Kukorica morzsás csirkemell csík (1)<br>Pirított burgonya (12)<br>Tavaszi saláta (10,12)<br>Mikulás desszert (7)<br>Allergének:<br>1,3,7,10,12<br>EN:738<br>ZS:31,2 TZS:7,8 FH:26,7<br>SZH:82,9 CK:13,3 SÓ:3,55 |
| EBÉD C | Meggyleves (1,7,12)<br>Porvence-i zöldségragu (7,9)<br>Párolt rizs<br>Allergének:<br>1,7,9,12<br>EN:460<br>ZS:9,9 TZS:1,6 FH:8,6<br>SZH:82,9 CK:26,2 SÓ:0,33 | Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)<br>Tejberizs (7)<br>Fahéjas porcukor<br>Allergének:<br>1,3,7,9<br>EN:565<br>ZS:13,4 TZS:6,4 FH:21,1<br>SZH:88,7 CK:39,6 SÓ:0,66 | Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)<br>Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)<br>Csemege uborka (10,12)<br>Alma<br>Allergének:<br>1,3,7,10,12<br>EN:543<br>ZS:23,9 TZS:11,5 FH:17,4<br>SZH:57,9 CK:17,6 SÓ:2,29 | Köménymagleves (1)<br>Pirított zsemlekocka (1)<br>Sajtkrémes zöldségragu (1,7)<br>Bulgur (1)<br>Allergének:<br>1,7<br>EN:466<br>ZS:15,1 TZS:3,3 FH:12,8<br>SZH:62,2 CK:4,1 SÓ:0,7 | Fokhagyma krémleves (1,7,12)<br>Leves gyöngy (1,3,7)<br>Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)<br>Párolt rizs<br>Tartármártás (3,7,10)<br>Mikulás desszert (7)<br>Allergének:<br>1,3,7,10,12<br>EN:769<br>ZS:34,8 TZS:10,4 FH:15,2<br>SZH:94 CK:15,1 SÓ:1,64 |
| UZSONNA | Kenőmájas<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Kígyóuborka<br>Allergének:<br>1<br>EN:216<br>ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,9<br>SZH:27,2 CK:1,2 SÓ:1,22 | Füstölt pulykapárizsi<br>Margarin<br>Zsemle (1)<br>Zöldpaprika<br>Allergének:<br>1<br>EN:236<br>ZS:7,6 TZS:2,6 FH:8,1<br>SZH:31,6 CK:1,2 SÓ:1,33 | Vajkrém napraforgómaggal (7)<br>Félbarna kenyér (1)<br>Kígyóuborka<br>Allergének:<br>1,7<br>EN:176<br>ZS:5 TZS:2,7 FH:5,2<br>SZH:27 CK:1 SÓ:0,82 | Paprikás szalámi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br>Jégcsapretek<br>Allergének:<br>1<br>EN:226<br>ZS:9 TZS:3,3 FH:7,5<br>SZH:27,4 CK:0,5 SÓ:1,24 | Réteges joghurt erdei gyümölccsel (7)<br>Kifli (1,7)<br>Allergének:<br>1,7<br>EN:311<br>ZS:6,3 TZS:3,8 FH:9,8<br>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 csökkentheted 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 (12)<br>Pizzás csiga (1,7,12)<br><br>Allergének:<br>1,7,12<br>EN:185 ZS:7,2 SZH:26,4 TZS:3,8 CK:9 FH:3,5 SÓ:0,7 | Tej (7)<br>Margarin<br>Fatörzs kifli (1,3,7)<br><br>Allergének:<br>1,3,7<br>EN:273 ZS:8,5 SZH:38 TZS:4,3 CK:13,6 FH:10,7 SÓ:0,63 | Gyümölcstea (12)<br>Körözött (7)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br><br>Allergének:<br>1,7,12<br>EN:198 ZS:2,7 SZH:33,8 TZS:1,4 CK:8,6 FH:8,1 SÓ:0,78 | Tej (7)<br>Áfonya extra dzsem<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br><br>Allergének:<br>1,7<br>EN:285 ZS:5,6 SZH:48 TZS:2,8 CK:22,6 FH:10,4 SÓ:0,93 | Gyümölcstea (12)<br>Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Paradicsom<br><br>Allergének:<br>1,3,10,12<br>EN:230 ZS:5,4 SZH:35,4 TZS:1,1 CK:8,7 FH:6,4 SÓ:1,04 |
| EBÉD A | Gulyásleves sertéshússal (1,3,9,12)<br>Máktöltelékes nudli (1,3,7)<br>Vaníliás öntet (7)<br>Alma<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br><br>Allergének:<br>1,3,7,9,12<br>EN:1119 ZS:30,5 SZH:174,1 TZS:7,7 CK:42,5 FH:28,1 SÓ:3,88 | Erőleves (1,3,9,12)<br>Paradicsomos sertés húsgombóc (1,9)<br>Főtt burgonya (12)<br><br>Allergének:<br>1,3,9,12<br>EN:436 ZS:15,2 SZH:56,9 TZS:3,6 CK:20,6 FH:14,5 SÓ:1,04 | Zöldségkrémleves (1,7,9)<br>Pirított zsemlekocka (1)<br>Tarhonyás csirkehús (1)<br>Cékla savanyúság (10)<br><br>Allergének:<br>1,7,9,10<br>EN:510 ZS:14,2 SZH:66,9 TZS:2,1 CK:10,4 FH:23,8 SÓ:2,2 | Daragaluska leves (1,3,9,12)<br>Virsli<br>Sárgaborsófőzelék (1)<br>Narancs<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br><br>Allergének:<br>1,3,9,12<br>EN:690 ZS:27,1 SZH:74,6 TZS:8,2 CK:13,3 FH:26,6 SÓ:2,63 | Fahéjas almaleves (1,7,12)<br>Panírozott halfilé (1,4,7,10)<br>Kukoricás rizs<br>Tartármártás (3,7,10)<br><br>Allergének:<br>1,3,4,7,10,12<br>EN:748 ZS:31,5 SZH:93 TZS:5,9 CK:27,2 FH:21,2 SÓ:2,3 |
| EBÉD B | Gulyásleves sertéshússal (1,3,9,12)<br>Sertéshúsgolyó (1,3)<br>Zöldbabfőzelék (1,7)<br>Alma<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br><br>Allergének:<br>1,3,7,9,12<br>EN:601 ZS:26,2 SZH:70,1 TZS:5 CK:15,1 FH:23,9 SÓ:1,98 | Erőleves (1,3,9,12)<br>Csirkeragu Jóasszony módra (1)<br>Párolt rizs<br><br>Allergének:<br>1,3,9,12<br>EN:492 ZS:15,1 SZH:63,6 TZS:3 CK:2,3 FH:20,4 SÓ:1,52 | Zöldségkrémleves (1,7,9)<br>Pirított zsemlekocka (1)<br>Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7)<br>Tört burgonya (12)<br><br>Allergének:<br>1,7,9,12<br>EN:485 ZS:15,5 SZH:55,9 TZS:5,1 CK:4,7 FH:22,1 SÓ:1,52 | Daragaluska leves (1,3,9,12)<br>Baconös csirkemáj (1)<br>Bulgur (1)<br>Csemege uborka (10,12)<br>Narancs<br><br>Allergének:<br>1,3,9,10,12<br>EN:569 ZS:14,8 SZH:72,3 TZS:3,5 CK:17,1 FH:27,6 SÓ:2,29 | Fahéjas almaleves (1,7,12)<br>Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)<br>Petrezselymes burgonya (12)<br>Tavaszi saláta (10,12)<br><br>Allergének:<br>1,7,10,12<br>EN:473 ZS:13,4 SZH:68,6 TZS:3,7 CK:25,3 FH:14,8 SÓ:1,66 |
| EBÉD C | Gulyásleves sertéshússal (1,3,9,12)<br>Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7)<br>Alma<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br><br>Allergének:<br>1,3,7,9,12<br>EN:709 ZS:27,3 SZH:85,9 TZS:12,4 CK:13,2 FH:26,5 SÓ:1,17 | Erőleves (1,3,9,12)<br>Palacsintás zöldséglepény (1,3,7)<br><br>Allergének:<br>1,3,7,9,12<br>EN:270 ZS:12,4 SZH:19,8 TZS:4,3 CK:4,5 FH:17,1 SÓ:1,09 | Zöldségkrémleves (1,7,9)<br>Pirított zsemlekocka (1)<br>Sajtos sült galuska (1,3,7)<br>Cékla savanyúság (10)<br><br>Allergének:<br>1,3,7,9,10<br>EN:476 ZS:12,6 SZH:90 TZS:5,1 CK:10,1 FH:29,7 SÓ:2,51 | Daragaluska leves (1,3,9,12)<br>Vegetáriánus rakott zöldségek (1,7)<br>Narancs<br><br>Allergének:<br>1,3,7,9,12<br>EN:491 ZS:14,2 SZH:61,4 TZS:3,9 CK:17,9 FH:24,2 SÓ:0,98 | Fahéjas almaleves (1,7,12)<br>Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)<br><br>Allergének:<br>1,6,7,12<br>EN:369 ZS:3,5 SZH:67,1 TZS:0,9 CK:26,5 FH:13,3 SÓ:1,57 |
| UZSONNA | Natúr szendvicskrém napraforgómaggal (7)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Zöldpaprika<br><br>Allergének:<br>1,7<br>EN:182 ZS:4,7 SZH:28 TZS:2 CK:1,3 FH:4,9 SÓ:0,85 | Reszelt sajt (7)<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Jégcsapretek<br><br>Allergének:<br>1,7<br>EN:215 ZS:8 SZH:26,2 TZS:4,6 CK:0,6 FH:9,1 SÓ:1,1 | Gépsonka<br>Margarin<br>Zsemle (1)<br>Paradicsom<br><br>Allergének:<br>1<br>EN:211 ZS:4,3 SZH:32 TZS:1,4 CK:1,3 FH:9,2 SÓ:1,54 | Baromfi párizsi<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Jégcsapretek<br><br>Allergének:<br>1<br>EN:199 ZS:6,8 SZH:26,6 TZS:1,9 CK:0,7 FH:7,7 SÓ:1,41 | Kockasajt (7)<br>Kifli (1,7)<br><br>Allergének:<br>1,7<br>EN:200 ZS:6,4 SZH:27,8 TZS:3,8 CK:2,1 FH:6,9 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)<br>Foszlós kalács (1,3,7)<br>Allergének: 1,3,7<br>EN:357 ZS:9,5 SZH:53,5 TZS:4,7 CK:28,6 FH:11,4 SÓ:0,81 | Gyümölcstea (12)<br>Póréhagymás túrókrém (7)<br>Kifli (1,7)<br>Allergének: 1,7,12<br>EN:204 ZS:3,2 SZH:34,8 TZS:1,7 CK:9,3 FH:8,4 SÓ:0,61 | Gyümölcstea (12)<br>Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Allergének: 1,4,7,10,12<br>EN:208 ZS:3,8 SZH:33,6 TZS:1,5 CK:8,3 FH:8,2 SÓ:0,97 | Vaníliás tej (7)<br>Margarin<br>Kifli (1,7)<br>Allergének: 1,7<br>EN:301 ZS:5,9 SZH:48,1 TZS:2,6 CK:21,3 FH:10,1 SÓ:0,88 | Gyümölcstea (12)<br>Füstölt pulykapárizsi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Allergének: 1,12<br>EN:236 ZS:7,7 SZH:33,2 TZS:2,7 CK:7,5 FH:7,1 SÓ:1,38 |
| EBÉD A | Zellerleves (9)<br>Zöldborsós csirkeragu (1)<br>Párolt rizs<br>Csalamádé (10,12)<br>Allergének: 1,9,10,12<br>EN:516 ZS:16,3 SZH:64,7 TZS:2,9 CK:3,6 FH:21 SÓ:2,94 | Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)<br>Sertés fasírtgolyó<br>Fejtett babfőzelék (1,7)<br>Narancs<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Allergének: 1,3,7,9,12<br>EN:674 ZS:17,1 SZH:87,1 TZS:4,5 CK:16,3 FH:30,9 SÓ:2,16 | Sertésraguleves (1,3,9)<br>Darás metélt (1)<br>Gyümölcsöntet (12)<br>Allergének: 1,3,9,12<br>EN:498 ZS:14,2 SZH:75,2 TZS:2,7 CK:14,6 FH:15,8 SÓ:0,32 | Zöldséges tarhonyaleves (1,9,12)<br>Főtt tojás (3)<br>Parajmártás (1,7)<br>Főtt burgonya (12)<br>Gesztenyerúd<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Allergének: 1,3,7,9,12<br>EN:479 ZS:12,6 SZH:64,9 TZS:4,8 CK:10,1 FH:17,9 SÓ:1,51 | Paradicsomleves (1,3,9)<br>Kukorica morzsás csirkemell csík (1)<br>Rizibizi<br>Tavaszi saláta (10,12)<br>Szaloncukor (6)<br>Allergének: 1,3,6,9,10,12<br>EN:764 ZS:22,3 SZH:111 TZS:4,8 CK:41,5 FH:27,8 SÓ:3,09 |
| EBÉD B | Zellerleves (9)<br>Paprikás burgonya virslivel (12)<br>Csalamádé (10,12)<br>Allergének: 9,10,12<br>EN:414 ZS:20,9 SZH:37,7 TZS:7,5 CK:2,1 FH:13,7 SÓ:3,61 | Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)<br>Rakott kelkáposzta csirkehússal (1,7)<br>Narancs<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Allergének: 1,3,7,9,12<br>EN:532 ZS:18,6 SZH:65,7 TZS:4,7 CK:18,9 FH:24 SÓ:1,21 | Sertésraguleves (1,3,9)<br>Juhtúrós sztrapacska (1,3,7)<br>Fokhagymás tejföl (7)<br>Allergének: 1,3,7,9<br>EN:522 ZS:27,6 SZH:98,2 TZS:14,4 CK:5,2 FH:35,7 SÓ:1,53 | Zöldséges tarhonyaleves (1,9,12)<br>Dubarry sertésszelet (1,7)<br>Petrezselymes bulgur (1)<br>Gesztenyerúd<br>Allergének: 1,7,9,12<br>EN:621 ZS:23,1 SZH:69,8 TZS:6,6 CK:10,2 FH:21,7 SÓ:1,7 | Paradicsomleves (1,3,9)<br>Csirkepörkölt (1)<br>Szarvacska tészta (1)<br>Tavaszi saláta (10,12)<br>Szaloncukor (6)<br>Allergének: 1,3,6,9,10,12<br>EN:682 ZS:16,7 SZH:103 TZS:3,5 CK:44 FH:25 SÓ:2,32 |
| EBÉD C | Zellerleves (9)<br>Tejszínes tonhalas ragu (1,4,7)<br>Spagetti (bio tésztával) (1)<br>Sajt szórat (7)<br>Allergének: 1,4,7,9<br>EN:543 ZS:21,6 SZH:57,4 TZS:6,7 CK:3 FH:28,2 SÓ:1,81 | Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)<br>Rántott gomba (1,3)<br>Párolt rizs<br>Tartármártás (3,7,10)<br>Narancs<br>Allergének: 1,3,7,9,10,12<br>EN:729 ZS:29,3 SZH:91,9 TZS:6 CK:19,4 FH:16 SÓ:2,21 | Sertésraguleves (1,3,9)<br>Vegetáriánus rakott sárgarépa (1,7)<br>Allergének: 1,3,7,9<br>EN:443 ZS:16,9 SZH:45,5 TZS:6,1 CK:4 FH:25,2 SÓ:0,65 | Zöldséges tarhonyaleves (1,9,12)<br>Csőben sült zöldségek csirkehússal (1,7)<br>Petrezselymes bulgur (1)<br>Allergének: 1,7,9,12<br>EN:614 ZS:28 SZH:55,7 TZS:8,2 CK:5 FH:27,9 SÓ:1,98 | Paradicsomleves (1,3,9)<br>Túrós cicinka (1,3,7)<br>Szaloncukor (6)<br>Allergének: 1,3,6,7,9<br>EN:705 ZS:18,7 SZH:97,4 TZS:8,5 CK:57,3 FH:21,3 SÓ:1,13 |
| UZSONNA | Kenőmájas<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Kígyóuborka<br>Allergének: 1<br>EN:216 ZS:7,8 SZH:27,2 TZS:2,8 CK:1,2 FH:7,9 SÓ:1,22 | Csemege szalámi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Jégcsapretek<br>Allergének: 1<br>EN:223 ZS:9,2 SZH:26,4 TZS:3,3 CK:0,5 FH:7 SÓ:1,42 | Zala felvágott<br>Margarin<br>Zsemle (1)<br>Paradicsom<br>Allergének: 1<br>EN:237 ZS:7,6 SZH:31,6 TZS:2,7 CK:0,7 FH:8,6 SÓ:1,21 | Sajtszelet (7)<br>Margarin<br>Félbarna kenyér (1)<br>Kápia paprika<br>Allergének: 1,7<br>EN:219 ZS:8 SZH:27 TZS:4,6 CK:1,1 FH:9,1 SÓ:1,05 | Tengeri sós kukoricasnack<br>Mandarin<br>Allergének:<br>EN:130 ZS:0,4 SZH:27 TZS:0,1 CK:8,4 FH:2,3 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 csökkentheted 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:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD A | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | ÜNNEPNAP<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD B | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | ÜNNEPNAP<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD C | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | ÜNNEPNAP<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| VACSORA | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>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 csökkentjük 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:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD A | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | MUNKASZÜNETI NAP<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD B | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | MUNKASZÜNETI NAP<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD C | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | TÉLI SZÜNET<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | MUNKASZÜNETI NAP<br>Allergének:<br>EN:0<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| VACSORA | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | Allergének:<br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>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 csökkentjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!