ÉTLAP

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

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93	Gyümölcstea (12) Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:237 ZS:7,2 TZS:4,2 FH:9 SZH:32,7 CK:7,5 SÓ:1,16	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 (12) Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,4,10,12 EN:226 ZS:5,9 TZS:0,7 FH:8,6 SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:1,02	Gyümölcstea (12) Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,12 EN:248 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,2 CK:7,9 SÓ:1,44
EBÉD A	Meggyleves (1,7,12) Bácskai rizseshús sertéshússal Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:646 ZS:24,2 TZS:6,6 FH:17,7 SZH:88,2 CK:27,6 SÓ:1,88	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Bakonyi csirkeragu (1,7) Kuszkusz (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:729 ZS:25,2 TZS:6,2 FH:36,4 SZH:82,4 CK:5,4 SÓ:1,36	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma Allergének: 1,3,7,12 EN:449 ZS:7,8 TZS:2,4 FH:22,2 SZH:63,1 CK:23,7 SÓ:1,05	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Allergének: 1,7,12 EN:440 ZS:11,1 TZS:1,4 FH:14,3 SZH:64,2 CK:28 SÓ:1,15	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:881 ZS:43,5 TZS:16,4 FH:38 SZH:79,1 CK:19,9 SÓ:1,24
EBÉD B	Meggyleves (1,7,12) Csirkemell nuggets (1,9) Burgonyapüré (7,12) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,7,9,10,12 EN:589 ZS:16 TZS:4 FH:21 SZH:86,1 CK:27,2 SÓ:2,8	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Szilvatöltelékes gombóc fahéjas szórattal (1) Allergének: 1,3,9 EN:757 ZS:14,5 TZS:2,7 FH:22,9 SZH:127,6 CK:30,4 SÓ:1,44	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7) Alma Allergének: 1,3,7,12 EN:597 ZS:25,2 TZS:12,3 FH:21,9 SZH:69 CK:13,3 SÓ:1,03	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Lecsós csirkeragu (1) Párolt rizs Allergének: 1 EN:603 ZS:20,6 TZS:3,6 FH:22,3 SZH:76,5 CK:7,6 SÓ:2,23	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Pirított burgonya (12) Tavaszi saláta (10,12) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:772 ZS:32,2 TZS:7,9 FH:27,3 SZH:88 CK:13,8 SÓ:3,76
EBÉD C	Meggyleves (1,7,12) Porvence-i zöldségragu (7,9) Párolt rizs Allergének: 1,7,9,12 EN:505 ZS:11,1 TZS:1,8 FH:9,6 SZH:90,2 CK:27,2 SÓ:0,37	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor Allergének: 1,3,7,9 EN:565 ZS:13,4 TZS:6,4 FH:21,1 SZH:88,7 CK:39,6 SÓ:0,66	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Csemege uborka (10,12) Alma Allergének: 1,3,7,10,12 EN:546 ZS:23,9 TZS:11,5 FH:17,5 SZH:58,4 CK:18,1 SÓ:2,49	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Sajtkrémes zöldségragu (1,7) Bulgur (1) Allergének: 1,7 EN:517 ZS:16,6 TZS:3,8 FH:14,5 SZH:69 CK:4,8 SÓ:0,78	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Panírozott zöldséggolyó (1,3,7) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:863 ZS:39 TZS:11,3 FH:17,3 SZH:105 CK:16,4 SÓ:1,87
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:216 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:27,2 CK:1,2 SÓ:1,22	Füstölt pulykapárizsi Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:236 ZS:7,6 TZS:2,6 FH:8,1 SZH:31,6 CK:1,2 SÓ:1,33	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 felső tagozat** | **2026. 12. 07.–2026. 12. 11.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcstea (12) Pizzás csiga (1,7,12) Allergének: 1,7,12 EN:185 ZS:7,2 SZH:26,4 TZS:3,8 CK:9 FH:3,5 SÓ:0,7	Tej (7) Margarin Fatörzs kifli (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:273 ZS:8,5 SZH:38 TZS:4,3 CK:13,6 FH:10,7 SÓ:0,63	Gyümölcstea (12) Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:198 ZS:2,7 SZH:33,8 TZS:1,4 CK:8,6 FH:8,1 SÓ:0,78	Tej (7) Áfonya extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:285 ZS:5,6 SZH:48 TZS:2,8 CK:22,6 FH:10,4 SÓ:0,93	Gyümölcstea (12) Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,3,10,12 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) Máktöltelékes nudli (1,3,7) Vaníliás öntet (7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 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) Paradicsomos sertés húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) Allergének: 1,3,9,12 EN:533 ZS:19,4 SZH:67,4 TZS:4,8 CK:25,7 FH:18,2 SÓ:1,22	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás csirkehús (1) Cékla savanyúság (10) Allergének: 1,7,9,10 EN:593 ZS:16,7 SZH:77,2 TZS:2,3 CK:11,9 FH:27,8 SÓ:2,55	Daragaluska leves (1,3,9,12) Virsli Sárgaborsófőzelék (1) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 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) Panírozott halfilé (1,4,7,10) Kukoricás rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN:802 ZS:34,5 SZH:98,8 TZS:6,6 CK:28,3 FH:22,1 SÓ:2,45
EBÉD B	Gulyásleves sertéshússal (1,3,9,12) Sertéshúsgolyó (1,3) Zöldbabfőzelék (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:601 ZS:26,2 SZH:70,1 TZS:5 CK:15,1 FH:23,9 SÓ:1,98	Erőleves (1,3,9,12) Csirkeragu Jóasszony módra (1) Párolt rizs Allergének: 1,3,9,12 EN:557 ZS:17,4 SZH:70,6 TZS:3,5 CK:2,6 FH:23,8 SÓ:1,73	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7) Tört burgonya (12) Allergének: 1,7,9,12 EN:504 ZS:15,6 SZH:59,7 TZS:5,1 CK:4,7 FH:22,7 SÓ:1,54	Daragaluska leves (1,3,9,12) Baconös csirkemáj (1) Bulgur (1) Csemege uborka (10,12) Narancs Allergének: 1,3,9,10,12 EN:643 ZS:17,3 SZH:79,1 TZS:4,2 CK:17,9 FH:33 SÓ:2,67	Fahéjas almaleves (1,7,12) Fokhagymás sertés aprópecsenye (1) Petrezselymes burgonya (12) Tavaszi saláta (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:527 ZS:15,7 SZH:74,1 TZS:4,3 CK:26 FH:17,1 SÓ:1,88
EBÉD C	Gulyásleves sertéshússal (1,3,9,12) Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:765 ZS:30 SZH:91,3 TZS:13,9 CK:13,5 FH:28,7 SÓ:1,25	Erőleves (1,3,9,12) Palacsintás zöldséglepény (1,3,7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:270 ZS:12,4 SZH:19,8 TZS:4,3 CK:4,5 FH:17,1 SÓ:1,09	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Sajtos sült galuska (1,3,7) Cékla savanyúság (10) Allergének: 1,3,7,9,10 EN:552 ZS:14,7 SZH:105 TZS:5,9 CK:11,6 FH:35 SÓ:2,92	Daragaluska leves (1,3,9,12) Vegetáriánus rakott zöldségek (1,7) Narancs Allergének: 1,3,7,9,12 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) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Allergének: 1,6,7,12 EN:421 ZS:4,1 SZH:75,9 TZS:1 CK:27,7 FH:15,7 SÓ:1,86
UZSONNA	Natúr szendvicskrém napraforgómaggal (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:182 ZS:4,7 SZH:28 TZS:2 CK:1,3 FH:4,9 SÓ:0,85	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:215 ZS:8 SZH:26,2 TZS:4,6 CK:0,6 FH:9,1 SÓ:1,1	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:211 ZS:4,3 SZH:32 TZS:1,4 CK:1,3 FH:9,2 SÓ:1,54	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:199 ZS:6,8 SZH:26,6 TZS:1,9 CK:0,7 FH:7,7 SÓ:1,41	Kockasajt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 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 felső 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 (12) Póréhagymás túrókrém (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7,12 EN:204 ZS:3,2 TZS:1,7 FH:8,4 SZH:34,8 CK:9,3 SÓ:0,61	Gyümölcstea (12) Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,4,7,10,12 EN:208 ZS:3,8 TZS:1,5 FH:8,2 SZH:33,6 CK:8,3 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 (12) Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,12 EN:236 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1 SZH:33,2 CK:7,5 SÓ:1,38
EBÉD A	Zellerleves (9) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12) Allergének: 1,9,10,12 EN:583 ZS:18,4 TZS:3,3 FH:24,5 SZH:72,2 CK:4,1 SÓ:3,33	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Sertés fasírtgolyó Fejtett babfőzelék (1,7) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:721 ZS:18,9 TZS:5,2 FH:34,5 SZH:88,7 CK:16,3 SÓ:2,35	Sertésraguleves (1,3,9) Darás metélt (1) Gyümölcsöntet (12) Allergének: 1,3,9,12 EN:590 ZS:16,3 TZS:2,9 FH:18,3 SZH:90,9 CK:16,8 SÓ:0,36	Zöldséges tarhonyaleves (1,9,12) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:489 ZS:12,7 TZS:4,8 FH:18,1 SZH:66,9 CK:10,1 SÓ:1,52	Paradicsomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Rizibizi Tavaszi saláta (10,12) Szaloncukor (6) Allergének: 1,3,6,9,10,12 EN:798 ZS:22,9 TZS:4,8 FH:28,8 SZH:116,8 CK:42,2 SÓ:3,31
EBÉD B	Zellerleves (9) Paprikás burgonya virslivel (12) Csalamádé (10,12) Allergének: 9,10,12 EN:486 ZS:24,5 TZS:8,9 FH:16,2 SZH:44,2 CK:2,4 SÓ:4,14	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Rakott kelkáposzta csirkehússal (1,7) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:532 ZS:18,6 TZS:4,7 FH:24 SZH:65,7 CK:18,9 SÓ:1,21	Sertésraguleves (1,3,9) Juhtúrós sztrapacska (1,3,7) Fokhagymás tejföl (7) Allergének: 1,3,7,9 EN:602 ZS:31,6 TZS:16,7 FH:41,5 SZH:116,4 CK:6 SÓ:1,81	Zöldséges tarhonyaleves (1,9,12) Dubarry sertésszelet (1,7) Petrezselymes bulgur (1) Gesztenyerúd Allergének: 1,7,9,12 EN:652 ZS:23,9 TZS:6,7 FH:22,5 SZH:74,5 CK:10,2 SÓ:1,71	Paradicsomleves (1,3,9) Csirkepörkölt (1) Szarvacska tészta (1) Tavaszi saláta (10,12) Szaloncukor (6) Allergének: 1,3,6,9,10,12 EN:751 ZS:18,6 TZS:3,6 FH:29,3 SZH:110,7 CK:45,2 SÓ:2,71
EBÉD C	Zellerleves (9) Tejszínes tonhalas ragu (1,4,7) Spagetti (bio tésztával) (1) Sajt szórat (7) Allergének: 1,4,7,9 EN:626 ZS:25,3 TZS:8,2 FH:33,8 SZH:63,8 CK:3,5 SÓ:2,06	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Rántott gomba (1,3) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Narancs Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:839 ZS:34,7 TZS:7,1 FH:18,6 SZH:103 CK:20,7 SÓ:2,61	Sertésraguleves (1,3,9) Vegetáriánus rakott sárgarépa (1,7) Allergének: 1,3,7,9 EN:443 ZS:16,9 TZS:6,1 FH:25,2 SZH:45,5 CK:4 SÓ:0,65	Zöldséges tarhonyaleves (1,9,12) Csőben sült zöldségek csirkehússal (1,7) Petrezselymes bulgur (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:630 ZS:28,4 TZS:8,3 FH:28,3 SZH:58,1 CK:5,1 SÓ:1,99	Paradicsomleves (1,3,9) Túrós cicinka (1,3,7) Szaloncukor (6) Allergének: 1,3,6,7,9 EN:705 ZS:18,7 TZS:8,5 FH:21,3 SZH:97,4 CK:57,3 SÓ:1,13
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:216 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:27,2 CK:1,2 SÓ:1,22	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:223 ZS:9,2 TZS:3,3 FH:7 SZH:26,4 CK:0,5 SÓ:1,42	Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:237 ZS:7,6 TZS:2,7 FH:8,6 SZH:31,6 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	Tengeri sós kukoricasnack Mandarin 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 csökkentheted környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Budapest | **Általános iskola felső 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:	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 csökkentjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Budapest | **Általános iskola felső 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:	MUNKASZÜNETI NAP 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:	MUNKASZÜNETI NAP 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:	MUNKASZÜNETI NAP 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 csökkentjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!