

Budapest

Középiskola

2026. 04. 20.–2026. 04. 24.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

Meggylevés (1,7,12)
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:815

ZS:28,6

TZS:7,9

FH:21,9

SZH:116,1

CK:39,2

SÓ:2,32

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Piskóta kocka (1,3)
Csokoládés öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:783

ZS:19,8

TZS:7,7

FH:30,2

SZH:116,7

CK:51,6

SÓ:0,87

Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:538

ZS:13,5

TZS:4

FH:29,5

SZH:61

CK:24,9

SÓ:1,1

Köménymaglevés (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Párolt sertészelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pírtott dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:811

ZS:24

TZS:2,5

FH:28

SZH:112,4

CK:34,9

SÓ:2,07

Fokhagyma krémlevés (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:979

ZS:44,1

TZS:15,4

FH:45,2

SZH:93,8

CK:15,2

SÓ:1,69

EBÉD B

Meggylevés (1,7,12)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Burgonyapüré (7,12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:837

ZS:21,9

TZS:5,4

FH:33,9

SZH:120,4

CK:39,1

SÓ:4,02

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Sárgabarackos gombóc (1)
Porcukor szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9

EN:966

ZS:15,2

TZS:3

FH:31,1

SZH:173

CK:47,1

SÓ:2,02

Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:744

ZS:31,1

TZS:14,9

FH:29,2

SZH:84,6

CK:14,7

SÓ:1,56

Köménymaglevés (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:802

ZS:31,2

TZS:7,6

FH:29,3

SZH:86,2

CK:4,5

SÓ:2,72

Fokhagyma krémlevés (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sült felső csirkecomb
Hagymás tört burgonya (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1005

ZS:55,1

TZS:8,5

FH:42,6

SZH:75,3

CK:4,8

SÓ:3,68

EBÉD C

Meggylevés (1,7,12)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:576

ZS:18,3

TZS:5,1

FH:25

SZH:75,5

CK:37,2

SÓ:0,5

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Penne tészta (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:1215

ZS:59

TZS:25

FH:52

SZH:114,6

CK:12

SÓ:3,75

Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:303

ZS:10,4

TZS:4,2

FH:8,8

SZH:38,8

CK:12,6

SÓ:0,85

Köménymaglevés (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10

EN:1061

ZS:47,5

TZS:8,9

FH:21,5

SZH:131,8

CK:12,6

SÓ:2,49

Fokhagyma krémlevés (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:744

ZS:24,5

TZS:8,3

FH:22

SZH:104,7

CK:4,2

SÓ:1,59

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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 csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
**TUDJ MEG TÖBBET
A HETI EGY HŰS-
MENTES EBÉDRŐL!**



Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026. 04. 20. Hétfő									Ebéd A										
<i>Ebéd A</i>									Zöldségleves eperlevéllel	1,312	62	25	0,3	2	7,5	1,2	0,48	0	
Meggyleves	1,7,12	166	1,3	0,6	2,1	37,1	32	0,07	34,2	Fitttójás	3	163	9,8	3	11	0,7	0,4	0,3	0
Bácsi rizses húsból		602	27,2	7,2	18,2	69,4	32	0,51	0	Zöldborsóf zselé	1,7	246	1,1	0,7	15,1	39,2	15,2	0,18	41
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0	Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
<i>Ebéd B</i>									<i>Ebéd B</i>										
Meggyleves	1,7,12	166	1,3	0,6	2,1	37,1	32	0,07	34,2	Zöldségleves eperlevéllel	1,312	62	25	0,3	2	7,5	1,2	0,48	0
Kukorica mazsás csirkemell csíkok	1	313	14,3	2	22,4	23,8	0,8	1,96	0	Reszelt sajt	7	172	13,5	9,5	12,5	0	0	0,8	300
Burgonyapüré	7,12	311	6,1	2,7	7,9	49,9	2,2	0,25	54,4	Tejföl	7	67	6	4	1,5	1,7	1,7	0,02	65
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0	Fodros metélt	1	376	9	1,1	11,9	61,8	3,8	0,13	0
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
<i>Ebéd C</i>									<i>Ebéd C</i>										
Meggyleves	1,7,12	166	1,3	0,6	2,1	37,1	32	0,07	34,2	Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Vegetáriánus rakott karfiol	1,7	384	16,9	4,4	22,1	33,3	5,2	0,29	72,3	Zöldségleves eperlevéllel	1,312	62	25	0,3	2	7,5	1,2	0,48	0
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	Tikka Masala	7,9	174	7,8	3,9	5,4	17,7	3,4	0,23	16
2026. 04. 21. Kedd									2026. 04. 23. Csütörtök										
<i>Ebéd A</i>									<i>Ebéd A</i>										
Lencsegyús sertéshússal	1,3,9	266	9	2,4	15,8	27,5	1,8	0,27	0	Köménymaglevés	1	95	6,9	0,8	1,1	6,6	0,6	0,12	0
Piskóta kocka	1,3	305	6,7	2,6	9,5	5,1	2,3	0,2	0	Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0
Csokoládés öntet	7	187	4	2,7	4,1	3,3	2,6	0,26	142,5	Párolt sertésszelet, karajból		186	9,6	0,1	15,4	2,8	0,5	1,33	0
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	Meggy mártás	1,7	191	1,6	0,8	2,9	41,8	33,6	0,19	42,8
<i>Ebéd B</i>									<i>Ebéd B</i>										
Lencsegyús sertéshússal	1,3,9	266	9	2,4	15,8	27,5	1,8	0,27	0	Pirított dara	1	284	5,6	0,8	6,9	5,0	0	0,14	0
Sárgabarackízes gombóc	1	616	6,1	0,5	14,6	125,4	31,8	1,61	0	Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Porokor szórát		59	0	0	0	14,9	13,5	0	0	<i>Ebéd C</i>									
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	Köménymaglevés	1	95	6,9	0,8	1,1	6,6	0,6	0,12	0
<i>Ebéd C</i>									<i>Ebéd C</i>										
Lencsegyús sertéshússal	1,3,9	266	9	2,4	15,8	27,5	1,8	0,27	0	Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0
Carbonara szósz	1,7	377	31,2	15,6	1,4	9	5,7	2,74	253,8	Kukoricás csirkeragu	1,7	260	14,8	5,6	17,6	9,8	2,9	2,16	10
Penne tészta	1	444	10,6	1,3	1,4	7,3	4,5	0,11	0	Bulgur	1	392	9,2	1,1	9	58,7	0,8	0,14	0
Sajtszórát	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48	180	Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	2026. 04. 22. Szerda									

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<i>Ebéd C</i>										
Köménymaglevés	1	95	69	08	1,1	66	06	012	0	
Pírtott kenyérkocka	1	30	01	0	09	61	01	016	0	
Rántott brokkoli	1	305	124	1,4	9,7	36	32	1,26	0	
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	014	0	
Tartármártás	3,710	213	183	5,3	1,8	9,1	7,6	067	62,4	
Teljes ki rítés kenyér	1	26	01	0	07	5,1	01	014	0	
2026. 04. 24. Péntek										
<i>Ebéd A</i>										
Fokhagyma krémleves	1,7,12	108	39	1,3	3,6	14,2	1,9	068	41	
Leves gyöngy	1,3,7	44	28	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0	
Bolognai sertésragu	9	273	17,1	5,5	16,2	12,1	8,8	0,26	0	
Teljes ki rítés spagetti	1	425	121	1,6	16,5	58,3	4,2	0,06	0	
Sajtszórat	7	103	81	5,7	7,5	0	0	0,48	180	
Teljes ki rítés kenyér	1	26	01	0	07	5,1	01	014	0	
<i>Ebéd B</i>										
Fokhagyma krémleves	1,7,12	108	39	1,3	3,6	14,2	1,9	068	41	
Leves gyöngy	1,3,7	44	28	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0	
Sült csirkecomb		508	41,2	5,1	30,2	0,2	0,1	1,01	0	
Hagymás tört burgonya	12	312	7	0,7	6,8	49,9	1,8	0,17	0	
Csalámadé	10,12	12	01	0	0,6	1,9	0,8	1,6	0	
Teljes ki rítés kenyér	1	26	01	0	07	5,1	01	014	0	
<i>Ebéd C</i>										
Fokhagyma krémleves	1,7,12	108	39	1,3	3,6	14,2	1,9	068	41	
Leves gyöngy	1,3,7	44	28	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0	
Gombapaprikás	1,7	146	9,2	4,3	5,6	8,3	2,1	0,64	23,4	
Galuska	1,3	420	85	1,4	11,3	73,1	0	0,06	0	
Teljes ki rítés kenyér	1	26	01	0	07	5,1	01	014	0	