



ÉTLAP

Budapest

Középiskola

2026.04.27.–2026.05.01.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Aranygaluska (1,3,6,7)
Vaníliás öntet (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:1055

ZS:25,7

TZS:9,3

FH:21,3

SZH:182,1

CK:76,1

SÓ:1,57

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:675

ZS:23,8

TZS:5,9

FH:25,4

SZH:83,7

CK:27,2

SÓ:1,55

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pírtott zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Káposztasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9

EN:765

ZS:20

TZS:3

FH:34,5

SZH:103,4

CK:20,9

SÓ:2,04

Tojásleves (1,3)
Virslis
Lencsefőzelék (1,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10

EN:911

ZS:52,9

TZS:16,7

FH:39,1

SZH:64,1

CK:8,4

SÓ:3,92

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0

ZS:

TZS:

FH:

SZH:

CK:

SÓ:

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Nudli (1)
Mák szórát
Vaníliás öntet (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:1086

ZS:21,3

TZS:4,3

FH:23,4

SZH:164

CK:56,1

SÓ:2,73

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:747

ZS:22,1

TZS:5,4

FH:32,8

SZH:95,7

CK:3,8

SÓ:1,84

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pírtott zsemlekocka (1)
Sertésflekken
Tört burgonya (12)
Káposztasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:670

ZS:15,8

TZS:1,8

FH:28,5

SZH:88,4

CK:16,1

SÓ:2,54

Tojásleves (1,3)
Tócsni (1,3,12)
Fokhagymás tejföl (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:677

ZS:25,9

TZS:7,1

FH:17,6

SZH:85,7

CK:2,7

SÓ:0,68

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0

ZS:

TZS:

FH:

SZH:

CK:

SÓ:

EBÉD C

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:473

ZS:13,8

TZS:5,7

FH:15,9

SZH:67,4

CK:16,9

SÓ:2,55

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Palacsintás zöldséglepény (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:352

ZS:14,5

TZS:4,8

FH:21,5

SZH:29,3

CK:6

SÓ:1,32

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pírtott zsemlekocka (1)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10

EN:1036

ZS:43,5

TZS:9,3

FH:24

SZH:134,2

CK:13,2

SÓ:2,49

Tojásleves (1,3)
Panírozott sajtos halfilé (1,4,7)
Kukoricás rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,4,7,10

EN:973

ZS:50,6

TZS:10,9

FH:27,5

SZH:99,2

CK:10,6

SÓ:3,16

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0

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. 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 HÜS-
MENTES EBÉDRŐL!**



ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Budapest

18 . hét

Középiskola

1/10 .oldal

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026.04.27. Hétfő									2026.04.29. Szerda										
<i>Ebéd/A</i>									<i>Ebéd/A</i>										
									Zöldborsóleves	1,3912	87	23	03	41	108	1,7	047	0	
Hamisgulyás	1,3912	110	27	03	28	17,2	1,1	016	0	Palacsintás zöldséglepény	1,37	240	121	4,5	167	133	4,2	071	115,2
Aranygaluska	1,367	684	19,4	66	13,6	114	38	1	0	Teljes ki rítés kenyér	1	26	01	0	07	51	01	014	0
Vaníliás öntet	7	191	35	24	3,6	36	27,1	026	142,5	2026.04.29. Szerda									
Alma		43	0	0	06	9,8	9,8	001	0	<i>Ebéd/A</i>									
Teljes ki rítés kenyér	1	26	01	0	07	51	01	014	0	Zöldségkrémleves	1,7,9	99	27	1,3	4,2	133	29	024	27,4
<i>Ebéd/B</i>									<i>Ebéd/B</i>										
Hamisgulyás	1,3912	110	27	03	28	17,2	1,1	016	0	Pirítottzsemlekocka	1	24	01	0	07	5	01	013	0
Nudli	1	530	7,4	06	11,6	71,3	0	215	0	Tarhonyás hús csirkehússal	1	550	17,1	1,6	27,9	65,4	5,3	1	0
Mák szórat		185	7,7	1	4,1	24,7	18	001	0	Káposztasaláta		66	0	0	1	145	12,6	053	0
Vaníliás öntet	7	191	35	24	3,6	36	27,1	026	142,5	Teljes ki rítés kenyér	1	26	01	0	07	51	01	014	0
Alma		43	0	0	06	9,8	9,8	001	0	<i>Ebéd/B</i>									
Teljes ki rítés kenyér	1	26	01	0	07	51	01	014	0	Zöldségkrémleves	1,7,9	99	27	1,3	4,2	133	29	024	27,4
<i>Ebéd/C</i>									<i>Ebéd/C</i>										
Hamisgulyás	1,3912	110	27	03	28	17,2	1,1	016	0	Pirítottzsemlekocka	1	24	01	0	07	5	01	013	0
Rántott sajtgolyó	1,7	162	6,3	37	7,4	17,9	1,8	21	0	Sertésflekken		214	124	04	15,5	31	05	1,34	0
Zöldbabf zelék	1,7	132	4,7	1,7	4,5	17,4	4,1	014	23,4	Törtburgonya	12	242	05	0	6,4	47,3	0	017	0
Alma		43	0	0	06	9,8	9,8	001	0	Káposztasaláta		66	0	0	1	145	12,6	053	0
Teljes ki rítés kenyér	1	26	01	0	07	51	01	014	0	Teljes ki rítés kenyér	1	26	01	0	07	51	01	014	0
2026.04.28. Kedd									2026.04.30. Csütörtök										
<i>Ebéd/A</i>									<i>Ebéd/A</i>										
Zöldborsóleves	1,3912	87	23	03	41	108	1,7	047	0	Zöldségkrémleves	1,7,9	99	27	1,3	4,2	133	29	024	27,4
Hüsgombóc	1	221	13,9	4,8	14,1	9,7	04	067	0	Pirítottzsemlekocka	1	24	01	0	07	5	01	013	0
Paradicsommártás	1,9	212	7,2	08	3	32,5	24,9	018	0	Rántott gomba	1,3	279	12,6	1,3	9,2	32,4	1,6	09	0
F ttburgonya	12	131	03	0	3,5	25,6	0	009	0	Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	041	0
Teljes ki rítés kenyér	1	26	01	0	07	51	01	014	0	Tartámmártás	3,7,10	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	067	62,4
<i>Ebéd/B</i>									<i>Ebéd/B</i>										
Zöldborsóleves	1,3912	87	23	03	41	108	1,7	047	0	Teljes ki rítés kenyér	1	26	01	0	07	51	01	014	0
Bakonyi csirkeragu	1,7	215	11,2	37	16,5	6,7	2	1,17	26	2026.04.30. Csütörtök									
Galuska	1,3	420	8,5	1,4	11,3	73,1	0	006	0	<i>Ebéd/A</i>									
Teljes ki rítés kenyér	1	26	01	0	07	51	01	014	0	Tojásleves	1,3	113	7,8	1	3,3	6,7	06	015	0
									<i>Ebéd/B</i>										
									Virslí										
									Lencsef zelék										
									Teljes ki rítés kenyér										

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlév allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyez déssel el fordulhatnak a következő allergének: 1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Ráktelék; 3.Tojás; 4.Hal; 5.Földimogyoró; 6.Szójabab; 7.Tej (beleértve a laktózt); 8.Diófélék; 9.Zeller; 10.Mustár; 11.Szézám; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfű; 14.Puhatest eka tápanyag tartalom jelölés magyarázata: En(számtott energia;kcal/ádag),Zs(zsír;g/ádag),Tzs(telített zsírsav;g/ádag),Fh(fehérje;g/ádag),Szh(szénhidrát;g/ádag),Ck(cukor;g/ádag),So(só;g/ádag),Ca(Kalcium;mg/ádag)

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<i>Ebéd B</i>										
Tojásleves	1,3	113	7,8	1	3,3	6,7	0,6	0,15	0	
Tócsni	1,3,12	457	108	1,3	11,8	71,6	0	0,36	0	
Fokhagymás tejföl	7	81	7,2	4,8	1,9	2,2	2	0,03	78	
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	
<i>Ebéd C</i>										
Tojásleves	1,3	113	7,8	1	3,3	6,7	0,6	0,15	0	
Panírozott sajtos halfilé	1,4,7	280	15,8	3,4	13,9	20,1	0,3	1,43	0	
Kukoricás rizs		341	8,6	1,2	7,7	58,3	2,1	0,76	0	
Tartármártás	3,7,10	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	0,67	62,4	
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	
2026.05.01. Péntek										
<i>Ebéd A</i>										
ÜNNEPNAP		0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Ebéd B</i>										
ÜNNEPNAP		0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Ebéd C</i>										
ÜNNEPNAP		0	0	0	0	0	0	0	0	