



ÉTLAP

Budapest

Középiskola

2026.05.11.–2026.05.15.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott tökmag
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,6,7,12

EN:888
ZS:30,2 TZS:5,1 FH:38,3
SZH:107,2 CK:18,9 SÓ:2,6

Bableves (1,3,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,4,7,9

EN:982
ZS:33,5 TZS:8,2 FH:49,5
SZH:117,3 CK:9,6 SÓ:2,3

Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelkes gombóc (1,7)
Vaníliás tejfől (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:1026
ZS:27,8 TZS:10 FH:24,8
SZH:163,9 CK:35,9 SÓ:2,18

Tojásleves (1,3)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3

EN:432
ZS:22,7 TZS:4,8 FH:16,3
SZH:36,7 CK:18 SÓ:0,59

Kukorica galuska leves (3,9)
Natur sertésszelet karajból
Sajtmártás (7,12)
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:858
ZS:31 TZS:5,2 FH:31,7
SZH:105,6 CK:6,6 SÓ:2,75

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott tökmag
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:784
ZS:38,6 TZS:10,1 FH:38,6
SZH:61 CK:4,5 SÓ:2,6

Bableves (1,3,9)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:864
ZS:24,8 TZS:7,6 FH:32
SZH:113 CK:10,8 SÓ:1,16

Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:612
ZS:17,6 TZS:9 FH:17,3
SZH:92,3 CK:50,3 SÓ:0,98

Tojásleves (1,3)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Káposztasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,7,12

EN:830
ZS:38,1 TZS:13,4 FH:25,5
SZH:75,5 CK:15,7 SÓ:2,36

Kukorica galuska leves (3,9)
Reszelt csirkemáj
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:683
ZS:18,7 TZS:5,3 FH:36
SZH:85,5 CK:6,5 SÓ:3

EBÉD C

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott tökmag
Tejfől (7)
Reszelt sajt (7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:919
ZS:44,2 TZS:18,2 FH:40,8
SZH:84,6 CK:5,6 SÓ:1,5

Bableves (1,3,9)
Sertéshúsgolyó (1,3)
Burgonyapüré (7,12)
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:963
ZS:38,1 TZS:6,5 FH:34,2
SZH:119,1 CK:11,2 SÓ:3,15

Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:780
ZS:23,3 TZS:6,7 FH:21,3
SZH:114,8 CK:12,9 SÓ:1

Tojásleves (1,3)
Rántott karfiol (1)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10

EN:965
ZS:46,1 TZS:8,7 FH:20,2
SZH:114,2 CK:14,6 SÓ:2,64

Kukorica galuska leves (3,9)
Zöldséges kölesfelfűjt (3,7)
Sajtmártás (7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:582
ZS:22,1 TZS:6,8 FH:20,7
SZH:71,6 CK:9,9 SÓ:1,25

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 HÚS-
MENTES EBÉDRŐL!**



Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca													
2026.05.11. Hétfő									Ebéd C																					
<i>Ebéd A</i>									<i>Ebéd A</i>																					
Brokkolikrémléves	1,7,12	88	24	1,2	4,6	10,8	24	0,48	27,4	Bableves	1,3,9	229	63	0,7	10,1	31,2	1,3	0,29	0	Sertéshúsgolyó	1,3	298	198	2,2	14,3	23,1	1,1	1,65	0	
Pirított tökmag		173	13	24	10,6	1,1	0	0	0	Burgonyapüré	7,12	311	61	2,7	7,9	49,9	22	0,25	54,4	Coleslaw	3,7,10,12	100	5,7	0,9	1,1	9,8	6,6	0,82	5,5	
Édes-savanyú csirkeragu	6,12	208	5	0,2	15	21,2	15,4	1,84	0	Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0											
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	6,9	1	0,14	0	2026.05.13. Szerda																				
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	<i>Ebéd A</i>																				
<i>Ebéd B</i>									<i>Ebéd A</i>																					
Brokkolikrémléves	1,7,12	88	24	1,2	4,6	10,8	24	0,48	27,4	Tejfőles burgonyaleves	1,7,9,12	168	7,7	2,4	3,6	19	1,6	0,16	31,2	Túrótöltelikes gombóc	1,7	650	11,2	1,6	17,7	117,5	12,7	1,84	21,2	
Pirított tökmag		173	13	24	10,6	1,1	0	0	0	Vaníliás tejföl	7	138	8,9	5,9	2,2	12,5	11,7	0,03	9,2	Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0	
Pincepörkölt	12	485	23	6,5	2,2	42,1	1,3	0,38	0	Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0											
Csalamádé	10,12	12	0,1	0	0,6	1,9	0,8	1,6	0	<i>Ebéd B</i>																				
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	Tejfőles burgonyaleves	1,7,9,12	168	7,7	2,4	3,6	19	1,6	0,16	31,2	Tejbedara	1,7	317	8,8	5,9	11,5	4,8	29,8	0,67	35,1	
<i>Ebéd C</i>									<i>Ebéd B</i>																					
Brokkolikrémléves	1,7,12	88	24	1,2	4,6	10,8	24	0,48	27,4	Kakaós szórát		57	1	0,6	1	10,4	9	0	0	Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0	
Pirított tökmag		173	13	24	10,6	1,1	0	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	
Tejföl	7	67	6	4	1,5	1,7	1,7	0,02	6,5	<i>Ebéd C</i>																				
Reszelt sajt	7	172	13,5	9,5	12,5	0	0	0,8	300	Tejfőles burgonyaleves	1,7,9,12	168	7,7	2,4	3,6	19	1,6	0,16	31,2	Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	
Spagetti	1	393	9,1	1,1	10,8	6,9	1,4	0,06	0	Gombapörkölt	1	122	7	2,8	5,1	7,7	1,5	0,63	0											
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	Galuska	1,3	420	8,5	1,4	11,3	7,3	0	0,06	0											
2026.05.12. Kedd									2026.05.14. Csütörtök																					
<i>Ebéd A</i>									<i>Ebéd A</i>																					
Bableves	1,3,9	229	63	0,7	10,1	31,2	1,3	0,29	0	Tojásleves	1,3	113	7,8	1	3,3	6,7	0,6	0,15	0	Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	
Paradicsomos tonhalas ragu	4	184	8,2	0,5	19,1	8	6,7	1,33	0	Paradicsomos húsos káposzta	1	293	14,8	3,8	12,3	24,9	17,3	0,29	0											
Orsó tészta	1	441	10,7	1,3	12	7,3	1,6	0,06	0	Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0											
Sajtszórát	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48	180	<i>Ebéd B</i>																				
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	Tojásleves	1,3	113	7,8	1	3,3	6,7	0,6	0,15	0	Rakott burgonya	3,6,7,12	625	30,2	12,4	20,5	49,3	24	1,53	84,7	
<i>Ebéd B</i>									<i>Ebéd A</i>																					
Bableves	1,3,9	229	63	0,7	10,1	31,2	1,3	0,29	0	Káposztasaláta		66	0	0	1	14,5	12,6	0,53	0	Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	
Mediterrán zöldséges bulgur	1,9	506	10,2	1,2	13,7	7,7	9,5	0,24	0	<i>Ebéd B</i>																				
Sajtszórát	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48	180	Tojásleves	1,3	113	7,8	1	3,3	6,7	0,6	0,15	0											
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0																					

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
EbédC									
Tojásleves	1,3	113	7,8	1	3,3	6,7	0,6	0,15	0
Rántott karfiol	1	297	12,4	1,4	8,1	37,8	3,8	1,26	0
Pritaminos rizs		316	7,6	1	6,3	55,6	2,6	0,42	0
Tartármártás	3,7,10	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	0,67	6,24
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026.05.15. Péntek									
EbédA									
Kukorica galuska leves	3,9	146	6,8	0,7	2,5	18,8	1,1	0,28	0
Natúr sertésszelet karajból		186	9,6	0,1	15,4	2,8	0,5	1,33	0
Sajtmártás	7,12	105	4,8	3,1	5,8	9,6	3,9	0,59	233,3
Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41	0
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
EbédB									
Kukorica galuska leves	3,9	146	6,8	0,7	2,5	18,8	1,1	0,28	0
Reszelt csirkemáj		248	11,3	4,6	25,6	9,8	1,3	0,81	0
Törtburgonya	12	242	0,5	0	6,4	47,3	0	0,17	0
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
EbédC									
Kukorica galuska leves	3,9	146	6,8	0,7	2,5	18,8	1,1	0,28	0
Zöldséges kölesfelfűjt	3,7	305	10,4	3	11,8	38,1	4,8	0,24	36,1
Sajtmártás	7,12	105	4,8	3,1	5,8	9,6	3,9	0,59	233,3
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0