



# ÉTLAP

Budapest

Középiskola

2026.05.18.–2026.05.22.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)  
Főtt virsli  
Zöldborsófőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,12

EN:719  
ZS:31,9 TZS:13,2 FH:34  
SZH:67,2 CK:16,5 SÓ:3,46

Palócleves (1,7,12)  
Burgonyás tészta (1,12)  
Cékla savanyúság (10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,10,12

EN:809  
ZS:29,9 TZS:7,3 FH:27,2  
SZH:102,7 CK:12,4 SÓ:2,59

Vöröslencse krémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Rántott sajtgolyó (1,7)  
Petrezselymes rizs  
Tartármártás (3,7,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:1050  
ZS:41,5 TZS:12,6 FH:29,4  
SZH:121,3 CK:11,4 SÓ:3,9

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Sertés fasírtgolyó  
Kelkáposztafőzelék (1,12)  
Banán  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,12

EN:673  
ZS:15,8 TZS:3,8 FH:28,3  
SZH:88,5 CK:18,7 SÓ:2,63

Paradicsomleves (1,3,9)  
Panírozott halrúd (1,4)  
Párolt rizs  
Coleslaw (3,7,10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,4,7,9,10,12

EN:966  
ZS:31,5 TZS:3,9 FH:27,2  
SZH:139,8 CK:32,9 SÓ:2,55

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)  
Csirkés paella  
Csemegeuborka (10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,10,12

EN:771  
ZS:25,2 TZS:5,5 FH:32,9  
SZH:94,5 CK:9,5 SÓ:3,94

Palócleves (1,7,12)  
Mákos guba (1,7)  
Meggyes öntet  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,12

EN:1029  
ZS:35 TZS:12,3 FH:32,8  
SZH:142,3 CK:66,4 SÓ:1,94

Vöröslencse krémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)  
Spagetti (1)  
Sajt szórat (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,6,7,9,12

EN:974  
ZS:27,3 TZS:9,3 FH:46,7  
SZH:114,5 CK:14,5 SÓ:1,51

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Csirkepaprikás (1,7)  
Galuska (1,3)  
Banán  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:979  
ZS:23,8 TZS:5,5 FH:37,1  
SZH:143,4 CK:20,4 SÓ:2,42

Paradicsomleves (1,3,9)  
Sertésragu Jóasszony módra (1)  
Petrezselymes burgonya (12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,9,12

EN:807  
ZS:30,9 TZS:8,8 FH:29,3  
SZH:94,1 CK:24,5 SÓ:1,01

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)  
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)  
Csemegeuborka (10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:703  
ZS:29,7 TZS:14,6 FH:22,9  
SZH:77,1 CK:10 SÓ:3,27

Palócleves (1,7,12)  
Tejbedara (1,7)  
Kakaós szórat  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,12

EN:639  
ZS:25,2 TZS:12,1 FH:25,5  
SZH:75,4 CK:40,6 SÓ:0,95

Vöröslencse krémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Sajtkrém zöldségragu (1,7)  
Spagetti (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:803  
ZS:21,4 TZS:6 FH:30,2  
SZH:105,1 CK:6,6 SÓ:1,29

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)  
Banán  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:682  
ZS:14,1 TZS:3,9 FH:32,5  
SZH:100,7 CK:24,9 SÓ:1,54

Paradicsomleves (1,3,9)  
Rántott brokkoli (1)  
Párolt rizs  
Tartármártás (3,7,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9,10

EN:1131  
ZS:46,4 TZS:8,7 FH:22,4  
SZH:150,9 CK:34,9 SÓ:2,4

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. 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 HÚSMENTES EBÉDRŐL!**





Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<b><i>Ebéd C</i></b>									
Zöldség leves epertevéllel	1,312	62	25	03	2	7,5	1,2	0,48	0
Zöldséges rakott palacsinta	1,37	384	11,5	3,6	27,1	39,7	6,9	0,61	71,1
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
Teljes ki rítés kenyér	1	26	01	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0

**2026.05.22. Péntek**

<b><i>Ebéd A</i></b>									
Paradicsomleves	1,39	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19	0
Panírozott halrúd	1,4	253	10,2	0,9	15,2	24,1	2,2	1,27	0
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	6,9	1	0,14	0
Coleslaw	3,710,12	100	5,7	0,9	1,1	9,8	6,6	0,82	5,5
Teljes ki rítés kenyér	1	26	01	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0

<b><i>Ebéd B</i></b>									
Paradicsomleves	1,39	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19	0
Sertésragu Jóasszony módra	1	311	21,1	7,7	19,1	9,1	1,4	0,64	0
Petrezselymes burgonya	12	276	3,8	0,4	6,6	48,1	0	0,04	0
Teljes ki rítés kenyér	1	26	01	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0

<b><i>Ebéd C</i></b>									
Paradicsomleves	1,39	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19	0
Rántott brokkoli	1	305	12,4	1,4	9,7	3,6	3,2	1,26	0
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	6,9	1	0,14	0
Tartármártás	3,710	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	0,67	6,24
Teljes ki rítés kenyér	1	26	01	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0