



ÉTLAP

Budapest

Középiskola

2026.05.25.–2026.05.29.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

ÜNNEPNAP

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Magyaros burgonyafőzelék (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Bakonyi betyárleves (1,7,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Görög gyümölcsleves (1,7,12)
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:

Allergének:
1,3,9,12

Allergének:
1,7,9,12

Allergének:
1,3,9,12

Allergének:
1,7,12

EN:0

EN:603

EN:1108

EN:513

EN:718

ZS:

ZS:18,9

ZS:31,2

ZS:7

ZS:19

TZS:

TZS:2,2

TZS:9,8

TZS:0,8

TZS:7

FH:

FH:27,7

FH:33,5

FH:29,9

FH:27,7

SZH:

SZH:74,8

SZH:140,6

SZH:80,5

SZH:101,5

CK:

CK:3,3

CK:34,9

CK:18,9

CK:36,2

SÓ:

SÓ:2,22

SÓ:3,04

SÓ:1,11

SÓ:1

EBÉD B

ÜNNEPNAP

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertészelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pírtott dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Bakonyi betyárleves (1,7,9,12)
Káposztás tészta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott sajt (1,7)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Görög gyümölcsleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Rizibizi
Káposztasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,10,12

Allergének:
1,4,7,12

EN:0

EN:762

EN:784

EN:1289

EN:886

ZS:

ZS:19,1

ZS:25,9

ZS:59,5

ZS:18,8

TZS:

TZS:1,9

TZS:7,7

TZS:17,9

TZS:2,7

FH:

FH:28,4

FH:27,6

FH:34,7

FH:30,6

SZH:

SZH:110,8

SZH:106,3

SZH:151,6

SZH:143,8

CK:

CK:35

CK:30,9

CK:28,2

CK:50,2

SÓ:

SÓ:2,3

SÓ:0,85

SÓ:3,11

SÓ:2,26

EBÉD C

ÜNNEPNAP

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Bakonyi betyárleves (1,7,9,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórat
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Görög gyümölcsleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,10,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,6,7,12

EN:0

EN:733

EN:795

EN:621

EN:491

ZS:

ZS:30,9

ZS:42,1

ZS:12

ZS:4,8

TZS:

TZS:14,9

TZS:19,9

TZS:6,4

TZS:1,3

FH:

FH:28

FH:31,4

FH:16,5

FH:14,9

SZH:

SZH:83,8

SZH:63,6

SZH:109,2

SZH:93,6

CK:

CK:4,1

CK:7,8

CK:52,7

CK:41,6

SÓ:

SÓ:1,52

SÓ:3,01

SÓ:0,86

SÓ:1,82

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!



Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026.05.25. Hétfő									2026.05.28. Csütörtök										
<i>Ebéd A</i>									<i>Ebéd A</i>										
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0	0	Bakonyi betyárleves	1,7,9,12	233	15,6	6,4	12,4	9,5	2,2	0,36	30,3	
<i>Ebéd B</i>									Svájci rakott burgonya	1,3,7,12	524	26,3	13,4	17,6	47,1	4,8	0,91	186,8	
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0	0	Csalamádé	10,12	12	0,1	0	0,6	1,9	0,8	1,6	0	
<i>Ebéd C</i>									Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0	0	2026.05.28. Csütörtök										
2026.05.26. Kedd									<i>Ebéd A</i>										
<i>Ebéd A</i>									<i>Ebéd A</i>										
Daragaluska leves	1,3,9,12	75	2,2	0,3	2,4	11,1	0,9	0,5	0	Hamisgulyás	1,3,9,12	110	2,7	0,3	2,8	17,2	1,1	0,16	0
Dino szelet	1	283	13,9	1,6	19,2	19,2	0,6	1,44	0	Vegetáriánus chilis bab		333	4,2	0,5	25,8	48,4	7,9	0,8	0
Magyaros burgonyaf zselé	1,12	219	2,7	0,3	5,4	39,4	1,8	0,15	0	Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	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>										
Daragaluska leves	1,3,9,12	75	2,2	0,3	2,4	11,1	0,9	0,5	0	Hamisgulyás	1,3,9,12	110	2,7	0,3	2,8	17,2	1,1	0,16	0
Párolt sertésszelet, karajból		186	9,6	0,1	15,4	2,8	0,5	1,33	0	Rántott sajt	1,7	503	28,8	10,9	21,6	41,5	8,6	1,99	0
Meggy mártás	1,7	191	1,6	0,8	2,9	41,8	33,6	0,19	42,8	Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	6,9	1	0,14	0
Pirított dara	1	284	5,6	0,8	6,9	5,0	0	0,14	0	Tartásmártás	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	Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
<i>Ebéd C</i>									<i>Ebéd C</i>										
Daragaluska leves	1,3,9,12	75	2,2	0,3	2,4	11,1	0,9	0,5	0	Hamisgulyás	1,3,9,12	110	2,7	0,3	2,8	17,2	1,1	0,16	0
Reszelt sajt	7	172	13,5	9,5	12,5	0	0	0,8	300	Tejberizs	7	384	8,2	5,5	11,4	66,8	32,7	0,54	319,2
Tejföl	7	67	6	4	1,5	1,7	1,7	0,02	65	Kakaós szórát		57	1	0,6	1	10,4	9	0	0
Spagetti	1	393	9,1	1,1	10,8	65,9	1,4	0,06	0	Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	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
2026.05.27. Szerda									2026.05.29. Péntek										
<i>Ebéd A</i>									<i>Ebéd A</i>										
Bakonyi betyárleves	1,7,9,12	233	15,6	6,4	12,4	9,5	2,2	0,36	30,3	Görög gyümölcsleves	1,7,12	174	1,1	0,7	2,4	38,8	33,9	0,18	41
Dejós morzsás nudli	1	658	12	1	16,7	9,0	5,5	2,28	0	Budapesti sertésragu	1	277	17,2	6,3	18,1	10,3	2,3	0,51	0
Vaníliás öntet	7	191	3,5	2,4	3,6	3,6	27,1	0,26	142,5	Tört burgonya	12	242	0,5	0	6,4	47,3	0	0,17	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>										
Bakonyi betyárleves	1,7,9,12	233	15,6	6,4	12,4	9,5	2,2	0,36	30,3	Görög gyümölcsleves	1,7,12	174	1,1	0,7	2,4	38,8	33,9	0,18	41
Káposztás tészta	1	525	10,2	1,2	14,5	91,7	28,7	0,35	0	Panírozott halrúd	1,4	253	10,2	0,9	15,2	24,1	2,2	1,27	0
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	Rizibizi		367	7,4	1	11,3	61,3	1,5	0,14	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

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
<i>Ebéd/C</i>									
Görög gyümölcsleves	1,7,12	174	1,1	0,7	2,4	38,8	33,9	0,18	41
Ázsiai zöldséges tészta	1,6,12	292	3,6	0,5	11,8	49,7	7,7	1,5	0
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0