



# ÉTLAP

Budapest

Középiskola

2026.06.01.–2026.06.05.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)  
Bakonyi sertésragu (1,7)  
Párolt rizs  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:789  
ZS:34,8 TZS:10,6 FH:27,2  
SZH:89,4 CK:3,8 SÓ:1,5

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

Bableves füstölt hússal (1,3,9)  
Tejbedara (1,7)  
Kakaós szórat  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9

EN:657  
ZS:20,7 TZS:8,4 FH:28  
SZH:93,7 CK:51,2 SÓ:2,26

Fahéjas almaleves (1,7,12)  
Amerikai sajtos tészta (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,12

EN:762  
ZS:24,3 TZS:10,4 FH:23,8  
SZH:108,3 CK:42,5 SÓ:1,51

Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)  
Petrezselymes rizs  
Coleslaw (3,7,10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:969  
ZS:35,7 TZS:7,2 FH:36,1  
SZH:123,3 CK:11,1 SÓ:3,69

EBÉD B

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)  
Parajos csirkehúsos penne (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:647  
ZS:22,6 TZS:5,5 FH:35,5  
SZH:73,2 CK:7,1 SÓ:1,42

Zöldborsóleves (1,3,9,12)  
Kukoricás csirkeragu (1,7)  
Párolt rizs  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:748  
ZS:24,2 TZS:7,5 FH:35,9  
SZH:94,5 CK:5,4 SÓ:2,38

Bableves füstölt hússal (1,3,9)  
Mák szórat  
Hosszúmetélt (1)  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,9

EN:826  
ZS:27,1 TZS:3,9 FH:30,9  
SZH:118,8 CK:34 SÓ:1,72

Fahéjas almaleves (1,7,12)  
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)  
Burgonyapüré (7,12)  
Cékla savanyúság (10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:802  
ZS:16,4 TZS:4,7 FH:20,2  
SZH:130,6 CK:41,1 SÓ:3,23

Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Paradicsomos tonhalas ragu (4)  
Orsó tészta (1)  
Sajt szórat (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,4,7,12

EN:889  
ZS:33 TZS:10,5 FH:43,8  
SZH:101,4 CK:10,9 SÓ:2,37

EBÉD C

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)  
Babragu  
Bulgur (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:579  
ZS:10,3 TZS:1,1 FH:22,7  
SZH:92,1 CK:8,4 SÓ:1,25

Zöldborsóleves (1,3,9,12)  
Sajtkrém zöldséragu (1,7)  
Spagetti (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:634  
ZS:16,6 TZS:4,1 FH:22,2  
SZH:95,9 CK:7,3 SÓ:1,19

Bableves füstölt hússal (1,3,9)  
Palacsintás zöldséglepény (1,3,7)  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9

EN:523  
ZS:22,9 TZS:6,4 FH:32,2  
SZH:48,7 CK:16,6 SÓ:2,3

Fahéjas almaleves (1,7,12)  
Csöben sült zöldségek (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,12

EN:501  
ZS:13,1 TZS:7,6 FH:16,3  
SZH:75,5 CK:37,9 SÓ:1,45

Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Francia lecsó  
Petrezselymes rizs  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:643  
ZS:18,3 TZS:4,7 FH:15,5  
SZH:100,5 CK:9,3 SÓ:1,23

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel 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!**



ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Budapest

23 . hét

Középiskola

1/7 .oldal

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
<b>2026.06.01. Hétfő</b>									<b>Ebéd A</b>										
<i>Ebéd A</i>									Bableves füstölt hússal	1,39	214	107	1,8	14,2	20,4	25	1,44	0	
Zöldségleves fridattal	1,37,9,12	69	24	0,3	2,2	9,2	0,9	0,74	0	Tejbedara	1,7	317	88	5,9	11,5	48	29,8	0,67	351,1
Bakonyi sertésragu	1,7	301	22,6	8,9	16,9	6,1	1,8	0,49	26	Kakaós szórát		57	1	0,6	1	10,4	9	0	0
Párolt rizs	394	9,7	1,4	7,3	6,9	1	0,14	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>									<b>Ebéd B</b>										
Zöldségleves fridattal	1,37,9,12	69	24	0,3	2,2	9,2	0,9	0,74	0	Bableves füstölt hússal	1,39	214	107	1,8	14,2	20,4	25	1,44	0
Parajos csirkehúsos penne	1,7	552	20,1	5,1	32,5	58,9	6,2	0,54	138,7	Mák szórát		185	7,7	1	4,1	24,7	18	0,01	0
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	Hosszúmetélt	1	358	85	1	11,3	58,8	3,6	0,12	0
<i>Ebéd C</i>									<i>Ebéd C</i>										
Zöldségleves fridattal	1,37,9,12	69	24	0,3	2,2	9,2	0,9	0,74	0	Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Babragu	286	3,1	0,2	15,1	4,8	7,1	0,23	0	Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	
Bulgur	1	199	4,7	0,5	4,6	29,8	0,4	0,14	0	<i>Ebéd C</i>									
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	Bableves füstölt hússal	1,39	214	107	1,8	14,2	20,4	25	1,44	0
<b>2026.06.02. Kedd</b>									<b>Palacsintás zöldségpény</b>										
<i>Ebéd A</i>									Alma	1,37	240	12,1	4,5	16,7	13,3	4,2	0,71	115,2	
Zöldborsóleves	1,39,12	87	2,3	0,3	4,1	10,8	1,7	0,47	0	Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Hüsgombóc	1	221	13,9	4,8	14,1	9,7	0,4	0,67	0	<b>2026.06.04. Csütörtök</b>									
Paradicsommártás	1,9	212	7,2	0,8	3	32,5	24,9	0,18	0	<i>Ebéd A</i>									
F ttburgonya	12	131	0,3	0	3,5	25,6	0	0,09	0	Fahéjas almaleves	1,7,12	161	1,1	0,7	2	35,1	30,7	0,18	41
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	Amerikai sajtos tészta	1,7	575	23,1	9,7	21,1	6,8	11,7	1,19	325,1
<i>Ebéd B</i>									0	Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Zöldborsóleves	1,39,12	87	2,3	0,3	4,1	10,8	1,7	0,47	0	<i>Ebéd B</i>									
Kukoricás csirkeragu	1,7	242	12	5,8	23,8	9,6	2,7	1,63	10	Fahéjas almaleves	1,7,12	161	1,1	0,7	2	35,1	30,7	0,18	41
Párolt rizs	394	9,7	1,4	7,3	6,9	1	0,14	0	Panírozott zöldséggolyó	1,37	269	8,9	1,2	9,2	32,3	2	1,05	0	
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	Burgonyapüré	7,12	311	6,1	2,7	7,9	49,9	2,2	0,25	54,4
<i>Ebéd C</i>									0	Cékla savanyúság	10	36	0,2	0	0,4	8,2	6,2	1,6	0
Zöldborsóleves	1,39,12	87	2,3	0,3	4,1	10,8	1,7	0,47	0	Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Sajtkrémes zöldséragu	1,7	129	5	2,7	6,5	14,1	4,1	0,52	236	<i>Ebéd C</i>									
Spagetti	1	393	9,1	1,1	10,8	65,9	1,4	0,06	0	Fahéjas almaleves	1,7,12	161	1,1	0,7	2	35,1	30,7	0,18	41
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	Cs ben sült zöldségek	1,7	315	11,9	6,8	13,6	35,3	7,1	1,13	178,3
<b>2026.06.03. Szerda</b>									<b>Teljes ki rítés kenyér</b>										
									1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0		
<b>2026.06.05. Péntek</b>																			

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlév allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyez déssel el fordulhatnak a következő allergének: 1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Ráktfélék; 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.Csillagfürt; 14.Puhatest eka tápanyag tartalom jelölés magyarázata: En(számított 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	
<b><i>EbédA</i></b>									
Pikáns karfiolkrémleves	1,7,12	91	3	1,5	3,8	11,4	24	0,3	99,4
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Kukorica morzsás csirkemell csik	1	313	14,3	2	22,4	23,8	0,8	1,96	0
Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41	0
Coleslaw	3,7,10,12	100	5,7	0,9	1,1	9,8	6,6	0,82	5,5
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
<b><i>EbédB</i></b>									
Pikáns karfiolkrémleves	1,7,12	91	3	1,5	3,8	11,4	24	0,3	99,4
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Paradicsomos tonhalas ragu	4	184	8,2	0,5	19,1	8	6,7	1,33	0
Orsó tészta	1	441	10,7	1,3	12	73	1,6	0,06	0
Sajtszórat	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
<b><i>EbédC</i></b>									
Pikáns karfiolkrémleves	1,7,12	91	3	1,5	3,8	11,4	24	0,3	99,4
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Francia lecsó		86	2,7	0,5	2,9	10,7	5,7	0,31	0
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