



ÉTLAP

Budapest

Középiskola

2026.06.08.–2026.06.12.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:754
ZS:26,5 TZS:6,5 FH:25,5
SZH:101,1 CK:22,8 SÓ:1,28

Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:715
ZS:26,3 TZS:10,6 FH:19,7
SZH:94 CK:38,9 SÓ:4,19

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túrótöltelkes gombóc (1,7)
Vaníliás tejföl (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

EN:1058
ZS:27,4 TZS:8,1 FH:30,6
SZH:165,2 CK:25 SÓ:2,56

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:532
ZS:15,1 TZS:3,8 FH:25,1
SZH:65,7 CK:24,7 SÓ:2,54

Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Bulgur (1)
Franciasaláta (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

EN:1026
ZS:39,4 TZS:5,1 FH:31,9
SZH:125,4 CK:42,2 SÓ:3,03

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkeragu Jóasszony módra (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:667
ZS:16,4 TZS:4,3 FH:33,1
SZH:88,1 CK:16,1 SÓ:2,99

Gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:675
ZS:30,2 TZS:9,4 FH:23,8
SZH:75,9 CK:34,9 SÓ:0,49

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10

EN:1039
ZS:41,6 TZS:10,9 FH:27,2
SZH:131,5 CK:10,8 SÓ:3,87

Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,12

EN:729
ZS:22,7 TZS:7,1 FH:38,3
SZH:91,5 CK:20,4 SÓ:1,27

Paradicsomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:721
ZS:17,9 TZS:5,3 FH:36,5
SZH:95,4 CK:25,3 SÓ:2,9

EBÉD C

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs fél adag
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,4,9,12

EN:592
ZS:15,4 TZS:5,8 FH:19,9
SZH:74,9 CK:13,8 SÓ:1

Gyümölcsleves (1,7,12)
Vegetáriánus bolognai ragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:901
ZS:24,8 TZS:8,2 FH:46,4
SZH:116,3 CK:45,9 SÓ:1,2

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:814
ZS:33,8 TZS:14 FH:29
SZH:86,9 CK:9,3 SÓ:3,2

Tarhonyaleves (1,12)
Rántott karfiol (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1105
ZS:43,6 TZS:9,2 FH:22,3
SZH:151,2 CK:23,4 SÓ:2,84

Paradicsomleves (1,3,9)
Csóban sült zöldségek (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:535
ZS:17,8 TZS:7,5 FH:17,2
SZH:72,2 CK:30,3 SÓ:1,45

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 HŰS-
MENTES EBÉDRŐL!**



Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026.06.08. Hétfő									2026.06.10. Szerda										
<i>Ebéd A</i>									<i>Ebéd A</i>										
Daragaluska leves	1,3,9,12	75	22	03	24	11,1	09	05	0	Sárgaborsó krémleves	1	199	4,3	05	9,4	26	04	055	0
Vadas sertésragu	1,7,9,10,12	252	15,7	5,2	10,5	16,3	85	0,42	26	Színes levesgyöngy	1,3,7	44	2,9	0	05	4,2	0	0	0
Makaróni tészta	1	358	85	1	11,3	58,8	3,6	0,22	0	Túrótöltelikes gombóc	1,7	650	11,2	1,6	17,7	117,5	12,7	1,84	212
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0	Vaníliás tejföl	7	138	8,9	5,9	2,2	125	11,7	0,03	96,2
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	22	03	24	11,1	09	05	0	Sárgaborsó krémleves	1	199	4,3	05	9,4	26	04	055	0
Csirkeragu Jóasszony módra	1	225	10,2	3,6	21,9	9,5	1,4	0,7	0	Színes levesgyöngy	1,3,7	44	2,9	0	05	4,2	0	0	0
Petrezselymes burgonya	12	276	3,8	0,4	6,6	48,1	0	0,04	0	Rántott sajtgyöngy	1,7	162	6,3	3,7	7,4	17,9	1,8	2,1	0
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0	Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	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	Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
<i>Ebéd C</i>									<i>Ebéd C</i>										
Daragaluska leves	1,3,9,12	75	22	03	24	11,1	09	05	0	Sárgaborsó krémleves	1	199	4,3	05	9,4	26	04	055	0
Vöröslencse dhal makharai	4	248	8,2	4,8	12,5	13,9	2,5	0,22	0	Színes levesgyöngy	1,3,7	44	2,9	0	05	4,2	0	0	0
Párolt rizs fél adag		200	4,9	0,7	3,7	35	0,5	0,14	0	Svájci rakott burgonya	1,3,7,12	524	26,3	13,4	17,6	47,1	4,8	0,91	186,8
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	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	Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026.06.09. Kedd									2026.06.11. Csütörtök										
<i>Ebéd A</i>									<i>Ebéd A</i>										
Gyümölcsleves	1,7,12	163	0,9	0,5	1,9	36,9	31,5	0,16	27,4	Tarhonyaleves	1,12	132	3,1	1,2	3,8	20,4	1,2	0,62	0
Paprikás burgonya virslivel	12	490	25,1	10,1	16,7	43,7	1,2	2,29	0	Csirkepörkölt	1	170	6,5	0,3	15,9	6,7	1,6	0,88	0
Cékla savanyúság	10	36	0,2	0	0,4	8,2	6,2	1,6	0	Tökf zelék	1,7	161	5,4	2,2	4,2	23,7	12,1	0,9	31,2
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 B</i>									<i>Ebéd B</i>										
Gyümölcsleves	1,7,12	163	0,9	0,5	1,9	36,9	31,5	0,16	27,4	Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Rakottzöldbab	1,7	485	29,2	8,9	21,2	33,9	3,4	0,19	72,3	Tarhonyaleves	1,12	132	3,1	1,2	3,8	20,4	1,2	0,62	0
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	Chilis bab		528	19,4	5,9	33,2	56,2	9,3	0,51	0
<i>Ebéd C</i>									<i>Ebéd C</i>										
Gyümölcsleves	1,7,12	163	0,9	0,5	1,9	36,9	31,5	0,16	27,4	Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Vegetáriánus bolognai ragu	9	184	3,6	0,4	19,8	16	10,2	0,35	0	Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Teljes ki rítés spagetti	1	425	12,1	1,6	16,5	58,3	4,2	0,06	0										
Sajtszótat	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										

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
Ebéd C									
Tarhonyaleves	1,12	132	31	1,2	3,8	20,4	1,2	0,62	0
Rántott karfiol	1	297	12,4	1,4	8,1	37,8	3,8	1,26	0
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
Tartármártás	3,7,10	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	0,67	6,24
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
2026.06.12. Péntek									
Ebéd A									
Paradicsomleves	1,3,9	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
Bulgur	1	199	4,7	0,5	4,6	29,8	0,4	0,14	0
Franciasaláta	3,7,10,12	354	18,5	3	8,5	34,6	16,5	1,3	18,1
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd B									
Paradicsomleves	1,3,9	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19	0
Reszelt csirkemáj	1	247	11,3	4,6	25,9	9,3	1,3	0,81	0
Tört burgonya	12	242	0,5	0	6,4	47,3	0	0,17	0
Csalamádé	10,12	12	0,1	0	0,6	1,9	0,8	1,6	0
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd C									
Paradicsomleves	1,3,9	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19	0
Cs. ben sült zöldségek	1,7	315	11,9	6,8	13,6	35,3	7,1	1,13	17,3
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0