



ÉTLAP

Budapest

Középiskola

2026.06.15.–2026.06.19.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

EBÉD A

Gyümölcsleves (1,7,12)
Bácsi rizseshús
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:813
ZS:28,2 TZS:7,8 FH:21,6
SZH:115,9 CK:38,7 SÓ:2,41

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:1062
ZS:49,4 TZS:19,2 FH:41,4
SZH:107,5 CK:8,9 SÓ:3,21

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Nektarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:561
ZS:13,5 TZS:4 FH:29,4
SZH:67,3 CK:21 SÓ:1,1

Köménymagleves (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Budapest szárnyas ragu (1)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:787
ZS:31,5 TZS:4,2 FH:27,2
SZH:95 CK:2,7 SÓ:1,42

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:789
ZS:21,8 TZS:4,7 FH:34,8
SZH:106,7 CK:12,8 SÓ:3,46

EBÉD B

Gyümölcsleves (1,7,12)
Csirkemell nuggets (1,9)
Burgonyapüré (7,12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:772
ZS:19,7 TZS:4,9 FH:26,7
SZH:116,2 CK:38,4 SÓ:3,59

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Szilvatöltelkes gombóc (1)
Porcukor szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9

EN:1001
ZS:19,2 TZS:3,7 FH:31,1
SZH:167,7 CK:38,9 SÓ:1,97

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Nektarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:326
ZS:10,4 TZS:4,2 FH:8,7
SZH:45,1 CK:8,7 SÓ:0,86

Köménymagleves (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Párolt sertészelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pírtott dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:811
ZS:24 TZS:2,5 FH:28
SZH:112,4 CK:34,9 SÓ:2,07

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:979
ZS:44,1 TZS:15,4 FH:45,2
SZH:93,8 CK:15,2 SÓ:1,69

EBÉD C

Gyümölcsleves (1,7,12)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:573
ZS:17,9 TZS:5 FH:24,7
SZH:75,3 CK:36,7 SÓ:0,59

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Piskóta kocka (1,3)
Csokoládés öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:783
ZS:19,8 TZS:7,7 FH:30,2
SZH:116,7 CK:51,6 SÓ:0,87

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejfői (7)
Fodros metélt (1)
Nektarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:766
ZS:31,1 TZS:14,9 FH:29,1
SZH:91 CK:10,9 SÓ:1,57

Köménymagleves (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10

EN:1061
ZS:47,5 TZS:8,9 FH:21,5
SZH:131,8 CK:12,6 SÓ:2,49

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:744
ZS:24,5 TZS:8,3 FH:22
SZH:104,7 CK:4,2 SÓ:1,59

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. 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 HÜS-
MENTES EBÉDRŐL!**



Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026.06.15. Hétfő									Ebéd A										
<i>Ebéd A</i>									Zöldségleves eperlevéllel	1,312	62	25	0,3	2	7,5	1,2	0,48	0	
Gyümölcsleves	1,7,12	163	0,9	0,5	1,9	36,9	31,5	0,16	27,4	Fitttoltás	3	163	9,8	3	11	0,7	0,4	0,3	0
Bácskai rizseshús		602	27,2	7,2	18,2	69,4	3,2	0,51	0	Zöldborsóf zelek	1,7	246	1,1	0,7	15,1	39,2	15,2	0,18	41
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0	Nektarin		64	0	0	0,5	14,8	4,2	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>										
Gyümölcsleves	1,7,12	163	0,9	0,5	1,9	36,9	31,5	0,16	27,4	Zöldségleves eperlevéllel	1,312	62	25	0,3	2	7,5	1,2	0,48	0
Csirkemell nuggets	1,9	251	12,5	1,7	15,4	19,8	0,7	1,43	0	Tikka Masala	7,9	174	7,8	3,9	5,4	17,7	3,4	0,23	16
Burgonyapüré	7,12	311	6,1	2,7	7,9	49,9	2,2	0,25	54,4	Nektarin		64	0	0	0,5	14,8	4,2	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	<i>Ebéd C</i>									
<i>Ebéd C</i>									Zöldségleves eperlevéllel	1,312	62	25	0,3	2	7,5	1,2	0,48	0	
Gyümölcsleves	1,7,12	163	0,9	0,5	1,9	36,9	31,5	0,16	27,4	Reszelt sajt	7	172	13,5	9,5	12,5	0	0	0,8	300
Vegetáriánus rakott karfiol	1,7	384	16,9	4,4	22,1	33,3	5,2	0,29	72,3	Tejföl	7	67	6	4	1,5	1,7	1,7	0,02	65
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	Fodros metélt	1	376	9	1,1	11,9	61,8	3,8	0,13	0
2026.06.16. Kedd									Nektarin		64	0	0	0,5	14,8	4,2	0,01	0	
<i>Ebéd A</i>									Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	
Lencsegyús sertéshússal	1,3,9	266	9	2,4	15,8	27,5	1,8	0,27	0	2026.06.18. Csütörtök									
Carbonara szósz	1,7	377	31,2	15,6	14	9	5,7	2,74	253,8	<i>Ebéd A</i>									
Spagetti	1	393	9,1	1,1	10,8	65,9	1,4	0,06	0	Köménymaglevés	1	95	6,9	0,8	1,1	6,6	0,6	0,12	0
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0
<i>Ebéd B</i>									Budapest szárnyas ragu	1	243	14,7	2	17,2	8,2	0,9	0,86	0	
Lencsegyús sertéshússal	1,3,9	266	9	2,4	15,8	27,5	1,8	0,27	0	Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	6,9	1	0,14	0
Szilvafőzelékes gombóc	1	651	10,1	1,3	14,6	120,1	23,6	1,55	0	Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Porokor szórát		59	0	0	0	14,9	13,5	0	0	<i>Ebéd B</i>									
Teljes ki rítés kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	Köménymaglevés	1	95	6,9	0,8	1,1	6,6	0,6	0,12	0
<i>Ebéd C</i>									Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0	
Lencsegyús sertéshússal	1,3,9	266	9	2,4	15,8	27,5	1,8	0,27	0	Párolt sertésszelet, karajból		186	9,6	0,1	15,4	2,8	0,5	1,33	0
Piskóta kocka	1,3	305	6,7	2,6	9,5	5,1	2,3	0,2	0	Meggy mártás	1,7	191	1,6	0,8	2,9	41,8	33,6	0,19	42,8
Csokoládés öntet	7	187	4	2,7	4,1	3,3	26,7	0,26	142,5	Pirított dara	1	284	5,6	0,8	6,9	5,0	0	0,14	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
2026.06.17. Szerda																			

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<i>Ebéd C</i>										
Köménymaglevés	1	95	69	08	1,1	66	06	012	0	
Pírtott kenyérkocka	1	30	01	0	09	61	01	016	0	
Rántott brokkoli	1	305	124	1,4	9,7	36	32	1,26	0	
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	014	0	
Tartármártás	3,710	213	183	5,3	1,8	9,1	7,6	067	62,4	
Teljes ki rítés kenyér	1	26	01	0	07	5,1	01	014	0	
2026.06.19. Péntek										
<i>Ebéd A</i>										
Fokhagyma krémleves	1,7,12	108	39	1,3	3,6	14,2	1,9	068	41	
Leves gyöngy	1,3,7	44	28	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0	
Kukorica mazsás csirkemell csík	1	313	14,3	2	22,4	23,8	0,8	1,96	0	
Házi vegyes saláta		57	01	0	0,9	12,3	9,8	0,44	0	
Tört burgonya	12	242	0,5	0	6,4	47,3	0	0,17	0	
Teljes ki rítés kenyér	1	26	01	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	
<i>Ebéd B</i>										
Fokhagyma krémleves	1,7,12	108	39	1,3	3,6	14,2	1,9	068	41	
Leves gyöngy	1,3,7	44	28	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0	
Bolognai sertésragu	9	273	17,1	5,5	16,2	12,1	8,8	0,26	0	
Teljes ki rítés spagetti	1	425	12,1	1,6	16,5	58,3	4,2	0,06	0	
Sajtszórat	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48	180	
Teljes ki rítés kenyér	1	26	01	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	
<i>Ebéd C</i>										
Fokhagyma krémleves	1,7,12	108	39	1,3	3,6	14,2	1,9	068	41	
Leves gyöngy	1,3,7	44	28	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0	
Gombapaprikás	1,7	146	9,2	4,3	5,6	8,3	2,1	0,64	23,4	
Galuska	1,3	420	8,5	1,4	11,3	73,1	0	0,06	0	
Teljes ki rítés kenyér	1	26	01	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0	