ÉTLAP

Budapest | **Középiskola** | **2026.11.02.–2026.11.06.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Sertés fasírtgolyó Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:641 ZS:13,5 TZS:5,1 FH:37,6 SZH:72,9 CK:16,8 SÓ:1,9	Bakonyi betyárleves sertéshússal (1,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,10,12 EN:729 ZS:26,3 TZS:6,7 FH:23,9 SZH:94 CK:7,5 SÓ:2,81	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	Daragaluska leves (1,3,9,12) Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7) Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:542 ZS:13,8 TZS:3,9 FH:31 SZH:69 CK:20,9 SÓ:1,26	Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsenyelé (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:922 ZS:32,8 TZS:4,1 FH:29,3 SZH:119,5 CK:26,6 SÓ:2,52
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Csemege uborka (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	Bakonyi betyárleves sertéshússal (1,7,9,12) Porvence-i zöldségragu (7,9) Orsó tészta (bio tésztával) (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:738 ZS:25,3 TZS:6,7 FH:24,2 SZH:98,9 CK:9,5 SÓ:0,8	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:993 ZS:31,1 TZS:10 FH:56,7 SZH:99,5 CK:15,5 SÓ:1,61	Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepaprikás (1,7) Bulgur (1) Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:792 ZS:24,2 TZS:6,4 FH:34,3 SZH:97 CK:16,9 SÓ:1,39	Paradicsomleves (1,3,9) Csirkemell nuggets (1,9) Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:847 ZS:28 TZS:3,7 FH:26,7 SZH:114,2 CK:30,4 SÓ:2,59
EBÉD C	Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:771 ZS:25,9 TZS:6,6 FH:36,6 SZH:94,3 CK:9,3 SÓ:3,24	Bakonyi betyárleves sertéshússal (1,7,9,12) Mákos guba (1,7) Meggyes öntet Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:973 ZS:31,4 TZS:11,8 FH:29,3 SZH:139,8 CK:66,9 SÓ:2,16	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:722 ZS:15,4 TZS:7,7 FH:24,4 SZH:106,7 CK:46,7 SÓ:1,26	Daragaluska leves (1,3,9,12) Főtt virsli Kelkáposztafőzelék (1,12) Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:614 ZS:34,2 TZS:12,1 FH:22,5 SZH:53,2 CK:16,6 SÓ:3,97	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott brokkoli (1,3) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10 EN:1270 ZS:45 TZS:8,7 FH:31 SZH:179,2 CK:31,7 SÓ:1,47

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. Csillagfürt; 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!

ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

Budapest **45 . hét** **Középiskola**

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026.11.02. Hétfő									
Ebéd A									
Tarhonyaleves	1,12	132	3,1	1,2	3,8	20,4	1,2	0,62	0
Sertés fasírtgolyó		238	9,1	3,1	18	8,2	0,4	0,96	0
Zöldborsófőzelék	1,7	246	1,1	0,7	15,1	39,2	15,2	0,18	41
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd B									
Tarhonyaleves	1,12	132	3,1	1,2	3,8	20,4	1,2	0,62	0
Svájci rakott burgonya	1,3,7,12	524	26,3	13,4	17,6	47,1	4,8	0,91	186,8
Csemege uborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd C									
Tarhonyaleves	1,12	132	3,1	1,2	3,8	20,4	1,2	0,62	0
Csirkés paella		592	22,6	5,4	31,2	64,3	4,1	0,88	0
Csemege uborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026.11.03. Kedd									
Ebéd A									
Bakonyi betyárleves sertéshússal	1,7,9,12	183	11,6	5	8,7	9,5	2,2	0,36	30,3
Burgonyás tészta	1,12	508	14,4	1,7	13,8	77,4	4,4	0,72	0
Csalamádé	10,12	12	0,1	0	0,6	1,9	0,8	1,6	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd B									
Bakonyi betyárleves sertéshússal	1,7,9,12	183	11,6	5	8,7	9,5	2,2	0,36	30,3
Porvence-i zöldségragu	7,9	88	2,8	0,3	2,7	11,3	5,6	0,24	0,4
Orsó tészta (bio tésztával)	1	441	10,7	1,3	12	73	1,6	0,06	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd C									
Bakonyi betyárleves sertéshússal	1,7,9,12	183	11,6	5	8,7	9,5	2,2	0,36	30,3
Mákos guba	1,7	628	19,4	6,7	19,3	92,4	38,7	1,62	242,3
Meggyes öntet		136	0,3	0	0,5	32,9	26	0,04	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026.11.04. Szerda									
Ebéd A									
Vöröslencse krémleves	1,7,12	211	4,3	0,9	11,5	16	0,9	0,5	0
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Rántott sajtgolyó	1,7	162	6,3	3,7	7,4	17,9	1,8	2,1	0
Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41	0
Tartármártás	3,7,10	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	0,67	62,4
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd B									
Vöröslencse krémleves	1,7,12	211	4,3	0,9	11,5	16	0,9	0,5	0
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Vegetáriánus bolognai ragu	9	184	3,6	0,4	19,8	16	10,2	0,35	0
Teljes kiőrlésű spagetti	1	425	12,1	1,6	16,5	58,3	4,2	0,06	0
Sajt szórat	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48	180
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd C									
Vöröslencse krémleves	1,7,12	211	4,3	0,9	11,5	16	0,9	0,5	0
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Tejberizs	7	384	8,2	5,5	11,4	66,8	32,7	0,54	319,2
Fahéjas porcukor		57	0	0	0	14,8	12,9	0	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026.11.05. Csütörtök									
Ebéd A									
Daragaluska leves	1,3,9,12	75	2,2	0,3	2,4	11,1	0,9	0,5	0
Zöldséges rakott palacsinta	1,3,7	384	11,5	3,6	27,1	39,7	6,9	0,61	71,1
Szilva		58	0	0	0,7	13,1	13,1	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd B									
Daragaluska leves	1,3,9,12	75	2,2	0,3	2,4	11,1	0,9	0,5	0
Csirkepaprikás	1,7	241	12,7	5	21,4	9,1	2,1	0,61	23,4
Bulgur	1	392	9,2	1,1	9	58,7	0,8	0,14	0
Szilva		58	0	0	0,7	13,1	13,1	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő 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.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom 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),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
Ebéd C									
Daragaluska leves	1,3,9,12	75	2,2	0,3	2,4	11,1	0,9	0,5	0
Főtt virsli		316	27,6	11,3	14,4	2,5	0	2,52	0
Kelkáposztafőzelék	1,12	140	4,3	0,5	4,2	21,5	2,5	0,81	0
Szilva		58	0	0	0,7	13,1	13,1	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026.11.06. Péntek									
Ebéd A									
Paradicsomleves	1,3,9	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19	0
Natúr sertésszelet karajból		186	9,6	0,1	15,4	2,8	0,5	1,33	0
Pecsenyelé	1,12	37	3,1	0,3	0,3	1,5	0,8	0,43	0
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
Fűszeres karotta kukoricával		86	4,4	1,6	2,7	9,3	1,2	0,3	0
Teljes kiőrlésű 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
Csirkemell nuggets	1,9	251	12,5	1,7	15,4	19,8	0,7	1,43	0
Petrezselymes burgonya	12	276	3,8	0,4	6,6	48,1	0	0,04	0
Coleslaw	3,7,10,12	100	5,7	0,9	1,1	9,5	6,6	0,79	5,5
Teljes kiőrlésű 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
Rántott brokkoli	1,3	444	11,1	1,3	18,3	64,3	0	0,34	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	62,4
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő 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.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom 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),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))