ÉTLAP

Budapest | **Középiskola** | **2026.11.09.–2026.11.13.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
EBÉD A	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Sertésragu Jóasszony módra (1) Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:919 ZS:40,9 TZS:9,3 FH:31,9 SZH:90,9 CK:4,2 SÓ:1,26	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:749 ZS:19,4 TZS:1,9 FH:28 SZH:107,2 CK:35,3 SÓ:2,27	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Káposztás tészta (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:829 ZS:18 TZS:3,5 FH:29 SZH:130,7 CK:34,7 SÓ:1,44	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:469 ZS:7 TZS:0,8 FH:29,4 SZH:70,7 CK:9,1 SÓ:1,1	Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN:906 ZS:24,6 TZS:3,6 FH:30,4 SZH:135,1 CK:41 SÓ:2,52
EBÉD B	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Tarhonyás hús csirkehússal (1) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,10,12 EN:879 ZS:33,9 TZS:4,2 FH:37,7 SZH:96,8 CK:13,5 SÓ:3,08	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:609 ZS:21,3 TZS:3,6 FH:27,6 SZH:71,2 CK:4,2 SÓ:2,2	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Dejós nudli (1) Vaníliás öntet (7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:1278 ZS:25,2 TZS:5,7 FH:35,7 SZH:188,4 CK:64,2 SÓ:3,5	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott karfiol (1) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:1081 ZS:47,8 TZS:8,9 FH:21 SZH:132,1 CK:12,5 SÓ:2,96	Fahéjas almaleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,6,7,12 EN:656 ZS:13,2 TZS:7,1 FH:27 SZH:101,4 CK:39,3 SÓ:2,83
EBÉD C	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Túrós cicinka (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:857 ZS:31,7 TZS:9,8 FH:32,4 SZH:89,4 CK:27,8 SÓ:1,69	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7) Sajtmártás (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:491 ZS:11,8 TZS:5,5 FH:18,7 SZH:74,5 CK:13,4 SÓ:1,52	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Muszaka borsófehérjével (1,7,12) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:687 ZS:18,2 TZS:5,7 FH:39,9 SZH:80,5 CK:15,4 SÓ:1,41	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:516 ZS:12,7 TZS:6,9 FH:16,1 SZH:81,8 CK:40,1 SÓ:0,98	Fahéjas almaleves (1,7,12) Tócsni (1,3,12) Fokhagymás tejföl (7) Reszelt sajt (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:896 ZS:32,8 TZS:16,4 FH:28,8 SZH:114,1 CK:32,8 SÓ:1,51

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!

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026.11.09. Hétfő									
Ebéd A									
Zellerkrémleves	1,7,9,12	90	2,2	1,2	3	12,8	2	0,28	27,4
Pirított napraforgómag		177	14,3	1,4	5,6	5,2	0	0,06	0
Sertésragu Jóasszony módra	1	234	15,1	5,7	13,5	9,1	1,4	0,64	0
Bulgur	1	392	9,2	1,1	9	58,7	0,8	0,14	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd B									
Zellerkrémleves	1,7,9,12	90	2,2	1,2	3	12,8	2	0,28	27,4
Pirított napraforgómag		177	14,3	1,4	5,6	5,2	0	0,06	0
Tarhonyás hús csirkehússal	1	550	17,1	1,6	27,9	65,4	5,3	1	0
Cékla savanyúság	10	36	0,2	0	0,4	8,2	6,2	1,6	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd C									
Zellerkrémleves	1,7,9,12	90	2,2	1,2	3	12,8	2	0,28	27,4
Pirított napraforgómag		177	14,3	1,4	5,6	5,2	0	0,06	0
Túrós cicinka	1,3,7	564	15,1	7,2	23,1	66,3	25,7	1,21	118,8
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026.11.10. Kedd									
Ebéd A									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	62	2,5	0,3	2	7,5	1,2	0,48	0
Párolt sertésszelet, karajból		186	9,6	0,1	15,4	2,8	0,5	1,33	0
Meggymártás	1,7	191	1,6	0,8	2,9	41,8	33,6	0,19	42,8
Pirított dara	1	284	5,6	0,8	6,9	50	0	0,14	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd B									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	62	2,5	0,3	2	7,5	1,2	0,48	0
Dino szelet	1	283	13,9	1,6	19,2	19,2	0,6	1,44	0
Majorannás burgonyafőzelék	1,7,12	239	4,8	1,7	5,7	39,4	2,3	0,15	23,4
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd C									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	62	2,5	0,3	2	7,5	1,2	0,48	0
Sütőtökös árpagyöngy rizottó	1,7	291	4,3	2,1	9,5	51,4	8,2	0,32	113,1
Sajtmártás	1,7,12	112	4,9	3,1	6,5	10,6	3,9	0,59	233,3
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026.11.11. Szerda									
Ebéd A									
Tárkonyos csirkeraguleves	1,3,7,9,12	205	7,6	2,2	13,2	17,1	2,1	0,94	30,3
Káposztás tészta	1	525	10,2	1,2	14,5	91,7	28,7	0,35	0
Körte		73	0	0	0,6	16,8	3,9	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd B									
Tárkonyos csirkeraguleves	1,3,7,9,12	205	7,6	2,2	13,2	17,1	2,1	0,94	30,3
Dejó szórat	1	253	6,5	0,5	6	42,1	31	0	0
Nudli	1	530	7,4	0,6	11,6	71,3	0	2,15	0
Vaníliás öntet	7	191	3,5	2,4	3,6	36	27,1	0,26	142,5
Körte		73	0	0	0,6	16,8	3,9	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd C									
Tárkonyos csirkeraguleves	1,3,7,9,12	205	7,6	2,2	13,2	17,1	2,1	0,94	30,3
Muszaka borsófehérjével	1,7,12	383	10,4	3,5	25,5	41,5	9,4	0,32	69,3
Körte		73	0	0	0,6	16,8	3,9	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026.11.12. Csütörtök									
Ebéd A									
Hamisgulyás	1,3,9,12	110	2,7	0,3	2,8	17,2	1,1	0,16	0
Vegetáriánus chilis bab		333	4,2	0,5	25,8	48,4	7,9	0,8	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd B									
Hamisgulyás	1,3,9,12	110	2,7	0,3	2,8	17,2	1,1	0,16	0
Rántott karfiol	1	337	17	1,9	8,3	31,5	2,7	1,58	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 C									
Hamisgulyás	1,3,9,12	110	2,7	0,3	2,8	17,2	1,1	0,16	0
Tejbedara	1,7	322	8,8	5,9	11,6	49,2	29,8	0,67	351,1
Kakaós szórat		57	1	0,6	1	10,4	9	0	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026.11.13. Péntek									

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 A									
Fahéjas almaleves	1,7,12	161	1,1	0,7	2	35,1	30,7	0,18	41
Panírozott halrúd	1,4	253	10,2	0,9	15,2	24,1	2,2	1,27	0
Rizibizi		367	7,4	1	11,3	61,3	1,5	0,14	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 B									
Fahéjas almaleves	1,7,12	161	1,1	0,7	2	35,1	30,7	0,18	41
Ázsiai zöldséges tészta	1,6,12	366	3,9	0,6	16,8	61,2	8,5	2,03	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									
Fahéjas almaleves	1,7,12	161	1,1	0,7	2	35,1	30,7	0,18	41
Tócsni	1,3,12	457	10,8	1,3	11,8	71,6	0	0,36	0
Fokhagymás tejföl	7	81	7,2	4,8	1,9	2,2	2	0,03	78
Reszelt sajt	7	172	13,5	9,5	12,5	0	0	0,8	300
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.Gluténtartalmazó 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))