ÉTLAP

Budapest | **Középiskola** | **2026.11.16.–2026.11.20.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
EBÉD A	Tojásleves (1,3) Lecsós sertésragu (1) Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3 EN:757 ZS:31,5 TZS:7,3 FH:24,4 SZH:82,4 CK:7,7 SÓ:1,87	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (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	Frankfurti leves (1,7,12) Mákos metélt (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:931 ZS:36 TZS:9 FH:26 SZH:123,8 CK:28,3 SÓ:1,42	Bagolyborsó leves (1,7,9) Panírozott zöldséggolyó (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:665 ZS:18,8 TZS:6,6 FH:20,1 SZH:91,3 CK:6,2 SÓ:3,76	Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Harcsapaprikás (1,4,7) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7,12 EN:930 ZS:35,5 TZS:9,9 FH:46,3 SZH:99,2 CK:4,6 SÓ:1,14
EBÉD B	Tojásleves (1,3) Parajos csirkehúsos penne (1,7) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:793 ZS:36,1 TZS:11,8 FH:44,1 SZH:70,6 CK:6,8 SÓ:1,31	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Barbecue csirkeragu (1,6,12) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,9,12 EN:721 ZS:21,1 TZS:3 FH:31,3 SZH:93,2 CK:6,2 SÓ:2,23	Frankfurti leves (1,7,12) Piskóta kocka (1,3) Csokoládés öntet (7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:861 ZS:30,1 TZS:12,2 FH:23,7 SZH:121,3 CK:56,2 SÓ:1,75	Bagolyborsó leves (1,7,9) Rántott gomba (1,3) Bulgur (1) Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10 EN:1076 ZS:48,2 TZS:11,7 FH:27,1 SZH:112,3 CK:12,3 SÓ:3,82	Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:1049 ZS:43,8 TZS:8 FH:46,3 SZH:111,5 CK:11,7 SÓ:3,51
EBÉD C	Tojásleves (1,3) Babragu Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3 EN:816 ZS:20,2 TZS:2,3 FH:28,2 SZH:118,5 CK:8,5 SÓ:0,66	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Túrós cicinka (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:676 ZS:17,5 TZS:7,5 FH:28 SZH:82,2 CK:27,5 SÓ:1,82	Frankfurti leves (1,7,12) Palacsintás zöldséglepény (1,3,7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:641 ZS:32,9 TZS:11,9 FH:28,9 SZH:52,8 CK:11,4 SÓ:2,08	Bagolyborsó leves (1,7,9) Amerikai sajtos tészta (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9 EN:738 ZS:29,8 TZS:12,8 FH:26,6 SZH:86 CK:13,6 SÓ:2,4	Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Francia lecsó Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:771 ZS:28,5 TZS:5,8 FH:25,5 SZH:97,5 CK:9,2 SÓ:1,15

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
2026.11.16. Hétfő									
Ebéd A									
Tojásleves	1,3	113	7,8	1	3,3	6,7	0,6	0,15	0
Lecsós sertésragu	1	227	14,4	5,2	11,3	12	6,2	1,44	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									
Tojásleves	1,3	113	7,8	1	3,3	6,7	0,6	0,15	0
Parajos csirkehúsos penne	1,7	552	20,1	5,1	32,5	58,9	6,2	0,54	138,7
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									
Tojásleves	1,3	113	7,8	1	3,3	6,7	0,6	0,15	0
Babragu		286	3,1	0,2	15,1	48	7,1	0,23	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
2026.11.17. Kedd									
Ebéd A									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	87	2,3	0,3	4,1	10,8	1,7	0,47	0
Húsgombóc	1	221	13,9	4,8	14,1	9,7	0,4	0,67	0
Paradicsommártás	1,9	212	7,2	0,8	3	32,5	24,9	0,18	0
Főtt burgonya	12	131	0,3	0	3,5	25,6	0	0,09	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd B									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	87	2,3	0,3	4,1	10,8	1,7	0,47	0
Barbecue csirkeragu	1,6,12	215	9	1,4	19,2	8,3	3,4	1,49	0
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd C									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	87	2,3	0,3	4,1	10,8	1,7	0,47	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
2026.11.18. Szerda									
Ebéd A									
Frankfurti leves	1,7,12	271	19,2	6,9	8,8	15,4	2,5	1,14	30,3
Mák szórat		185	7,7	1	4,1	24,7	18	0,01	0
Fodros metélt	1	376	9	1,1	11,9	61,8	3,8	0,13	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									
Frankfurti leves	1,7,12	271	19,2	6,9	8,8	15,4	2,5	1,14	30,3
Piskóta kocka	1,3	305	6,7	2,6	9,5	51	23	0,2	0
Csokoládés öntet	7	187	4	2,7	4,1	33	26,7	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									
Frankfurti leves	1,7,12	271	19,2	6,9	8,8	15,4	2,5	1,14	30,3
Palacsintás zöldséglepény	1,3,7	272	13,6	5	18,9	15,5	4,9	0,79	126
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
2026.11.19. Csütörtök									
Ebéd A									
Bagolyborsó leves	1,7,9	137	6,6	3,1	4,7	12,9	1,9	1,07	23,4
Panírozott zöldséggolyó	1,3,7	179	5,9	0,8	6,1	21,5	1,3	0,7	0
Burgonyapüré	7,12	311	6,1	2,7	7,9	49,9	2,2	0,25	54,4
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									
Bagolyborsó leves	1,7,9	137	6,6	3,1	4,7	12,9	1,9	1,07	23,4
Rántott gomba	1,3	308	14	2,3	10,8	26,6	2	1,8	0
Bulgur	1	392	9,2	1,1	9	58,7	0,8	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
Ebéd C									
Bagolyborsó leves	1,7,9	137	6,6	3,1	4,7	12,9	1,9	1,07	23,4
Amerikai sajtos tészta	1,7	575	23,1	9,7	21,1	68	11,7	1,19	325,1
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026.11.20. 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									
Pikáns karfiolkrémleves	1,7,12	91	3	1,5	3,8	11,4	2,4	0,3	99,4
Pirított tökmag		173	13	2,4	10,6	1,1	0	0	0
Harcsapaprikás	1,4,7	220	10,9	4,5	19,8	8,6	2,1	0,64	23,4
Galuska	1,3	420	8,5	1,4	11,3	73,1	0	0,06	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd B									
Pikáns karfiolkrémleves	1,7,12	91	3	1,5	3,8	11,4	2,4	0,3	99,4
Pirított tökmag		173	13	2,4	10,6	1,1	0	0	0
Kukorica morzsás csirkemell csík	1	313	14,3	2	22,4	23,8	0,8	1,96	0
Mexikói rizs		348	7,6	1,1	7,7	60,7	1,7	0,32	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									
Pikáns karfiolkrémleves	1,7,12	91	3	1,5	3,8	11,4	2,4	0,3	99,4
Pirított tökmag		173	13	2,4	10,6	1,1	0	0	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 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))