ÉTLAP

Budapest | **Középiskola** | **2026.11.23.–2026.11.27.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
EBÉD A	Kukorica galuska leves (3,9) Dubarry sertésszelet (1,7) Párolt rizs Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:988 ZS:39,3 TZS:9,4 FH:35,5 SZH:113,9 CK:17,4 SÓ:2,37	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) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Nektarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10 EN:1102 ZS:41,6 TZS:10,9 FH:27,7 SZH:146,3 CK:15 SÓ:3,88	Nyírségi gombócleves sertéshússal (1,7,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:588 ZS:26,6 TZS:8,2 FH:33,7 SZH:46,5 CK:12,4 SÓ:2,36	Paradicsomleves (1,3,9) Kolbászos aprópecsenye sertéshússal (1) Tört burgonya (12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:764 ZS:23,6 TZS:6 FH:22,2 SZH:103 CK:34,6 SÓ:1,61
EBÉD B	Kukorica galuska leves (3,9) Csirkepörkölt (1) Makaróni tészta (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:731 ZS:21,9 TZS:2,1 FH:30,7 SZH:96,4 CK:16,1 SÓ:1,5	Gyümölcsleves (1,7,12) Rakott zöldbab csirkehússal (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:606 ZS:21,1 TZS:5,7 FH:26,4 SZH:76,2 CK:34,9 SÓ:0,55	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túrós metélt (1,7) Nektarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:916 ZS:26,2 TZS:8 FH:34,2 SZH:130,7 CK:25,8 SÓ:0,85	Nyírségi gombócleves sertéshússal (1,7,12) Sült csirkecomb Rizibizi Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:1163 ZS:63,5 TZS:11,7 FH:55,9 SZH:85,6 CK:7,9 SÓ:3,34	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott sajtos halfilé (1,4,7) Zöldséges bulgur (1) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7,9,10,12 EN:861 ZS:29,2 TZS:5 FH:27,2 SZH:112,1 CK:26 SÓ:3,68
EBÉD C	Kukorica galuska leves (3,9) Vöröslencse dhal makhani (4) Párolt rizs Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,9 EN:845 ZS:24,7 TZS:6,9 FH:23,3 SZH:113,8 CK:14,4 SÓ:0,77	Gyümölcsleves (1,7,12) Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) 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) Csemege uborka (10,12) Nektarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:878 ZS:33,8 TZS:14 FH:29,5 SZH:101,7 CK:13,4 SÓ:3,21	Nyírségi gombócleves sertéshússal (1,7,12) Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:654 ZS:26,3 TZS:9,2 FH:40,7 SZH:59,4 CK:9,3 SÓ:1,2	Paradicsomleves (1,3,9) Főtt tojás (3) Finomfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:593 ZS:17 TZS:4,4 FH:26,3 SZH:72,9 CK:38,6 SÓ:0,82

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
2026.11.23. Hétfő									
Ebéd A									
Kukorica galuska leves	3,9	134	6,7	0,7	2,2	16	1	0,27	0
Dubarry sertésszelet	1,7	391	22,9	7,3	24,7	14	5,5	1,82	211,2
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd B									
Kukorica galuska leves	3,9	134	6,7	0,7	2,2	16	1	0,27	0
Csirkepörkölt	1	170	6,5	0,3	15,9	6,7	1,6	0,88	0
Makaróni tészta	1	358	8,5	1	11,3	58,8	3,6	0,22	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd C									
Kukorica galuska leves	3,9	134	6,7	0,7	2,2	16	1	0,27	0
Vöröslencse dhal makhani	4	248	8,2	4,8	12,5	13,9	2,5	0,22	0
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026.11.24. Kedd									
Ebéd A									
Gyümölcsleves	1,7,12	163	0,9	0,5	1,9	36,9	31,5	0,16	27,4
Paprikás burgonya virslivel	12	490	25,1	10,1	16,7	43,7	1,2	2,29	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 B									
Gyümölcsleves	1,7,12	163	0,9	0,5	1,9	36,9	31,5	0,16	27,4
Rakott zöldbab csirkehússal	1,7	416	20,1	5,2	23,8	34,2	3,4	0,24	72,3
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd C									
Gyümölcsleves	1,7,12	163	0,9	0,5	1,9	36,9	31,5	0,16	27,4
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
2026.11.25. Szerda									
Ebéd A									
Sárgaborsó krémleves	1	199	4,3	0,5	9,4	26	0,4	0,55	0
Színes levesgyöngy	1,3,7	44	2,9	0	0,5	4,2	0	0	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
Nektarin		64	0	0	0,5	14,8	4,2	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd B									
Sárgaborsó krémleves	1	199	4,3	0,5	9,4	26	0,4	0,55	0
Színes levesgyöngy	1,3,7	44	2,9	0	0,5	4,2	0	0	0
Túró	7	82	3,9	2,4	9,7	2,1	2,1	0,01	48
Tejföl	7	67	6	4	1,5	1,7	1,7	0,02	65
Porcukor szórat		59	0	0	0	14,9	13,5	0	0
Fodros metélt	1	376	9	1,1	11,9	61,8	3,8	0,13	0
Nektarin		64	0	0	0,5	14,8	4,2	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd C									
Sárgaborsó krémleves	1	199	4,3	0,5	9,4	26	0,4	0,55	0
Színes levesgyöngy	1,3,7	44	2,9	0	0,5	4,2	0	0	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
Nektarin		64	0	0	0,5	14,8	4,2	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026.11.26. Csütörtök									
Ebéd A									
Nyírségi gombócleves sertéshússal	1,7,12	245	14,6	5,6	12,9	14,6	2,3	0,45	30,3
Csirkepörkölt	1	170	6,5	0,3	15,9	6,7	1,6	0,88	0
Tökfőzelék	1,7	147	5,4	2,2	4,2	20,1	8,5	0,9	31,2
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 B									
Nyírségi gombócleves sertéshússal	1,7,12	245	14,6	5,6	12,9	14,6	2,3	0,45	30,3
Sült csirkecomb		503	41,2	5,1	30,2	0,2	0,1	1,01	0
Rizibizi		367	7,4	1	11,3	61,3	1,5	0,14	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
Ebéd C									
Nyírségi gombócleves sertéshússal	1,7,12	245	14,6	5,6	12,9	14,6	2,3	0,45	30,3
Zöldséges rakott palacsinta	1,3,7	384	11,5	3,6	27,1	39,7	6,9	0,61	71,1
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026.11.27. Péntek									
Ebéd A									
Paradicsomleves	1,3,9	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19	0
Kolbászos aprópecsenye sertéshússal	1	245	17	5,3	11,3	6,5	1,6	0,67	0
Tört burgonya	12	242	0,5	0	6,4	47,3	0	0,17	0
Házi vegyes saláta		57	0,1	0	0,9	12,3	9,8	0,44	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
Panírozott sajtos halfilé	1,4,7	280	15,8	3,4	13,9	20,1	0,3	1,43	0
Zöldséges bulgur	1	349	7,3	0,9	9,1	53,2	1,7	0,33	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 C									
Paradicsomleves	1,3,9	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19	0
Főtt tojás	3	163	9,8	3	11	0,7	0,4	0,3	0
Finomfőzelék	1,7	210	1,2	0,7	11,7	35,4	15	0,19	41
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))