ÉTLAP

Budapest | **Középiskola** | **2026.11.30.–2026.12.04.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
EBÉD A	Őszibarack krémleves (1,12) Rakott karfiol (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:655 ZS:30,2 TZS:9,4 FH:20,6 SZH:73,3 CK:35,8 SÓ:0,48	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Szilvalekváros derelye fahéjas szórattal (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:1099 ZS:18,1 TZS:4,4 FH:34,8 SZH:184 CK:48 SÓ:2,8	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Őszibarack Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:554 ZS:13,5 TZS:4 FH:29,8 SZH:65,1 CK:29,5 SÓ:1,1	Tojásleves (1,3) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:763 ZS:24,4 TZS:2,6 FH:28,8 SZH:97,5 CK:28,4 SÓ:1,97	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) 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 B	Őszibarack krémleves (1,12) Bácskai rizseshús Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:810 ZS:28,6 TZS:7,7 FH:20,6 SZH:115,8 CK:37,8 SÓ:2,39	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:715 ZS:17,9 TZS:8,4 FH:28,7 SZH:106,4 CK:54,3 SÓ:1,09	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Tikka Masala (7,9) Bulgur (1) Őszibarack Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:711 ZS:19,6 TZS:5,3 FH:18,2 SZH:101,6 CK:18 SÓ:0,99	Tojásleves (1,3) Panírozott hagymakarikák (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10 EN:1172 ZS:54 TZS:9,6 FH:21 SZH:141 CK:13,8 SÓ:3,08	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Grillfűszeres csirkemell Tört burgonya (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:605 ZS:14,2 TZS:3,7 FH:39,3 SZH:73,2 CK:3 SÓ:3,61
EBÉD C	Őszibarack krémleves (1,12) Rántott sajtgolyó (1,7) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:955 ZS:35,6 TZS:10,8 FH:18 SZH:137,8 CK:40,9 SÓ:3,19	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Sajtos tejszínes brokkoli (7,9) Kuszkusz (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:915 ZS:24,7 TZS:6 FH:38,8 SZH:128,7 CK:18,1 SÓ:1,11	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7) Őszibarack Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:778 ZS:31,2 TZS:14,9 FH:28,6 SZH:92,8 CK:17 SÓ:1,5	Tojásleves (1,3) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3 EN:757 ZS:26,2 TZS:4,5 FH:30 SZH:92,2 CK:3,8 SÓ:1,59	Brokkolikrémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Gombapaprikás (1,7) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:724 ZS:23 TZS:8,2 FH:23 SZH:101,3 CK:4,7 SÓ:1,39

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
2026.11.30. Hétfő									
Ebéd A									
Őszibarack krémleves	1,12	161	1,2	0,4	0,9	36,8	30,5	0,14	0
Rakott karfiol	1,7	469	28,9	8,9	19	31,4	5,2	0,2	72,3
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd B									
Őszibarack krémleves	1,12	161	1,2	0,4	0,9	36,8	30,5	0,14	0
Bácskai rizseshús		602	27,2	7,2	18,2	69,4	3,2	0,51	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									
Őszibarack krémleves	1,12	161	1,2	0,4	0,9	36,8	30,5	0,14	0
Rántott sajtgolyó	1,7	162	6,3	3,7	7,4	17,9	1,8	2,1	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
2026.12.01. Kedd									
Ebéd A									
Lencsegulyás sertéshússal	1,3,9	266	9	2,4	15,8	27,5	1,8	0,27	0
Szilvalekváros derelye	1	707	9	1,9	17,7	126,8	23,5	2,38	0
Fahéjas porcukor		57	0	0	0	14,8	12,9	0	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									
Lencsegulyás sertéshússal	1,3,9	266	9	2,4	15,8	27,5	1,8	0,27	0
Tejbedara	1,7	322	8,8	5,9	11,6	49,2	29,8	0,67	351,1
Fahéjas porcukor		57	0	0	0	14,8	12,9	0	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									
Lencsegulyás sertéshússal	1,3,9	266	9	2,4	15,8	27,5	1,8	0,27	0
Sajtos tejszínes brokkoli	7,9	148	4,7	2,2	8,9	15,4	3,5	0,55	242
Kuszkusz	1	433	10,9	1,4	12,8	70,9	2,9	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
2026.12.02. Szerda									
Ebéd A									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	62	2,5	0,3	2	7,5	1,2	0,48	0
Főtt tojás	3	163	9,8	3	11	0,7	0,4	0,3	0
Zöldborsófőzelék	1,7	246	1,1	0,7	15,1	39,2	15,2	0,18	41
Őszibarack		57	0	0	1	12,6	12,6	0,01	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
Tikka Masala	7,9	174	7,8	3,9	5,4	17,7	3,4	0,23	16
Bulgur	1	392	9,2	1,1	9	58,7	0,8	0,14	0
Őszibarack		57	0	0	1	12,6	12,6	0,01	0
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
Reszelt sajt	7	172	13,5	9,5	12,5	0	0	0,8	300
Tejföl	7	67	6	4	1,5	1,7	1,7	0,02	65
Spagetti (bio tésztával)	1	393	9,1	1,1	10,8	65,9	1,4	0,06	0
Őszibarack		57	0	0	1	12,6	12,6	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026.12.03. Csütörtök									
Ebéd A									
Tojásleves	1,3	113	7,8	1	3,3	6,7	0,6	0,15	0
Párolt sertésszelet, karajból		186	9,6	0,1	15,4	2,8	0,5	1,33	0
Gyümölcsmártás	1,7	154	1,3	0,8	2,4	32,9	27,2	0,21	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									
Tojásleves	1,3	113	7,8	1	3,3	6,7	0,6	0,15	0
Panírozott hagymakarikák	1	427	18,2	2	7,9	51,2	4,6	1,98	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))

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
Ebéd C									
Tojásleves	1,3	113	7,8	1	3,3	6,7	0,6	0,15	0
Zöldborsós csirkeragu	1	224	8,6	2,1	18,7	11,5	2,2	1,16	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
2026.12.04. Péntek									
Ebéd A									
Fokhagyma krémleves	1,7,12	108	3,9	1,3	3,6	14,2	1,9	0,68	41
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	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 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 B									
Fokhagyma krémleves	1,7,12	108	3,9	1,3	3,6	14,2	1,9	0,68	41
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Grillfűszeres csirkemell		173	6,8	1	27,3	0,7	0,1	0,95	0
Tört burgonya	12	242	0,5	0	6,4	47,3	0	0,17	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									
Brokkolikrémleves	1,7,12	88	2,4	1,2	4,6	10,8	2,4	0,48	27,4
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	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 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))