



ÉTLAP

Budapest			Középiskola			2025.09.01.–2025.09.05.									
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
TÍZÓRAI EBÉD A EBÉD B EBÉD C UZSONNA	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:472 ZS:8,9 SZH:81,8			Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:513 ZS:15,7 SZH:69,6			Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiórlésű zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:359 ZS:4,1 SZH:64,4			Tejeskávé (7) Margarin Fatörzs kifli (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:545 ZS:14,7 SZH:82,4			Gyümölcsstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiórlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:387 ZS:9,2 SZH:62,7		
	Daragluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma Teljes kiórlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:754 ZS:26,5 SZH:101,1			Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiórlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:697 ZS:26,2 SZH:89,9			Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiórlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:1274 ZS:54,9 SZH:150,6			Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiórlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:489 ZS:15,1 SZH:55,9			Paradisomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta Teljes kiórlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,4,9 EN:878 ZS:23,5 SZH:126,5		
	Daragluska leves (1,3,9,12) Ananászos csirkeragu (1,7) Párolt rizs Alma Teljes kiórlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:714 ZS:16,9 SZH:108,9			Gyümölcsleves (1,7,12) Rakott zöldbab (1,7) Teljes kiórlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:606 ZS:21,1 SZH:76,2			Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túrós-tejfölös tészta (1,7) Porcukor szórat Teljes kiórlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:853 ZS:26,2 SZH:115,9			Tarhonyaleves (1,12) Chilis bab Teljes kiórlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,12 EN:686 ZS:22,7 SZH:81,7			Paradisomleves (1,3,9) Reszelt csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Házi vegyes saláta Teljes kiórlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:766 ZS:17,9 SZH:105,8		
	Daragluska leves (1,3,9,12) Vöröslencse dhal makhani (4) Párolt rizs Teljes kiórlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,4,9,12 EN:763 ZS:20,1 SZH:107,4			Gyümölcsleves (1,7,12) Vegetáriánus bolognai ragu (6,9) Makaróni tészta (1) Teljes kiórlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12 EN:744 ZS:12,3 SZH:124,2			Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Teljes kiórlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:793 ZS:33,7 SZH:82,4			Tarhonyaleves (1,12) Rántott karfiol (1) Sárgarépás rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiórlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:882 ZS:32,4 SZH:125,2			Paradisomleves (1,3,9) Vegetáriánus zöldséggolyó Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiórlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:669 ZS:26,3 SZH:80		
	Sajtkrém (7) Teljes kiórlésű kifli (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:287 ZS:3,8 SZH:47,2			Sertéspárizsi Margarin Teljes kiórlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:379 ZS:12,4 SZH:51,9			Ostya szelet (1,3,6) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6 EN:197 ZS:8,4 SZH:26,3			Gépsonka Margarin Teljes kiórlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:349 ZS:7,6 SZH:53,2			Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:405 ZS:13,3 SZH:55,7		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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

Budapest			Középiskola			2025.09.08.–2025.09.12.									
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
TÍZÓRAI EBÉD A EBÉD B EBÉD C UZSONNA	Gyümölcstea Sajtos pogácsa (1,3,7,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:369 ZS:13 SZH:54,3 TZS:6,3 CK:10,1 FH:6,8 SÓ:2,2			Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:487 ZS:8,9 SZH:87,6 TZS:4,1 CK:37,5 FH:15,7 SÓ:1,71			Tejeskávé (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:582 ZS:12,5 SZH:96,3 TZS:6,4 CK:38,1 FH:15,5 SÓ:1,16			Gyümölcstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:359 ZS:3,7 SZH:65,9 TZS:1,5 CK:11,2 FH:12,2 SÓ:1,81			Gyümölcstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:428 ZS:12,8 SZH:62,4 TZS:4,6 CK:10,5 FH:12,7 SÓ:2,44		
	Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:740 ZS:27,4 SZH:101,2 TZS:7,3 CK:29,5 FH:19,7 SÓ:2,25			Zöldségleves (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:570 ZS:13,5 SZH:69,3 TZS:4 CK:20,8 FH:29,4 SÓ:1,11			Köménymaglevés (1) Pírított kenyérkocka (1) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pírított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:811 ZS:24 SZH:112,4 TZS:2,5 CK:34,9 FH:28 SÓ:2,07			Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Túrótöltelikes gombóc (1,7) Vaníliás öntet (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:1000 ZS:21,5 SZH:162 TZS:6,1 CK:39,1 FH:34,2 SÓ:2,14			Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:810 ZS:32,7 SZH:94,3 TZS:10,8 CK:12,6 FH:32,7 SÓ:1,5		
	Almalé 100%-os Fűszeres csirkeszárnnyak Pírított burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:901 ZS:36,2 SZH:92,1 TZS:7,9 CK:31,3 FH:46,3 SÓ:2,83			Zöldségleves (1,3,12) Sajtod-tejfőlös tészta (1,7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:757 ZS:30,6 SZH:89,9 TZS:14,8 CK:10,5 FH:28,6 SÓ:1,66			Köménymaglevés (1) Pírított kenyérkocka (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:804 ZS:31,7 SZH:96,6 TZS:7,8 CK:4,6 FH:27,6 SÓ:2,72			Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:1045 ZS:49,3 SZH:103,5 TZS:19,1 CK:11,3 FH:42,4 SÓ:3,28			Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Burgonyapüré (7,12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:907 ZS:30,6 SZH:119,1 TZS:7,7 CK:15 FH:30,6 SÓ:3,55		
	Almalé 100%-os Gombapörkölt (1) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3 EN:637 ZS:14,5 SZH:106,8 TZS:3,8 CK:23,5 FH:16,3 SÓ:0,72			Zöldségleves (1,3,12) Tikka Masala (7,9) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:370 ZS:11,4 SZH:50,4 TZS:4,8 CK:9,8 FH:11,4 SÓ:0,91			Köménymaglevés (1) Pírított kenyérkocka (1) Rántott brokkoli (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:955 ZS:38,4 SZH:127,3 TZS:6,2 CK:8,8 FH:20,6 SÓ:2,15			Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:647 ZS:17,9 SZH:90,5 TZS:8,4 CK:40,2 FH:28 SÓ:1,08			Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Babragu Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:520 ZS:10,1 SZH:81,4 TZS:2,9 CK:9,8 FH:23,6 SÓ:1,13		
	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:379 ZS:10,9 SZH:54,2 TZS:3,9 CK:1,8 FH:13 SÓ:2,09			Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:344 ZS:4,9 SZH:60,9 TZS:2,6 CK:1,8 FH:10 SÓ:1,48			Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:386 ZS:12,1 SZH:53,6 TZS:4,1 CK:1,5 FH:12,5 SÓ:2,36			Nyári turista Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:412 ZS:12 SZH:59,9 TZS:4,2 CK:1,3 FH:12,3 SÓ:2			Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:381 ZS:3,4 SZH:70,6 TZS:1,1 CK:17,2 FH:12,8 SÓ:1,18		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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!

Budapest

Középiskola

2025.09.15.–2025.09.19.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Gyümölcsstea
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:352
ZS:14,3
SZH:47,8TZS:7,5
CK:13FH:6,9
SÓ:1,4Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:
1,6,7EN:263
ZS:4,6
SZH:43,4TZS:2,6
CK:23,4FH:11,3
SÓ:0,57Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:350
ZS:4
SZH:61,8TZS:2
CK:11,4FH:13,3
SÓ:1,61Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:382
ZS:3
SZH:73,1TZS:1,1
CK:21FH:12
SÓ:1,16Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10,12EN:395
ZS:7,7
SZH:64,2TZS:1,6
CK:12,2FH:11,2
SÓ:1,86Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:1121
ZS:20,1
SZH:176,5TZS:4,1
CK:68,1FH:22,7
SÓ:2,73Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (3)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:693
ZS:25
SZH:84,6TZS:6,4
CK:27FH:26,7
SÓ:1,67Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,10EN:704
ZS:18,7
SZH:93TZS:2,7
CK:11,4FH:33,8
SÓ:2,31Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslí
Sárgaborsófőzelék (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:886
ZS:45,1
SZH:73,9TZS:14,5
CK:11,3FH:35,8
SÓ:3,91Őszibarack krémleves (1,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,10,12EN:830
ZS:22,9
SZH:129,2TZS:3
CK:38,1FH:25,1
SÓ:2,72Hamisgulyás (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:704
ZS:13
SZH:123,8TZS:1,6
CK:39,7FH:18,6
SÓ:0,66Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:721
ZS:23,3
SZH:91,6TZS:5,4
CK:4,8FH:28,7
SÓ:1,91Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Dubarry sertésszelet (1,7)
Tört burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:778
ZS:25,9
SZH:84,7TZS:8,5
CK:8,5FH:36,8
SÓ:2,49Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Alma
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,10,12EN:797
ZS:21,6
SZH:98,9TZS:5,2
CK:17FH:40,6
SÓ:3,37Őszibarack krémleves (1,12)
Csirke gyros
Pirított burgonya (12)
Friss saláta
Joghurt öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:889
ZS:26,8
SZH:105,5TZS:4,6
CK:38,8FH:42
SÓ:2,78Hamisgulyás (1,3,9,12)
Aranygaluska (1,3,6,7)
Vaníliás öntet (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,9,12EN:1055
ZS:25,7
SZH:182,1TZS:9,3
CK:76,1FH:21,3
SÓ:1,57Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,9,12EN:412
ZS:5,6
SZH:72,6TZS:0,7
CK:9,6FH:15,1
SÓ:2,14Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Vegetáriánus zöldséggolyó
Svéd mártás (1,6,7,10,12)
Áfonyaszósz
Tört burgonya (12)Allergének:
1,6,7,9,10,12EN:883
ZS:28,1
SZH:120,9TZS:7,5
CK:40FH:27,1
SÓ:4,23Daragaluska leves (1,3,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:506
ZS:9,6
SZH:80,8TZS:1,1
CK:17,5FH:13,5
SÓ:0,82Őszibarack krémleves (1,12)
Palacsintás zöldséglepény (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:434
ZS:13,9
SZH:56,1TZS:5,1
CK:34,9FH:18,4
SÓ:0,88Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:308
ZS:4,9
SZH:53,7TZS:2,2
CK:1,9FH:8,5
SÓ:1,56Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:429
ZS:16
SZH:52,7TZS:9,2
CK:1,1FH:17,8
SÓ:2,11Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:388
ZS:7,3
SZH:61,6TZS:2,2
CK:2,1FH:15,1
SÓ:2,54Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:359
ZS:10,7
SZH:52,5TZS:3,1
CK:1,3FH:12,7
SÓ:2,37Kockasajt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:405
ZS:13,3
SZH:55,7TZS:7,9
CK:4,3FH:14
SÓ:2,31

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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

Budapest			Középiskola			2025.09.22.–2025.09.26.									
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7)			Gyümölcstea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1)			Gyümölcstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Vaníliás tej (7) Margarin Kifli (1,7)			Gyümölcstea Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)		
	Allergének: 1,3,7			Allergének: 1,7			Allergének: 1			Allergének: 1,7			Allergének: 1		
	EN:532 ZS:14,4 SZH:80,3	TZS:7 CK:38,9	FH:16,4 SÓ:1,23	EN:394 ZS:3 SZH:75	TZS:1,4 CK:16,8	FH:12,9 SÓ:1,3	EN:417 ZS:12 SZH:61,2	TZS:4,3 CK:10	FH:12,7 SÓ:2,2	EN:491 ZS:9,5 SZH:80,1	TZS:3,9 CK:27,4	FH:15,9 SÓ:1,55	EN:412 ZS:12 SZH:61	TZS:4,1 CK:10	FH:11,9 SÓ:2,36
	Édes gyökekrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Lebbencsleves (1,12) Sertésfasírt (1,3) Gyöngybabfőzelék (1,7) Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Csirkeraguleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Eperöntet (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Csontleves fridattoval (1,3,7,9,12) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Paradicsomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Rizibizi Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1)		
	Allergének: 1,3,7,9,10,12			Allergének: 1,3,7,12			Allergének: 1,3,9,12			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,9		
EBÉD A	Édes gyökekrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Sertésbrassói (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Lebbencsleves (1,12) Rakott kelkáposzta (1,7) Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Csirkeraguleves (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Csontleves fridattoval (1,3,7,9,12) Rántott karfiol (1) Petrezselymes bulgur (1) Tartármártás (3,7,10) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Paradicsomleves (1,3,9) Pásztortarhonya (1,12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1)		
	Allergének: 1,3,7,9,10,12			Allergének: 1,7,12			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,7,9,10,12			Allergének: 1,3,9,12		
	EN:822 ZS:33 SZH:96,2	TZS:11,1 CK:6,1	FH:25,1 SÓ:2,16	EN:628 ZS:24,7 SZH:72,8	TZS:7,2 CK:21,6	FH:28 SÓ:1,12	EN:622 ZS:13,8 SZH:95,4	TZS:6,2 CK:37,6	FH:25,2 SÓ:1,62	EN:956 ZS:35,6 SZH:125,3	TZS:7,4 CK:15,2	FH:21,9 SÓ:2,56	EN:848 ZS:27,7 SZH:113	TZS:6,9 CK:37,4	FH:26,9 SÓ:1,64
	Édes gyökekrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bazsalikomós paradicsommártás Spagetti (1) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Lebbencsleves (1,12) Zöldség curry (4,9,12) Kuszkusz (1) Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Csirkeraguleves (1,3,9,12) Csőben sült zöldségek (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Csontleves fridattoval (1,3,7,9,12) Francia lecsó Petrezselymes bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Paradicsomleves (1,3,9) Túrós cicinka (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		
	Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,4,9,12			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,7,9,12			Allergének: 1,3,7,9		
EBÉD C	EN:698 ZS:21 SZH:102,8			EN:781 ZS:22,4 SZH:119,6			EN:481 ZS:16,7 SZH:49,7			EN:579 ZS:14,7 SZH:84,4			EN:784 ZS:21,1 SZH:103,1		
	TZS:6,8 CK:20,5			TZS:7 CK:20,9			TZS:7,2 CK:8,4			TZS:2 CK:7,5			TZS:7,9 CK:48,9		
	FH:22,2 SÓ:1,35			FH:20,8 SÓ:0,95			FH:25,7 SÓ:2,19			FH:15,1 SÓ:1,27			FH:26,7 SÓ:1,53		
	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka			Nyári turista Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek			Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóuborka			Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom			Tengeri sós kukoricasnack Alma		
	Allergének: 1			Allergének: 1			Allergének: 1,7			Allergének: 1,7			Allergének: 1		
UZSONNA	EN:374 ZS:10,8 SZH:53,2			EN:379 ZS:12,4 SZH:52,4			EN:344 ZS:4,9 SZH:60,9			EN:439 ZS:16,1 SZH:52,7			EN:132 ZS:0,4 SZH:28,3		
	TZS:3,9 CK:1,8			TZS:4,5 CK:0,7			TZS:2,6 CK:1,8			TZS:9,1 CK:0,7			TZS:0,1 CK:10,2		
	FH:13 SÓ:2,09			FH:11,6 SÓ:2,17			FH:10 SÓ:1,48			FH:17,9 SÓ:2,21			FH:2,3 SÓ:0,38		
	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka			Nyári turista Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek			Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóuborka			Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom			Tengeri sós kukoricasnack Alma		
	Allergének: 1			Allergének: 1			Allergének: 1,7			Allergének: 1,7			Allergének: 1		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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

Budapest			Középiskola			2025.09.29.–2025.10.03.									
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
TÍZÓRAI	Tej (7) Csokis gabonagyolyó (1,6)			Gyümölcsstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1)			Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika			Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1)			Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7)		
	<u>Allergének:</u> 1,6,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,10			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7		
	EN:269 ZS:5,4 SZH:44,2	TZS:2,8 CK:26,2	FH:10,7 SÓ:0,37	EN:340 ZS:3,9 SZH:61,8	TZS:2,1 CK:11,8	FH:13,2 SÓ:1,51	EN:399 ZS:8 SZH:64,1	TZS:1,6 CK:12,1	FH:11,5 SÓ:1,88	EN:458 ZS:15,9 SZH:60,4	TZS:9,2 CK:10,4	FH:17,4 SÓ:2,1	EN:509 ZS:10,7 SZH:82,3	TZS:5,6 CK:32,4	FH:15,5 SÓ:1,05
EBÉD A	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Bagolyborsó leves (1,7,9) Paradicsomos tonhalas ragu (4,6) Orsó tészta (1) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Szilvatöltelkes gombóc (1) Porcukor szórat Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Zöldségleves (1,3,12) Paradicsomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Gyümölcsleves (1,7,12) Natúr sertésszelet karajból Sajtmártás (1,7,12) Petrezselymes rizs Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		
	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9			<u>Allergének:</u> 1,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,12			<u>Allergének:</u> 1,7,10,12		
	EN:543 ZS:18,9 SZH:64	TZS:5,4 CK:4,3	FH:22,1 SÓ:1,93	EN:852 ZS:25 SZH:105,1	TZS:7,9 CK:12,7	FH:48,6 SÓ:2,64	EN:976 ZS:17,9 SZH:176	TZS:3,7 CK:42,6	FH:19,4 SÓ:1,86	EN:381 ZS:17,4 SZH:37,5	TZS:4,1 CK:18,5	FH:15 SÓ:0,91	EN:904 ZS:25,2 SZH:129,1	TZS:5,1 CK:41	FH:32,6 SÓ:4,24
EBÉD B	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Bagolyborsó leves (1,7,9) Csirkemell nuggets (1,9) Burgonyapüré (7,12) Vitaminsaláta (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Gombapörkölt (1) Galuska (1,3) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Zöldségleves (1,3,12) Parajos penne (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Gyümölcsleves (1,7,12) Reszelt csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		
	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12			<u>Allergének:</u> 1,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u> 1,7,10,12		
	EN:740 ZS:17,3 SZH:111,2	TZS:2,8 CK:19	FH:28,4 SÓ:2,73	EN:778 ZS:25,1 SZH:98,1	TZS:7,5 CK:9,5	FH:31 SÓ:3,01	EN:789 ZS:22,1 SZH:120,5	TZS:6,2 CK:6,8	FH:20,5 SÓ:0,89	EN:576 ZS:19,3 SZH:76,3	TZS:4,6 CK:8,2	FH:22 SÓ:1,14	EN:700 ZS:12,9 SZH:103,1	TZS:5,1 CK:36,9	FH:35,7 SÓ:2,88
EBÉD C	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Bagolyborsó leves (1,7,9) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Spagetti (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Zöldségleves (1,3,12) Rántott karfiol (1) Pritaminos rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Gyümölcsleves (1,7,12) Zöldséges rizsfelfújt (3,7) Sajtmártás (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)		
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12			<u>Allergének:</u> 1,7,9			<u>Allergének:</u> 1,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,12		
	EN:522 ZS:14,2 SZH:60,6	TZS:4,9 CK:9,5	FH:33,2 SÓ:1,36	EN:820 ZS:35,6 SZH:87,4	TZS:17,8 CK:7,4	FH:34,3 SÓ:2,17	EN:622 ZS:17,3 SZH:95,9	TZS:8,8 CK:41,4	FH:17 SÓ:0,98	EN:808 ZS:31,7 SZH:110,5	TZS:5,4 CK:11,3	FH:18 SÓ:2,63	EN:551 ZS:12,3 SZH:89,5	TZS:5,5 CK:41,6	FH:18,1 SÓ:1,16
UZSONNA	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika			Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka			Barackos joghurt (7) Kifli (1,7)			Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka			Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika		
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,7		
	EN:312 ZS:5,3 SZH:53,7	TZS:2,9 CK:1,9	FH:9 SÓ:1,58	EN:388 ZS:12,2 SZH:54,5	TZS:4,3 CK:0,8	FH:12,5 SÓ:2,11	EN:401 ZS:2,9 SZH:79,3	TZS:1,1 CK:26	FH:12 SÓ:1,16	EN:388 ZS:7,3 SZH:61,6	TZS:2,2 CK:2,1	FH:15,1 SÓ:2,54	EN:368 ZS:12,9 SZH:45,8	TZS:7,8 CK:3,3	FH:13,6 SÓ:2,45

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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!