



ÉTLAP

Dunaújváros

Középiskola

2025. 11. 03.–2025. 11. 07.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Gyümölcslé 100%-os
Bácskai rizseshús
Csemege ízesítésű uborka (10,12)

Allergének:
10,12

EN:714
ZS:27,3 TZS:7,2 FH:19
SZH:96,1 CK:29,4 SÓ:2,11

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Zöldségleves (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Kókuszgolyó (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:712
ZS:20,7 TZS:8,4 FH:33,1
SZH:84,4 CK:27,2 SÓ:1,57

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Köménymagleves (1)
Pirított kenyérkocka (1)
Párolt sertésszelet
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)

Allergének:
1,7

EN:786
ZS:23,8 TZS:2,4 FH:27,2
SZH:107,3 CK:34,8 SÓ:1,93

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Aranygaluska (1,3,7)
Vaniliás öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:1249
ZS:33,8 TZS:8,5 FH:40,5
SZH:189,5 CK:56,3 SÓ:1,27

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Bolognai spagetti (1,9)
Sajt szórat (7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:947
ZS:40,9 TZS:14,9 FH:40,3
SZH:102 CK:24,5 SÓ:1,62

Allergének:
1,7,10,12

EN:784
ZS:23,8 TZS:5 FH:25,5
SZH:110,2 CK:29,2 SÓ:3,81

Allergének:
1,3,7,12

EN:822
ZS:37,5 TZS:19,2 FH:30,1
SZH:89,7 CK:16,7 SÓ:1,71

Allergének:
1,7

EN:778
ZS:31,5 TZS:7,8 FH:26,8
SZH:91,5 CK:4,6 SÓ:2,58

Allergének:
1,3,7,9

EN:1096
ZS:49,5 TZS:19,2 FH:43,9
SZH:113,7 CK:11,4 SÓ:3,56

Allergének:
1,3,7,12

EN:1016
ZS:42,8 TZS:10,5 FH:50,5
SZH:100,6 CK:26,7 SÓ:2,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

Dunaújváros

Középiskola

2025. 11. 10.–2025. 11. 14.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:1061
ZS:21,2
SZH:158,9
TZS:4,3
CK:56
FH:22,7
SÓ:2,59

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:726
ZS:24
SZH:93,9
TZS:6
CK:27,3
FH:26,9
SÓ:1,83

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,7,9,10

EN:697
ZS:18,7
SZH:92,1
TZS:2,7
CK:14,4
FH:33,2
SÓ:2,97

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virsl
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Banán

Allergének:
1,3,9,12

EN:1104
ZS:45,4
SZH:122,7
TZS:14,6
CK:18,5
FH:39,3
SÓ:4,49

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Őszibarack krémleves (1,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:854
ZS:25,7
SZH:129
TZS:3,4
CK:41,3
FH:25
SÓ:2,99

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
Alma

Allergének:
1,3,9,12

EN:678
ZS:12,9
SZH:118,7
TZS:1,5
CK:39,6
FH:17,8
SÓ:0,52

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:695
ZS:23,1
SZH:86,5
TZS:5,4
CK:4,7
FH:27,9
SÓ:1,77

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Sertéshúsgolyó (1,3)
Svéd mártás (1,6,7,10,12)
Áfonyaszósz
Tört burgonya (12)

Allergének:
1,3,6,7,9,10,12

EN:945
ZS:32,3
SZH:135,2
TZS:8
CK:40
FH:28,7
SÓ:4,44

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconos csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Csemege ízesítésű uborka (10,12)
Banán

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:938
ZS:21,5
SZH:132,4
TZS:5,2
CK:23,9
FH:41,9
SÓ:3,54

Őszibarack krémleves (1,12)
Csirke gyros
Pirított burgonya (12)
Friss saláta
Joghurt öntet (7)

Allergének:
1,7,12

EN:864
ZS:26,7
SZH:100,4
TZS:4,5
CK:38,8
FH:41,2
SÓ:2,64

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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. 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

Dunaújváros

Középiskola

2025. 11. 17.–2025. 11. 21.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

FH:
CK:
SÓ:

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:715
ZS:20,6
SZH:96,2

TZS:4,6
CK:6,3
SÓ:1,54

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

FH:
CK:
SÓ:

Lebbencsleves (1,12)
Csirke fasírtgolyó
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Narancs

Allergének:
1,7,12

EN:834
ZS:24,8
SZH:105

TZS:6,5
CK:15
SÓ:3,62

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

FH:
CK:
SÓ:

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)

Allergének:
1,3,9,12

EN:743
ZS:17,2
SZH:116,1

TZS:1,8
CK:25,7
SÓ:1,21

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

FH:
CK:
SÓ:

Zöldségleves (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

EN:604
ZS:17,6
SZH:73,2

TZS:6,6
CK:10,8
SÓ:1,78

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

FH:
CK:
SÓ:

Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9

EN:980
ZS:30,9
SZH:139

TZS:4
CK:35,2
SÓ:2,73

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:758
ZS:30,1
SZH:88,1

TZS:9,7
CK:6,3
SÓ:2,75

Allergének:
1,7,12

EN:683
ZS:24,9
SZH:82,7

TZS:7,2
CK:20,6
SÓ:1,39

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:581
ZS:12,9
SZH:90,8

TZS:5,8
CK:46,7
SÓ:1,47

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1014
ZS:44,6
SZH:118,9

TZS:9,8
CK:16,7
SÓ:2,45

Allergének:
1,3,9,12

EN:822
ZS:27,6
SZH:107,9

TZS:6,9
CK:37,4
SÓ:1,5

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

FH:
CK:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

FH:
CK:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

FH:
CK:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

FH:
CK:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

FH:
CK:
SÓ:

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 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!**



Dunaújváros

Középiskola

2025. 11. 24.–2025. 11. 28.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Pincepörkölt (12)
Káposztasaláta
AlmaAllergének:
1,7,12EN:620
ZS:18,8 TZS:5,4 FH:22,5
SZH:82,3 CK:26,2 SÓ:1,53Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Bagolyborsó leves (1,7,9)
Tonhalas fusilli (1,4,6)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,4,6,7,9EN:878
ZS:29 TZS:10,7 FH:51,6
SZH:100 CK:12,6 SÓ:2,74Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvatöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórat
MandarinAllergének:
1,7,9,12EN:919
ZS:17,8 TZS:3,7 FH:18,7
SZH:162,6 CK:46,6 SÓ:1,71Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Zöldségleves (1,3,12)
Fokhagymás aprópecsenye (1)
Paradicsomos káposzta főzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,12EN:596
ZS:24 TZS:5,1 FH:20,4
SZH:68,7 CK:29,6 SÓ:2,1Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizsAllergének:
1,7,12EN:857
ZS:25 TZS:5,1 FH:31,1
SZH:119,5 CK:36,9 SÓ:2,5Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
AlmaAllergének:
1,6,7,12EN:758
ZS:17,2 TZS:2,8 FH:28,2
SZH:115,9 CK:28,7 SÓ:2,59Bagolyborsó leves (1,7,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Burgonyapüré (7,12)
Vitaminsaláta (12)Allergének:
1,7,9,12EN:782
ZS:25,1 TZS:7,5 FH:30,8
SZH:99,5 CK:14,2 SÓ:3,09Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)
MandarinAllergének:
1,3,7,9,12EN:752
ZS:23,2 TZS:6,6 FH:20,6
SZH:108,4 CK:11 SÓ:0,85Zöldségleves (1,3,12)
Parajos penne sajttal sütte (1,7)Allergének:
1,3,7,12EN:551
ZS:19,2 TZS:4,6 FH:21,3
SZH:71,2 CK:8,1 SÓ:1Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemege (zesítésű uborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:674
ZS:12,7 TZS:5,1 FH:35
SZH:98 CK:36,8 SÓ:2,74Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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!**

