



# ÉTLAP

Dunaújváros

Középiskola

2025. 03. 31.–2025. 04. 04.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Brokkolikrémleves  
Pirított zsemlekocka  
Pincepörkölt  
Csalamádé  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,10,12

EN:687  
ZS:26 TZS:7,8 FH:30,2  
SZH:75,2 CK:4,8 SÓ:2,01

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Bagolyborsó leves  
Tonhalas fusilli  
Sajt szórat

Allergének:  
1,4,6,7,9

EN:878  
ZS:29 TZS:10,7 FH:51,6  
SZH:100 CK:12,6 SÓ:2,74

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Gyümölcsleves  
Párolt csirkemell  
Sajtmártás  
Pritaminos rizs

Allergének:  
1,7,12

EN:713  
ZS:14,4 TZS:5 FH:41,8  
SZH:103,6 CK:38 SÓ:2,07

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Csontleves  
Fokhagymás aprópecsenye  
Paradicsomos káposzta főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN:676  
ZS:29,6 TZS:7,3 FH:26,2  
SZH:70,8 CK:28,8 SÓ:2,26

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Tejfőlös burgonyaleves  
Szilvatöltelikes gombóc  
Porcukor szórat  
Alma

Allergének:  
1,7,9,12

EN:900  
ZS:17,8 TZS:3,7 FH:18,7  
SZH:163,9 CK:48,4 SÓ:1,72

Allergének:  
1,6,7,12

EN:715  
ZS:17,8 TZS:3,7 FH:30,8  
SZH:105,9 CK:18,7 SÓ:1,97

Allergének:  
1,7,9,12

EN:894  
ZS:34,1 TZS:6,5 FH:34,8  
SZH:123,8 CK:13 SÓ:2,64

Allergének:  
1,7,10,12

EN:712  
ZS:16,1 TZS:5,1 FH:36,9  
SZH:98,3 CK:36,8 SÓ:2,41

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:648  
ZS:18,1 TZS:4,5 FH:21  
SZH:73,7 CK:7,6 SÓ:1,17

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:727  
ZS:20,7 TZS:4,3 FH:19,8  
SZH:109,7 CK:12,8 SÓ:0,41

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 étkezést 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. 04. 07.–2025. 04. 11.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Tarhonyaleves  
Sertéspörkölt  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN:736  
ZS:24,6 TZS:8,2 FH:38,1  
SZH:82,2 CK:18,3 SÓ:1,38

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Húsgaluska leves  
Burgonyás tészta  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:749  
ZS:28 TZS:5,8 FH:26,3  
SZH:94,5 CK:12,2 SÓ:2,83

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Paradicsomleves  
Grillfűszeres csirkemell  
Pecsényelé  
Párolt rizs  
Fűszeres karotta kukoricával

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN:862  
ZS:27,2 TZS:4,8 FH:40,6  
SZH:112,7 CK:26,1 SÓ:2,18

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Tojásleves  
Sertéshúsgolyó  
Svéd mártás, Áfonyaszósz  
Tört burgonya  
Alma

Allergének:  
1,3,6,7,10,12

EN:878  
ZS:37,6 TZS:7,8 FH:27,5  
SZH:132,5 CK:47,5 SÓ:2,24

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Vöröslencse krémleves  
Levesgyöngy  
Rántott sajt  
Petrezselymes rizs  
Tartármártás

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:900  
ZS:63,9 TZS:19,8 FH:42,9  
SZH:139,9 CK:18,2 SÓ:2,65

Allergének:  
1,10,12

EN:746  
ZS:25,7 TZS:6,6 FH:35,8  
SZH:89,2 CK:9,3 SÓ:2,1

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:869  
ZS:33 TZS:10,8 FH:31,9  
SZH:134,1 CK:66,3 SÓ:2,18

Allergének:  
1,3,7,9

EN:844  
ZS:46,2 TZS:17,5 FH:28,7  
SZH:101,4 CK:32,9 SÓ:2,06

Allergének:  
1,3,7

EN:751  
ZS:28,9 TZS:7 FH:36,4  
SZH:83,5 CK:16,1 SÓ:0,89

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:779  
ZS:33,5 TZS:15,6 FH:29,8  
SZH:67,1 CK:5,8 SÓ:1,48

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 étkezéstést 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. 04. 14.–2025. 04. 18.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:Zellerkrémleves  
Pírított zsemlekocka  
Tarhonyás hús  
Csalamádé  
Narancs  
Allergének:  
1,7,9,10,12EN:827  
ZS:31,5 TZS:8,6 FH:33,6  
SZH:97,3 CK:20 SÓ:2,24Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:Zöldségleves  
Dino szelet  
Burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyérAllergének:  
1,3,7,12EN:700  
ZS:21,6 TZS:3,6 FH:29,1  
SZH:81,4 CK:4,3 SÓ:2,48Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:Fahéjas almaleves  
Rántott sertéskaraj  
Rizibizi  
Káposztasaláta  
Húsvéti desszert  
Allergének:  
1,3,7,12EN:900  
ZS:29,5 TZS:8,9 FH:44,8  
SZH:164,9 CK:52 SÓ:1,25Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:Allergének:EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

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: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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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. 04. 21.–2025. 04. 25.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

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:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

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:

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:

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. 04. 28.–2025. 05. 02.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Zöldségleves  
Csikós tokány  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7,12

EN:782  
ZS:36,4 TZS:11 FH:27,3  
SZH:84,3 CK:3,9 SÓ:1,11

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Gyümölcsle 100%-os  
Bolognai teljes  
kiőrlésű spagetti  
Sajt szórat

Allergének:  
1,7,9

EN:891  
ZS:37,3 TZS:12,7 FH:40,2  
SZH:92,7 CK:35,2 SÓ:0,8

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Meggyleves  
Rántott csirkemell  
Petrezselymes burgonya  
Vitaminsaláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN:876  
ZS:11,3 TZS:2 FH:42,7  
SZH:144,6 CK:41,5 SÓ:1,11

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

MUNKASZÜNETI NAP

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:650  
ZS:19,1 TZS:3,7 FH:22,7  
SZH:58,2 CK:6,2 SÓ:2,3

Zöldségleves  
Nuggets  
Zöldbabfőzelék  
Félbarna kenyér

Allergének:  
10

EN:846  
ZS:49 TZS:6,1 FH:36,9  
SZH:86,2 CK:31 SÓ:2,03

Gyümölcsle 100%-os  
Sült csirkecomb  
Pritaminos rizs  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,7,10,12

EN:827  
ZS:31,1 TZS:9,4 FH:32,1  
SZH:104,1 CK:38,2 SÓ:1,47

Meggyleves  
Hentes sertéstokány  
Tarhonya

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:

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. Glutén 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!**

