



ÉTLAP

Dunaújváros

Középiskola

2026. 03. 02.–2026. 03. 06.

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:745
ZS:25,2
SZH:94,8
TZS:6,5
CK:27,2
FH:28,2
SÓ:1,95

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús (1)
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,7,9

EN:744
ZS:25,1
SZH:98,6
TZS:6,3
CK:21
FH:28
SÓ:1,14

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virsl
Sárgaborsó főzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Mandarin

Allergének:
1,3,9,12

EN:935
ZS:45,4
SZH:82,8
TZS:14,6
CK:9,7
FH:37,3
SÓ:4,18

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Almás szilvakrémleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:863
ZS:25,2
SZH:130,8
TZS:3,5
CK:43,3
FH:25,5
SÓ:3,02

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:524
ZS:14
SZH:77,6
TZS:5,8
CK:17
FH:17,4
SÓ:2,83

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

Allergének:
1,7,9,12

EN:825
ZS:26,2
SZH:95,1
TZS:8,7
CK:21,4
FH:37,1
SÓ:2,9

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:769
ZS:21,5
SZH:92,5
TZS:5,2
CK:15,1
FH:39,9
SÓ:3,23

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:856
ZS:28,6
SZH:100,7
TZS:3,1
CK:39,5
FH:33,6
SÓ:2,96

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 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!**



Dunaújváros

Középiskola

2026. 03. 09.–2026. 03. 13.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Gyökekrémleves (1,7,9,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizsAllergének:
1,3,7,9,10,12EN:771
ZS:23,5 TZS:6 FH:30,1
SZH:102,1 CK:7,3 SÓ:3,21Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Lebbencsleves (1,12)
Sertésfasírt (1,3)
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
NarancsAllergének:
1,3,7,12EN:986
ZS:40,5 TZS:11,2 FH:41,5
SZH:107,6 CK:15,2 SÓ:2,35Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)Allergének:
1,3,7,12EN:743
ZS:17,2 TZS:1,8 FH:26,3
SZH:116,1 CK:25,7 SÓ:1,21Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Zöldségleves (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,12EN:598
ZS:17,6 TZS:6,6 FH:25,5
SZH:71,5 CK:11,1 SÓ:1,52Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9EN:931
ZS:27,7 TZS:3,7 FH:37,5
SZH:129,2 CK:35,2 SÓ:2,73Gyökekrémleves (1,7,9,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:803
ZS:32,9 TZS:11,1 FH:24,7
SZH:92,1 CK:6,4 SÓ:2,82Lebbencsleves (1,12)
Rakott kelkáposzta csirkehússal (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
NarancsAllergének:
1,7,12EN:683
ZS:24,9 TZS:7,2 FH:29,7
SZH:82,7 CK:20,6 SÓ:1,39Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas szótAllergének:
1,3,7,9,12EN:581
ZS:12,9 TZS:5,8 FH:22,9
SZH:90,8 CK:46,7 SÓ:1,47Zöldségleves (1,3,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,9,12EN:1007
ZS:44,7 TZS:9,8 FH:22,9
SZH:117,2 CK:17 SÓ:2,19Paradicsomleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9,12EN:822
ZS:27,6 TZS:6,9 FH:26,2
SZH:107,9 CK:37,4 SÓ:1,5Allergének: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

2026. 03. 16.–2026. 03. 20.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott tökmag
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:812
ZS:33,4
SZH:81,5
TZS:8
CK:4,7
FH:35,2
SÓ:2,89

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Bableves (1,3,9)
Tonhalas fusilli (1,4)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,4,7,9

EN:960
ZS:33,2
SZH:112,2
TZS:8,2
CK:12,4
FH:50,7
SÓ:2,24

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Aranygaluska (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:1116
ZS:32,1
SZH:174,2
TZS:8,4
CK:63,9
FH:26,6
SÓ:0,74

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Fokhagymás aprópecsenye (1)
Paradicsomos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:596
ZS:24
SZH:68,7
TZS:5,1
CK:29,6
FH:20,4
SÓ:2,1

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet
sajtmártással (1,7,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,12

EN:857
ZS:25
SZH:119,5
TZS:5,1
CK:36,9
FH:31,1
SÓ:2,5

Allergének:
1,6,7,12

EN:863
ZS:30
SZH:102,1
TZS:5,1
CK:18,8
FH:37,5
SÓ:2,46

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:906
ZS:34,4
SZH:104,9
TZS:9,4
CK:13,5
FH:35,9
SÓ:1,92

Allergének:
1,7,9,12

EN:723
ZS:23,9
SZH:94
TZS:6,3
CK:11,8
FH:18,3
SÓ:0,93

Allergének:
1,3,7,12

EN:551
ZS:19,8
SZH:64,1
TZS:4,7
CK:8,1
FH:24
SÓ:0,97

Allergének:
1,7,10,12

EN:674
ZS:12,7
SZH:98
TZS:5,1
CK:36,8
FH:35
SÓ:2,74

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

2026. 03. 23.–2026. 03. 27.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:635
ZS:17 TZS:5,7 FH:31,3
SZH:81 CK:18 SÓ:1,35

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)

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:

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1025
ZS:41,4 TZS:12,5 FH:28,7
SZH:116,2 CK:11,4 SÓ:3,76

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Gyümölcsle 100%-os
Sertésfasírt (1,3)
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Banán

Allergének:
1,3,12

EN:830
ZS:26,4 TZS:6,6 FH:27,2
SZH:116,5 CK:40,1 SÓ:2,44

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Paradisomleves (1,3,9)
Rántott csirkemell (1,3)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával

Allergének:
1,3,9

EN:1054
ZS:26,3 TZS:4,8 FH:45,7
SZH:157,2 CK:25,4 SÓ:1,19

Allergének:
1,10,12

EN:745
ZS:25,1 TZS:5,4 FH:32,2
SZH:89,4 CK:9,5 SÓ:3,8

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:969
ZS:33 TZS:10,8 FH:31,9
SZH:134,1 CK:66,3 SÓ:2,18

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:931
ZS:27 TZS:9,3 FH:47
SZH:105,3 CK:16,8 SÓ:1,43

Allergének:
1,7

EN:952
ZS:21,9 TZS:4,9 FH:32
SZH:138,6 CK:42,1 SÓ:1,88

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:988
ZS:40,4 TZS:7,7 FH:21
SZH:124,9 CK:33,9 SÓ:2,16

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 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

2026. 03. 30.–2026. 04. 03.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

FH:

SÓ:

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:678
ZS:24,7
SZH:84,6

TZS:6,2

CK:8

FH:26,4

SÓ:2,24

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

FH:

SÓ:

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:717
ZS:21,3
SZH:94,8

TZS:3,7

CK:13,8

FH:30,1

SÓ:2,51

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

FH:

SÓ:

Csirkeguleves (1,3,9,12)
Dejós guba (1,7)
Vaníliás öntet (7)
Húsvéti desszert (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:1029
ZS:29,1
SZH:151,6

TZS:11,7

CK:79,9

FH:34,5

SÓ:2,83

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

FH:

SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

FH:

SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

FH:

SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

FH:

SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

FH:

SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
SZH:

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. 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!**

