



# ÉTLAP

Dunaújváros

Középiskola

2026. 04. 06.–2026. 04. 10.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

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:

EBÉD A

ÜNNEPNAP

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:

EBÉD B

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:

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:

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. 04. 13.–2026. 04. 17.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)  
Makaróni tészta (1)  
Narancs

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:746  
ZS:26,4 TZS:6,5 FH:25,1  
SZH:99 CK:24,9 SÓ:1,13

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Gyümölcsleves (1,7,12)  
Paprikás burgonya virslivel (12)  
Cékla savanyúság (10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,10,12

EN:766  
ZS:26,5 TZS:10,7 FH:21,2  
SZH:104,2 CK:39 SÓ:4,47

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Sárgaborsó krémleves (1)  
Színes levesgyöngy (1,3,7)  
Rántott sajtgolyó (1,7)  
Petrezselymes rizs  
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:  
1,3,7,10

EN:1013  
ZS:41,5 TZS:10,8 FH:26,4  
SZH:126,4 CK:10,8 SÓ:3,73

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Tarhonyaleves (1,12)  
Csirkepörkölt (1)  
Tököfőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Banán

Allergének:  
1,7,12

EN:750  
ZS:15,4 TZS:3,8 FH:28,7  
SZH:114,5 CK:31,9 SÓ:3,12

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Paradicsomleves (1,3,9)  
Panírozott halrúd (1,4)  
Zöldséges bulgur (1)  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,4,9

EN:852  
ZS:23,4 TZS:2,4 FH:28,2  
SZH:121,4 CK:36,8 SÓ:2,22

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:706  
ZS:16,7 TZS:1,9 FH:24,9  
SZH:106,8 CK:24,8 SÓ:1,46

Allergének:  
1,7,12

EN:649  
ZS:30,1 TZS:9,4 FH:23  
SZH:70,8 CK:34,8 SÓ:0,35

Allergének:  
1,3,7

EN:827  
ZS:26,1 TZS:8 FH:33  
SZH:110,8 CK:21,6 SÓ:0,71

Allergének:  
1,12

EN:947  
ZS:22,9 TZS:7,2 FH:41,8  
SZH:140,3 CK:27,5 SÓ:1,85

Allergének:  
1,3,9,12

EN:740  
ZS:17,7 TZS:5,3 FH:36,1  
SZH:100,7 CK:34,3 SÓ:1,61

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 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. 04. 20.–2026. 04. 24.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Gyümölcslé 100%-os  
Bácskai rizseshús  
Csemegeuborka (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:

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)  
Szilvátólételes gombóc (1)  
Porcukor szórát  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,9

EN:1052  
ZS:19,4 TZS:3,7 FH:32,6  
SZH:177,9 CK:39,1 SÓ:2,25

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:  
1,3,7,12

EN:758  
ZS:13,7 TZS:4,1 FH:32,9  
SZH:111,1 CK:33,8 SÓ:1,69

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Köménymagleves (1)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Párolt sertésszelet  
Meggymártás (1,7)  
Pirított dara (1)  
Alma

Allergének:  
1,7

EN:824  
ZS:23,8 TZS:2,4 FH:27,6  
SZH:116 CK:44,6 SÓ:1,91

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Fokhagyma krémleves (1,7,12)  
Levesgyöngy (1,3,7)  
Bolognai  
teljes kiőrlésű spagetti (1,9)  
Sajt szórát (7)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:953  
ZS:44 TZS:15,4 FH:44,4  
SZH:88,7 CK:15,1 SÓ:1,55

Allergének:  
1,7,10,12

EN:735  
ZS:20,6 TZS:4,7 FH:31,1  
SZH:100,4 CK:29,2 SÓ:3,81

Allergének:  
1,3,7,9

EN:1164  
ZS:51,1 TZS:19,4 FH:46  
SZH:124,8 CK:12,1 SÓ:3,55

Allergének:  
1,3,7,12

EN:887  
ZS:30,9 TZS:14,9 FH:30,5  
SZH:119,4 CK:23,5 SÓ:1,73

Allergének:  
1,7

EN:817  
ZS:31,5 TZS:7,8 FH:27,2  
SZH:100,2 CK:14,4 SÓ:2,55

Allergének:  
1,3,7,12

EN:868  
ZS:42,4 TZS:6,8 FH:30,7  
SZH:81,9 CK:12 SÓ:1,98

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

2026. 04. 27.–2026. 05. 01.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:  
1,3,7,9,12

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

Allergének:

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

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:  
1,7,9

EN:743  
ZS:19,9 TZS:3 FH:33,9  
SZH:99,3 CK:21,2 SÓ:1,91

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:  
1,3,9,12

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

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:  
1,3,7,9,12

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

Allergének:  
1,3,7,9,12

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

Allergének:  
1,7,9,12

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

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN:846  
ZS:21,9 TZS:5,2 FH:42,1  
SZH:107,8 CK:15,3 SÓ:3,65

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 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!**

