



ÉTLAP

Dunaújváros

Középiskola

2026. 08. 31.–2026. 09. 04.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

REGGELI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Bableves (1,3,9)
Bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:

EN:1024
ZS:40,8
SZH:114,4
TZS:13
CK:11,6
FH:45,4
SÓ:1,23

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelkes gombóc (1,7)
Vaníliás tejföl (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:

EN:1026
ZS:27,8
SZH:163,9
TZS:10
CK:35,9
FH:24,8
SÓ:2,18

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tojásleves (1,3)
Rántott karfiol (1,3)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:

EN:1092
ZS:44,8
SZH:141,3
TZS:8,7
CK:14,6
FH:25,4
SÓ:1,92

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Gyümölcsleves (1,7,12)
Zöldséges kölesfelfűjt (3,7)
Sajtmártás (7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:

EN:622
ZS:16,7
SZH:93,3
TZS:6,9
CK:40,7
FH:20,9
SÓ:1,18

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Bableves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyessaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:

EN:879
ZS:23
SZH:123,2
TZS:4,3
CK:15,2
FH:35,2
SÓ:2,41

Allergének:

EN:800
ZS:25,5
SZH:114,7
TZS:6,6
CK:14,5
FH:22
SÓ:1

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Orsó tészta (bio tésztával) (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:

EN:559
ZS:26
SZH:47,8
TZS:2
CK:23,1
FH:23,4
SÓ:1,91

Tojásleves (1,3)
Natúr sertésszelet karajból
Paradicsomos káposztafőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:

EN:700
ZS:12,8
SZH:103,6
TZS:5,1
CK:36,9
FH:35,4
SÓ:2,88

Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Bableves (1,3,9)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:

EN:864
ZS:24,8
SZH:113
TZS:7,6
CK:10,8
FH:32
SÓ:1,16

Allergének:

EN:612
ZS:17,6
SZH:92,3
TZS:9
CK:50,3
FH:17,3
SÓ:0,98

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:

EN:723
ZS:31,7
SZH:78,7
TZS:7,7
CK:6,9
FH:28,5
SÓ:1,7

Tojásleves (1,3)
Hentes sertéstokány (1,10,12)
Tarhonya (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:

EN:819
ZS:19,6
SZH:120,8
TZS:4,2
CK:35,2
FH:32,8
SÓ:2,34

Gyümölcsleves (1,7,12)
Sajtos csirkeragu (1,7)
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

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 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!



Dunaújváros

Középiskola

2026. 09. 07.–2026. 09. 11.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

REGGELI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

VACSORA

Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Tarthonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:584
ZS:16,8
SZH:70,8
TZS:5,6
CK:17,8
FH:29,9
SÓ:1,07Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:760
ZS:21,4
SZH:106
TZS:3,4
CK:16,1
FH:27,5
SÓ:1,93Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgyöngy (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:1050
ZS:41,5
SZH:121,3
TZS:12,6
CK:11,4
FH:29,4
SÓ:3,9Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Tejszínes zöldséges harcsaragu (1,4,7,9,12)
Bulgur (1)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,9,12EN:706
ZS:18,3
SZH:98,2
TZS:4,2
CK:21,6
FH:24,6
SÓ:0,85Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Paradicsomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsenyelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:930
ZS:33,2
SZH:120,1
TZS:4,3
CK:26,7
FH:29,4
SÓ:2,53Tarthonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:703
ZS:29,7
SZH:77,1
TZS:14,6
CK:10
FH:22,9
SÓ:3,27Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)
Gyümölcsrizs (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:518
ZS:12,2
SZH:76,5
TZS:5,3
CK:33,4
FH:20,9
SÓ:1,24Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:993
ZS:31,1
SZH:99,5
TZS:10
CK:15,5
FH:56,7
SÓ:1,61Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sertésfasírt (1,3)
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,12EN:619
ZS:28,7
SZH:61,3
TZS:6,8
CK:20,2
FH:25,7
SÓ:2,33Paradicsomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:847
ZS:28
SZH:114,2
TZS:3,7
CK:30,4
FH:26,7
SÓ:2,59Tarthonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,10,12EN:771
ZS:25,2
SZH:94,5
TZS:5,5
CK:9,5
FH:32,9
SÓ:3,94Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Vaníliás öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:1014
ZS:29,8
SZH:144,7
TZS:10,8
CK:67,6
FH:35,8
SÓ:2,65Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sajtos-tejfölös makaróni (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:877
ZS:35,3
SZH:85,6
TZS:16,8
CK:6,4
FH:38,2
SÓ:1,75Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:550
ZS:14,1
SZH:70,4
TZS:3,9
CK:26,2
FH:30,5
SÓ:1,23Paradicsomleves (1,3,9)
Sajtkrém zöldségragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:742
ZS:20,6
SZH:119,9
TZS:4,7
CK:28,2
FH:17,4
SÓ:0,98Allergének: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. Csillagfű; 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. 09. 14.–2026. 09. 18.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

REGGELI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Kovássos uborka (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:855
ZS:33,8
SZH:93,4
TZS:4,2
CK:8,7
FH:37,8
SÓ:3,08

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:622
ZS:21
SZH:74,8
TZS:3,6
CK:3,8
FH:28
SÓ:2,22

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Sertésraguleves (1,3,9)
Dejős nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:1021
ZS:23,9
SZH:139,9
TZS:5,7
CK:33,7
FH:29,2
SÓ:2,86

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:469
ZS:7
SZH:70,7
TZS:0,8
CK:9,1
FH:29,4
SÓ:1,1

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Karamellás körteleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Rizibiz
Káposztasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,4,7,12

EN:883
ZS:20,3
SZH:140,2
TZS:3,4
CK:47,1
FH:30,1
SÓ:2,33

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Muzsaka borsófehérjével (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:721
ZS:27,6
SZH:71
TZS:6,3
CK:11,6
FH:37,5
SÓ:0,84

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:988
ZS:47
SZH:128,8
TZS:5,8
CK:64,7
FH:13,9
SÓ:1,05

Sertésraguleves (1,3,9)
Káposztás tészta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9

EN:697
ZS:18,6
SZH:105,6
TZS:3,6
CK:29,7
FH:23,3
SÓ:0,67

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórát
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:577
ZS:12
SZH:99,4
TZS:6,4
CK:42,9
FH:15,9
SÓ:0,85

Karamellás körteleves (1,7,12)
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:658
ZS:15,9
SZH:97,8
TZS:6,2
CK:33,1
FH:23
SÓ:1,07

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:1034
ZS:49
SZH:81,2
TZS:10,6
CK:5,4
FH:47,8
SÓ:3,44

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:762
ZS:19,1
SZH:110,8
TZS:1,9
CK:35
FH:28,4
SÓ:2,3

Sertésraguleves (1,3,9)
Porvence-i zöldségragu (7,9)
Kuszkusz (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:687
ZS:22,1
SZH:94,6
TZS:4
CK:9,2
FH:24,4
SÓ:0,7

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Sajtos brokkoligolyó (1)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:941
ZS:39,1
SZH:124,7
TZS:8,5
CK:12
FH:18,5
SÓ:2,75

Karamellás körteleves (1,7,12)
Lencse bolognai (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:815
ZS:15,5
SZH:130,2
TZS:3
CK:46,4
FH:30,5
SÓ:0,79

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 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. Csillagfű; 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. 09. 21.–2026. 09. 25.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

REGGELI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Uborkasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:865
ZS:27,6
SZH:117,8
TZS:8
CK:41,4
FH:24,9
SÓ:1,22

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Paradicsomos húsgombóc (1,3,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:693
ZS:25
SZH:84,6
TZS:6,4
CK:27
FH:26,7
SÓ:1,67

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mákos metélt (1)
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9

EN:859
ZS:27,5
SZH:125,2
TZS:3,9
CK:37,5
FH:31,6
SÓ:1,73

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyessaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:683
ZS:19,4
SZH:97,4
TZS:6,3
CK:14,4
FH:21,4
SÓ:1,93

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Harcsapaprikás (1,4,7)
Orsó tészta (bio tésztával) (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,4,7

EN:786
ZS:27
SZH:96,5
TZS:8,1
CK:5,3
FH:34,9
SÓ:1,03

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:681
ZS:8,6
SZH:122,3
TZS:1,3
CK:41
FH:21,7
SÓ:0,55

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,9,12

EN:714
ZS:17,1
SZH:106,1
TZS:1,8
CK:18,2
FH:27,2
SÓ:2,59

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:672
ZS:20,7
SZH:97
TZS:8,4
CK:54,5
FH:28,1
SÓ:2,27

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:670
ZS:25,6
SZH:82,3
TZS:10
CK:12,7
FH:24,1
SÓ:2,07

Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:932
ZS:35,2
SZH:117,5
TZS:6,5
CK:10
FH:34
SÓ:3,49

Eperkrémleves (1,7,12)
Olaszos rakott tészta (1,7,9)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:743
ZS:22,9
SZH:102
TZS:9,1
CK:42,2
FH:30,2
SÓ:0,83

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Túrós cicinka (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:676
ZS:17,5
SZH:82,2
TZS:7,5
CK:27,5
FH:28
SÓ:1,82

Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Palacsintás zöldséglepeny (1,3,7)
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:537
ZS:22,9
SZH:52
TZS:6,4
CK:19,9
FH:32,3
SÓ:2,3

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Sajtos tejszínes brokkoli (1,7,9)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:616
ZS:17,2
SZH:84,6
TZS:4
CK:3,8
FH:19,1
SÓ:1,3

Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Francia lecsó
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

EN:606
ZS:17,8
SZH:94,9
TZS:4
CK:8,3
FH:13,5
SÓ:1,04

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. Csillagfű; 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. 09. 28.–2026. 10. 02.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

REGGELI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

VACSORA

Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Tarthonyaleves (1,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:799
ZS:17,8
SZH:125,1
TZS:2,8
CK:16,9
FH:26,5
SÓ:1,72Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Gyümölcsleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:601
ZS:12,6
SZH:93,1
TZS:6,7
CK:39,3
FH:24,1
SÓ:2,46Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:793
ZS:33,7
SZH:82,4
TZS:14
CK:5,3
FH:28,2
SÓ:1,6Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Kukorica galuska leves (3,9)
Panírozott hagymakarikák (1)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10EN:1121
ZS:50,8
SZH:138,7
TZS:9
CK:16,2
FH:18,9
SÓ:3,21Allergének:EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:Paradicsomleves (1,3,9)
Kolbásos aprópecsenye (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:764
ZS:23,6
SZH:103
TZS:6
CK:34,6
FH:22,2
SÓ:1,61Tarthonyaleves (1,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,10,12EN:840
ZS:27,4
SZH:117,5
TZS:7,4
CK:17,3
FH:26,9
SÓ:1,4Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:715
ZS:26,3
SZH:94
TZS:10,6
CK:38,9
FH:19,7
SÓ:4,19Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Kukoricás rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10EN:984
ZS:40,5
SZH:120,5
TZS:10,7
CK:11,9
FH:27,5
SÓ:4,23Kukorica galuska leves (3,9)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,10,12EN:662
ZS:25,5
SZH:79,3
TZS:5,5
CK:6,3
FH:22,2
SÓ:2,21Paradicsomleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:593
ZS:17,9
SZH:72
TZS:4,4
CK:38,6
FH:26,3
SÓ:0,82Tarthonyaleves (1,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs fél adag
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,12EN:678
ZS:16,3
SZH:91,2
TZS:6,7
CK:8,2
FH:21,3
SÓ:1,12Gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:675
ZS:30,2
SZH:75,9
TZS:9,4
CK:34,9
FH:23,8
SÓ:0,49Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túrós metélt (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:853
ZS:26,2
SZH:115,9
TZS:8
CK:21,6
FH:33,7
SÓ:0,85Kukorica galuska leves (3,9)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:491
ZS:18,7
SZH:51,5
TZS:3,3
CK:14,8
FH:23
SÓ:2,18Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,9EN:878
ZS:23,5
SZH:126,5
TZS:2,5
CK:36,9
FH:28,9
SÓ:2,36Allergének: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 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!

