



ÉTLAP

Dunaújváros

Általános iskola felső tagozat

2026. 03. 02.–2026. 03. 06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea
Pizzás csiga (1,7,12)

Allergének:
1,7,12

EN:187
ZS:7,2
SZH:26,7

TZS:3,8
FH:3,5
SÓ:0,7

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:250
ZS:3,9
SZH:40,8

TZS:1,9
FH:8,9
SÓ:0,59

Gyümölcs tea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:200
ZS:2,7
SZH:34,1

TZS:1,4
FH:8,1
SÓ:0,78

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5

TZS:0,8
FH:7,8
SÓ:0,63

Gyümölcs tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:234
ZS:5,5
SZH:35,9

TZS:1,1
FH:6,5
SÓ:1,04

EBÉD A

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:874
ZS:17,4
SZH:131,1

TZS:3,5
FH:18,6
SÓ:2,12

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:630
ZS:20,6
SZH:83,4

TZS:5,1
FH:22,3
SÓ:1,58

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

Allergének:
1,7,9

EN:615
ZS:21
SZH:81,1

TZS:5,2
FH:23,2
SÓ:0,89

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:670
ZS:27,1
SZH:70,3

TZS:8,2
FH:26,3
SÓ:2,63

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

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:663
ZS:19,8
SZH:99,1

TZS:2,7
FH:20,2
SÓ:2,36

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:442
ZS:11,5
SZH:66,4

TZS:4,9
FH:14,7
SÓ:2,45

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:566
ZS:19,3
SZH:68,4

TZS:4,6
FH:23,5
SÓ:1,47

Zöldségregléves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Dubarry sertészelet (1,7)
Tört burgonya (12)
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,7,9,12

EN:531
ZS:13,7
SZH:70,4

TZS:4,6
FH:21,8
SÓ:1,74

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Mandarin

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:623
ZS:17,3
SZH:74,9

TZS:4,2
FH:32,7
SÓ:2,67

Almás szilvakerémlés (1,7,12)
Gyros csirke csíkok
Pirított burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:675
ZS:23,3
SZH:75

TZS:2,4
FH:28,6
SÓ:2,45

UZSONNA

Szendvicsek (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:176
ZS:4,3
SZH:27,8

TZS:2
FH:4,7
SÓ:0,86

Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:217
ZS:8
SZH:26,8

TZS:4,6
FH:9
SÓ:1,05

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:208
ZS:4,3
SZH:31,3

TZS:1,4
FH:9,2
SÓ:1,54

Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Jégcsaprek

Allergének:
1

EN:199
ZS:6,8
SZH:26,6

TZS:1,9
FH:7,7
SÓ:1,41

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:203
ZS:6,6
SZH:27,9

TZS:4
FH:7
SÓ:1,15

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 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 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!**



Dunaújváros

Általános iskola felső tagozat

2026. 03. 09.–2026. 03. 13.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:357
ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4
SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:222
ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5
SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:241
ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,7
SZH:33,6 CK:7,8 SÓ:1,26Vaníliás tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:301
ZS:5,9 TZS:2,6 FH:10,1
SZH:48,1 CK:21,3 SÓ:0,88Gyümölcsstea
Pulyka párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:238
ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1
SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,38

EBÉD A

Gyökrékrémleves (1,7,9,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizsAllergének:
1,3,7,9,10,12EN:636
ZS:19,9 TZS:5,1 FH:25,8
SZH:81,7 CK:5,7 SÓ:2,78Lebbencsleves (1,12)
Sertésfasírt (1,3)
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
NarancsAllergének:
1,3,7,12EN:798
ZS:31,2 TZS:8,6 FH:33,1
SZH:90,6 CK:14,5 SÓ:1,85Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)Allergének:
1,3,9,12EN:600
ZS:13,7 TZS:1,5 FH:20,6
SZH:95 CK:20,8 SÓ:0,89Zöldségleves (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,12EN:448
ZS:11,3 TZS:4,7 FH:17,5
SZH:60,9 CK:9,8 SÓ:1,14Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9EN:701
ZS:20,7 TZS:2,8 FH:28,5
SZH:97,3 CK:24,6 SÓ:2,04

EBÉD B

Gyökrékrémleves (1,7,9,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:676
ZS:28,2 TZS:9,5 FH:20,7
SZH:76,5 CK:4,9 SÓ:2,41Lebbencsleves (1,12)
Rakott kelkáposzta csirkehússal (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
NarancsAllergének:
1,7,12EN:574
ZS:20,3 TZS:5,8 FH:24,9
SZH:71,1 CK:19,1 SÓ:1,13Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Tejberiz (7)
Fahéjas szóratAllergének:
1,3,7,9,12EN:475
ZS:10,4 TZS:4,9 FH:18
SZH:75,7 CK:39,1 SÓ:1,13Zöldségleves (1,3,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,10,12EN:808
ZS:35,4 TZS:7,9 FH:18,4
SZH:95,3 CK:14,2 SÓ:1,68Paradicsomleves (1,3,9)
Pásztortarhonya (1,12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9,12EN:662
ZS:22,5 TZS:5,8 FH:21,8
SZH:85,1 CK:26,6 SÓ:1,2

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ÚjhagymaAllergének:
1EN:225
ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8
SZH:29,2 CK:1,2 SÓ:1,21Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
RetekAllergének:
1EN:223
ZS:9,2 TZS:3,3 FH:7
SZH:26,4 CK:0,5 SÓ:1,42Vajkrém (7)
Zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:194
ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6
SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:224
ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9,2
SZH:27 CK:0,9 SÓ:1,1Sajtos ízű kukoricasnack (7)
AlmaAllergének:
7EN:137
ZS:2,3 TZS:0,3 FH:2,2
SZH:25,8 CK:10,7 SÓ:0,23

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!**



Dunaújváros

Általános iskola felső tagozat

2026. 03. 16.–2026. 03. 20.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokis gabonagolyó (1,6)Allergének:
1,6,7

EN:246

ZS:4,6

SZH:41,8

TZS:2,3

FH:9

CK:23,8

SÓ:0,32

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7

EN:195

ZS:2,6

SZH:34,1

TZS:1,5

FH:8

CK:9

SÓ:0,73

Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10

EN:237

ZS:5,7

SZH:35,8

TZS:1,2

FH:6,7

CK:9,4

SÓ:1,01

Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7

EN:240

ZS:8

SZH:33

TZS:4,6

FH:8,7

CK:8

SÓ:1,05

Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7

EN:309

ZS:6,5

SZH:48,8

TZS:3,5

FH:9,9

CK:23,4

SÓ:0,63

EBÉD A

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

EN:592

ZS:23,3

SZH:62,4

TZS:5,5

FH:25,1

CK:3,4

SÓ:2,42

Bableves (1,3,9)
Tonhalas fusilli (1,4)
Sajt szórárt (7)Allergének:
1,3,4,7,9

EN:741

ZS:26

SZH:85,6

TZS:6,7

FH:39,5

CK:9,8

SÓ:1,77

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Aranygaluska (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)
MandarinAllergének:
1,3,7,9,12

EN:950

ZS:26,8

SZH:149,6

TZS:6,8

FH:22,8

CK:55,3

SÓ:0,6

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

EN:499

ZS:19,4

SZH:59,3

TZS:4,1

FH:16,8

CK:25,1

SÓ:1,76

Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet
sajtmártással (1,7,12)
Petrezselymes rizsAllergének:
1,7,12

EN:612

ZS:17,2

SZH:90,2

TZS:4,1

FH:20,2

CK:25,3

SÓ:1,6

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott tökmag
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizsAllergének:
1,6,7,12

EN:676

ZS:22,5

SZH:82,2

TZS:3,6

FH:29,5

CK:16,3

SÓ:2,09

Bableves (1,3,9)
Sertésfasírt (1,3)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyessaláta (12)Allergének:
1,3,7,9,12

EN:686

ZS:25,8

SZH:80,2

TZS:7,3

FH:26,7

CK:10,2

SÓ:1,43

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapörkölt (1)
Bulgur (1)
MandarinAllergének:
1,7,9,12

EN:568

ZS:18,3

SZH:74,6

TZS:4,8

FH:14,5

CK:10,9

SÓ:0,74

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Parajos teljes kiőrlésű penne
sajttal sütve (1,7)Allergének:
1,3,7,12

EN:454

ZS:16,3

SZH:52,7

TZS:4

FH:19,9

CK:6,7

SÓ:0,73

Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12

EN:527

ZS:10,5

SZH:74,1

TZS:4,2

FH:28,6

CK:25,6

SÓ:2,32

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7

EN:181

ZS:4,7

SZH:27,7

TZS:2,8

FH:5,1

CK:1,4

SÓ:0,88

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KigyóuborkaAllergének:
1

EN:217

ZS:7,9

SZH:27,6

TZS:2,9

FH:7,5

CK:0,4

SÓ:1,24

Barackos joghurt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1,7)Allergének:
1,7

EN:266

ZS:2

SZH:52,8

TZS:0,8

FH:7,8

CK:24,9

SÓ:0,63

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégsaláta csikAllergének:
1

EN:207

ZS:4,3

SZH:31,2

TZS:1,4

FH:9,1

CK:1,3

SÓ:1,54

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7

EN:187

ZS:6,5

SZH:23,4

TZS:3,9

FH:6,9

CK:1,8

SÓ:1,23

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 munkatársainkál! 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!



Dunaújváros

Általános iskola felső tagozat

2026. 03. 23.–2026. 03. 27.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Karamellás tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)Allergének:
1,3,7

EN:353

ZS:11,5

SZH:51,2

TZS:6,3

FH:8,1

SÓ:0,51

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,6,7

EN:341

ZS:11,6

SZH:45,5

TZS:3,9

FH:10,4

SÓ:0,96

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7

EN:232

ZS:2,7

SZH:41,4

TZS:1,4

FH:8,4

SÓ:0,66

Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Zsemle (1)Allergének:
1,3,4,10

EN:253

ZS:5,7

SZH:38,6

TZS:0,5

FH:9,2

SÓ:1,02

Gyümölcsstea
Főtt tojás karika (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3

EN:227

ZS:5,1

SZH:34,5

TZS:1,5

FH:6,9

SÓ:0,86

EBÉD A

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

EN:514

ZS:13,3

SZH:66,4

TZS:4,4

FH:25,5

SÓ:1,09

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

EN:614

ZS:22,1

SZH:79,9

TZS:4,4

FH:20,8

SÓ:2,38

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:799

ZS:32,6

SZH:92,2

TZS:10,1

FH:21,9

SÓ:3,04

Gyümölcslé 100%-os
Sertésfasírt (1,3)
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
BanánAllergének:
1,3,12

EN:729

ZS:20,3

SZH:110,5

TZS:5

FH:22,1

SÓ:2,07

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

EN:855

ZS:20,9

SZH:126,2

TZS:3,9

FH:39,5

SÓ:0,98

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,10,12

EN:614

ZS:20,9

SZH:72,8

TZS:4,4

FH:26,9

SÓ:3,17

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Meggyes öntetAllergének:
1,3,7,9,12

EN:758

ZS:25,3

SZH:106,5

TZS:8,3

FH:24,5

SÓ:1,7

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai spagetti (1,6,9)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:749

ZS:22,1

SZH:85,3

TZS:7,8

FH:38

SÓ:1,14

Gyümölcslé 100%-os
Csirkepaprikás (1,7)
Bulgur (1)
BanánAllergének:
1,7

EN:830

ZS:17,9

SZH:125,4

TZS:4,1

FH:26,8

SÓ:1,61

Paradisomleves (1,3,9)
Rántott brokkoli (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:764

ZS:31,1

SZH:96,4

TZS:5,9

FH:16,7

SÓ:1,71

UZSONNA

Kenőmájas
Kífi (1,7)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7

EN:228

ZS:8,2

SZH:29,1

TZS:2,9

FH:8,6

SÓ:1,04

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KigyóborkaAllergének:
1

EN:222

ZS:8,2

SZH:28,1

TZS:3,1

FH:7,8

SÓ:1,34

Szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
RetekAllergének:
1,7

EN:175

ZS:4,3

SZH:27,5

TZS:2

FH:4,9

SÓ:0,9

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KigyóborkaAllergének:
1

EN:222

ZS:9,1

SZH:26,3

TZS:3,3

FH:7,4

SÓ:1,3

Mese fit Detki keksz (1)
AlmaAllergének:
1

EN:267

ZS:8,9

SZH:41

TZS:4,1

FH:4,2

SÓ:0,21

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

Általános iskola felső tagozat

2026. 03. 30.–2026. 04. 03.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:250
ZS:3,9
SZH:40,8
TZS:1,9
FH:8,9
SÓ:0,59
CK:20,8

Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:353
ZS:7,7
SZH:56,8
TZS:4
FH:10,1
SÓ:0,67
CK:28,2

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Jégsaláta

Allergének:
1,7

EN:198
ZS:2,4
SZH:36,2
TZS:1,1
FH:7,2
SÓ:0,96
CK:8,9

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
SÓ:

EBÉD A

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

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:568
ZS:20,8
SZH:70,8
TZS:5,1
FH:22,2
SÓ:1,91
CK:6,5

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:511
ZS:12,8
SZH:74,9
TZS:2,5
FH:18,7
SÓ:1,6
CK:12,8

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:830
ZS:24,1
SZH:122,1
TZS:10
FH:26,8
SÓ:2,19
CK:65,3

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
SÓ:

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pírított zsemlekocka (1)
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:570
ZS:20
SZH:60,3
TZS:5,1
FH:25,2
SÓ:3,29
CK:4,3

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet
Meggymártás (1,7)
Pírított dara (1)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:605
ZS:12,3
SZH:100,4
TZS:1,6
FH:18,4
SÓ:1,3
CK:44,2

Csirkeguleves (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
Húsvéti desszert (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:643
ZS:18,3
SZH:93,2
TZS:4,5
FH:21,5
SÓ:1
CK:32,6

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Retek

Allergének:
1,7

EN:176
ZS:4,6
SZH:27
TZS:2,8
FH:5,1
SÓ:0,93
CK:1,2

Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:239
ZS:7,6
SZH:31,8
TZS:2,7
FH:8,7
SÓ:1,21
CK:1,2

Mandarin
Túrós rudi (6,7)

Allergének:
6,7

EN:143
ZS:4,5
SZH:20,2
TZS:3,9
FH:3,9
SÓ:0,03
CK:18,5

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
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!**

