

Debrecen

Általános iskola felső tagozat

2026. 02. 02.–2026. 02. 06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:
1,6,7

EN:240

ZS:3,9

SZH:41

TZS:2,1

FH:9,7

CK:21

SÓ:0,52

Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7

EN:353

ZS:7,7

SZH:56,8

TZS:4

FH:10,1

CK:28,2

SÓ:0,67

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

EN:195

ZS:2,4

SZH:35,9

TZS:1,1

FH:7

CK:8,9

SÓ:0,95

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Zsemle (1)Allergének:
1,3,10,12

EN:244

ZS:5,2

SZH:38,7

TZS:0,9

FH:6,7

CK:9,2

SÓ:0,99

Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1

EN:218

ZS:4

SZH:35

TZS:1,2

FH:8,7

CK:8,4

SÓ:1,44

Sütőtök krémleves (7)
Pirított tökmag
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Szilva kompót (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12

EN:717

ZS:25,3

SZH:81,4

TZS:4,1

FH:33,2

CK:23,2

SÓ:1,12

Erőleves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12

EN:454

ZS:12,2

SZH:64,4

TZS:2,5

FH:17,6

CK:3

SÓ:1,66

Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaniliás öntet (7)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12

EN:916

ZS:18,3

SZH:129,9

TZS:4,3

FH:27,2

CK:39,8

SÓ:2,91

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12

EN:433

ZS:5,7

SZH:68,3

TZS:0,7

FH:26,2

CK:7,9

SÓ:1,18

Almalé 100%-os
Rántott halfilé (1,3,4)
Rizibizi
Káposztasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4

EN:724

ZS:10,3

SZH:128,1

TZS:1,8

FH:26,2

CK:32,9

SÓ:1,27

Sütőtök krémleves (7)
Pirított tökmag
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)
Szilva kompót (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12

EN:721

ZS:29

SZH:70,3

TZS:7

FH:31,1

CK:20,9

SÓ:1,84

Erőleves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Gyümölcsmártás (1,7)
Pirított dara (1)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12

EN:589

ZS:11,9

SZH:96,3

TZS:1,6

FH:19

CK:28,2

SÓ:1,81

Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)
Káposztás tészta (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12

EN:664

ZS:14,2

SZH:104,7

TZS:2,6

FH:22,8

CK:38,1

SÓ:1,11

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott karfiol (1)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:871

ZS:33,9

SZH:120,4

TZS:6,5

FH:18,1

CK:10,7

SÓ:2,38

Almalé 100%-os
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
Káposztasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12

EN:556

ZS:12

SZH:85,3

TZS:4,3

FH:19,2

CK:33,8

SÓ:1,13

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1

EN:220

ZS:7,8

SZH:27,6

TZS:2,8

FH:8,1

CK:0,9

SÓ:1,26

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7

EN:176

ZS:4,6

SZH:27

TZS:2,8

FH:5,1

CK:1,2

SÓ:0,93

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
SalátalevélAllergének:
1

EN:216

ZS:7,9

SZH:27,4

TZS:2,9

FH:7,4

CK:0,4

SÓ:1,24

Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7

EN:218

ZS:8

SZH:26,1

TZS:4,6

FH:9,1

CK:0,4

SÓ:1,11

Túró rudi (6,7)
MandarinAllergének:
6,7

EN:143

ZS:4,5

SZH:20,2

TZS:3,9

FH:3,9

CK:18,5

SÓ:0,03

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!**

