

Debrecen

Középiskola

2026. 03. 02.–2026. 03. 06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:427
ZS:18,1
SZH:50,3

TZS:10

FH:15,2

CK:15,5

SÓ:1,65

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:
1,6,7EN:301
ZS:4,9
SZH:51,3

TZS:2,7

FH:12,1

CK:26,3

SÓ:0,65

Gyümölcsstea
Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,10,12EN:363
ZS:5,4
SZH:61,6

TZS:2,1

FH:13,4

CK:11,1

SÓ:1,75

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:382
ZS:3
SZH:73,1

TZS:1,1

FH:12

CK:21

SÓ:1,16

Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10,12EN:395
ZS:7,7
SZH:64,2

TZS:1,6

FH:11,2

CK:12,3

SÓ:1,86

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Nudli (1)
Székelykáposzta (1,7,12)
Vaníliás öntet (7)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:1061
ZS:21,2
SZH:158,9

TZS:4,3

FH:22,7

CK:56

SÓ:2,59

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Székelykáposzta (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:608
ZS:21,4
SZH:73,9

TZS:7,7

FH:24

CK:6,7

SÓ:4,97

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pírtott kenyérkocka (1)
Lecsós virsli (1)
Tarhonya (1)Allergének:
1,7,9EN:828
ZS:37,1
SZH:92,2

TZS:12,8

FH:29,1

CK:12,2

SÓ:3,64

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepörkölt (1)
Lencsefőzelék (1,7,10)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:787
ZS:22,8
SZH:91,4

TZS:4,8

FH:41,8

CK:18,3

SÓ:2,9

Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Hentes sertéstokány (1,10,12)
Párolt rizsAllergének:
1,7,10,12EN:789
ZS:25,7
SZH:115,7

TZS:7,5

FH:21,8

CK:36,1

SÓ:1,59

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Spagetti (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:768
ZS:31,2
SZH:90,5

TZS:14,9

FH:29,2

CK:16,5

SÓ:1,12

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:772
ZS:23,5
SZH:101,8

TZS:5,4

FH:30,2

CK:4,9

SÓ:2,19

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pírtott kenyérkocka (1)
Pritaminos sertésvagdalt (1,3)
Tört burgonya (12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:715
ZS:25,1
SZH:86,5

TZS:7,4

FH:28,7

CK:10,1

SÓ:3,11

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Lilahagymás sajtkrém sertésszelet (1,7)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:1048
ZS:38,4
SZH:113,9

TZS:9,8

FH:43,1

CK:19,3

SÓ:4,89

Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Csirke gyros
Pírtott burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:856
ZS:28,6
SZH:100,7

TZS:3,1

FH:33,6

CK:39,5

SÓ:2,96

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:308
ZS:4,9
SZH:53,7

TZS:2,2

FH:8,5

CK:1,9

SÓ:1,56

Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:429
ZS:16
SZH:52,7

TZS:9,2

FH:17,8

CK:1,1

SÓ:2,11

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:388
ZS:7,3
SZH:61,6

TZS:2,2

FH:15,1

CK:2,1

SÓ:2,54

Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:359
ZS:10,7
SZH:52,5

TZS:3,1

FH:12,7

CK:1,3

SÓ:2,37

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:405
ZS:13,3
SZH:55,7

TZS:7,9

FH:14

CK:4,3

SÓ:2,31

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. Szeszámag; 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

Debrecen

Középiskola

2026. 03. 09.–2026. 03. 13.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Vaníliás tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:491
ZS:9,5
SZH:80,1

TZS:3,9
CK:27,4

FH:15,9
SÓ:1,55

Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:392
ZS:2,8
SZH:74,9

TZS:1,2
CK:16,7

FH:12,8
SÓ:1,3

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:417
ZS:12
SZH:61,2

TZS:4,3
CK:10

FH:12,7
SÓ:2,2

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:532
ZS:14,4
SZH:80,3

TZS:7
CK:38,9

FH:16,4
SÓ:1,23

Gyümölcsstea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:412
ZS:12
SZH:61

TZS:4,1
CK:10

FH:11,9
SÓ:2,36

EBÉD A

Almalé 100%-os
Budapest csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:708
ZS:18,4
SZH:103,8

TZS:3,8
CK:26,4

FH:25,8
SÓ:2,76

Lebbencsleves (1,12)
Sertés fasírtgolyó
Sárgaborsófőzelék (1)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,12

EN:892
ZS:25,5
SZH:98,6

TZS:7,5
CK:14,4

FH:41,6
SÓ:2,7

Csokonai raguleves (1,7,10,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas porcukor
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:705
ZS:20,1
SZH:109,2

TZS:9,8
CK:47,8

FH:21,8
SÓ:1,22

Zöldségleves fridattóval (1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Sóskamártás (7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:595
ZS:17,5
SZH:78,2

TZS:6,8
CK:26,6

FH:20,4
SÓ:1,4

Paradisomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9

EN:931
ZS:27,7
SZH:129,2

TZS:3,7
CK:35,2

FH:37,5
SÓ:2,73

EBÉD B

Almalé 100%-os
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Pirított burgonya (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:651
ZS:25,2
SZH:80,9

TZS:5,1
CK:24,2

FH:17,9
SÓ:1,93

Lebbencsleves (1,12)
Rakott kelkáposzta (1,7)
Narancs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:752
ZS:34,1
SZH:82,3

TZS:10,9
CK:20,6

FH:27,1
SÓ:1,34

Csokonai raguleves (1,7,10,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:867
ZS:24,3
SZH:134,5

TZS:5,9
CK:26,9

FH:25,3
SÓ:0,95

Zöldségleves fridattóval (1,3,7,9,12)
Rántott karfiol (1)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:1058
ZS:44,6
SZH:129,4

TZS:10
CK:18,9

FH:22,8
SÓ:2,95

Paradisomleves (1,3,9)
Sertéspörkölt (1)
Copfocska tészta (1)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9

EN:844
ZS:29,9
SZH:113,2

TZS:6,2
CK:38,4

FH:27,9
SÓ:1,28

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Újhagyma

Allergének:
1

EN:386
ZS:10,8
SZH:55,9

TZS:3,9
CK:1,8

FH:13,1
SÓ:2,09

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:394
ZS:14
SZH:52,2

TZS:4,9
CK:0,9

FH:11,8
SÓ:2,41

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:344
ZS:4,9
SZH:60,9

TZS:2,6
CK:1,8

FH:10
SÓ:1,48

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:442
ZS:16,1
SZH:53

TZS:9,1
CK:1,4

FH:18,1
SÓ:2,2

Alma
Sajtos ízű kukoricasnack (7)

Allergének:
7

EN:137
ZS:2,3
SZH:25,8

TZS:0,3
CK:10,7

FH:2,2
SÓ:0,23

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. Szezámag; 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

Debrecen

Középiskola

2026. 03. 16.–2026. 03. 20.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokis gabonagolyó (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:308
ZS:5,8
SZH:52,3
TZS:2,9
FH:11,3
SÓ:0,4
CK:29,8

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:340
ZS:3,9
SZH:61,8
TZS:2,1
FH:13,1
SÓ:1,41
CK:11,8

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

Allergének:
1,3,10

EN:399
ZS:8
SZH:64,1
TZS:1,6
FH:11,5
SÓ:1,81
CK:12,1

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

Allergének:
1,7

EN:533
ZS:19,7
SZH:62,9
TZS:11,7
FH:25,7
SÓ:2,35
CK:12,9

Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:509
ZS:10,7
SZH:82,3
TZS:5,6
FH:15,5
SÓ:1,05
CK:32,4

EBÉD A

Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított tökmag
Paprikás burgonya virslivel (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:840
ZS:41
SZH:72,8
TZS:13,7
FH:34,8
SÓ:4,79
CK:4,6

Bableves (1,3,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,3,4,7,9

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

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvalekváros derelye (1)
Porcukor szórát
Mandarin

Allergének:
1,7,9,12

EN:975
ZS:16,7
SZH:169,3
TZS:4,4
FH:21,8
SÓ:2,54
CK:46,5

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

Allergének:
1,3,12

EN:612
ZS:18,5
SZH:83,4
TZS:4,4
FH:21,7
SÓ:2,17
CK:19,2

Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet karajból
Stroganoff módra (1,7,10,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,10,12

EN:827
ZS:24,9
SZH:116,4
TZS:2,8
FH:26,8
SÓ:2,62
CK:35,7

EBÉD B

Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított tökmag
Csirkeragu Jóasszony módra (1)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:905
ZS:34,8
SZH:95,7
TZS:7,5
FH:42
SÓ:2,08
CK:5

Bableves (1,3,9)
Búbos sertésszelet (1,3,7)
Petrezselymes burgonya (12)
Színes vegyesaláta (12)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:1002
ZS:34,2
SZH:114,9
TZS:5,9
FH:42,5
SÓ:2,85
CK:12,5

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapaprikás (1,7)
Bulgur (1)
Mandarin

Allergének:
1,7,9,12

EN:747
ZS:26
SZH:94,5
TZS:7,8
FH:18,8
SÓ:0,94
CK:12,4

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Parajos penne sajttal sütte (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:576
ZS:19,3
SZH:76,3
TZS:4,6
FH:22
SÓ:1,14
CK:8,2

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

Allergének:
1,7,10,12

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

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:312
ZS:5,3
SZH:53,7
TZS:2,9
FH:9
SÓ:1,58
CK:1,9

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:388
ZS:12,2
SZH:54,5
TZS:4,3
FH:12,5
SÓ:2,11
CK:0,8

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:401
ZS:2,9
SZH:79,3
TZS:1,1
FH:12
SÓ:1,16
CK:26

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:387
ZS:7,3
SZH:61,4
TZS:2,2
FH:15
SÓ:2,54
CK:2,1

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:368
ZS:12,9
SZH:45,8
TZS:7,8
FH:13,6
SÓ:2,45
CK:3,3

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

Debrecen

Középiskola

2026. 03. 23.–2026. 03. 27.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

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

Allergének:
1,6,7

EN:535
ZS:16,9
SZH:79
TZS:5,8
FH:17
CK:24,6
SÓ:1,61

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

Allergének:
1,3,7

EN:598
ZS:20,8
SZH:87,2
TZS:11,3
FH:11,9
CK:50,2
SÓ:0,82

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:406
ZS:3,9
SZH:74,4
TZS:1,9
CK:15,9
FH:14,1
SÓ:1,31

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

Allergének:
1,3,4,10

EN:433
ZS:7,9
SZH:70,6
TZS:0,7
CK:12
FH:15,2
SÓ:1,79

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3

EN:424
ZS:10,2
SZH:62,6
TZS:3
CK:10,9
FH:13,6
SÓ:1,71

EBÉD A

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

Allergének:
1,7,12

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

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
SZH:94,5
TZS:5,8
FH:26,3
CK:12,2
SÓ:2,83

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1366
ZS:63,9
SZH:139,9
TZS:19,8
CK:18,2
FH:42,9
SÓ:3,65

Almalé 100%-os
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,12

EN:752
ZS:13,6
SZH:113,5
TZS:3,6
CK:39,9
FH:27,8
SÓ:2,44

Paradisomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsenyelé (1,12)
Párolt rizs
Párolt mexikói zöldségköret

Allergének:
1,3,9,12

EN:907
ZS:30,2
SZH:118,9
TZS:3,3
CK:27
FH:29,7
SÓ:2,5

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,10,12

EN:771
ZS:25,2
SZH:94,5
TZS:5,5
FH:32,9
CK:9,5
SÓ:3,94

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Vaníliás öntet (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:1025
ZS:36,3
SZH:137,2
TZS:13,2
FH:35
CK:67,4
SÓ:2,4

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

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

Almalé 100%-os
Csirkepaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Spagetti (1)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

EN:1006
ZS:21,3
SZH:158,2
TZS:5,3
CK:41,4
FH:35,1
SÓ:1,94

Paradisomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:801
ZS:27,1
SZH:107,6
TZS:3,5
CK:30,3
FH:24,6
SÓ:2,34

UZSONNA

Kenőmajas
Kifli (1,7)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:394
ZS:11,5
SZH:56,5
TZS:4
FH:14,3
CK:4
SÓ:1,74

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:390
ZS:12,8
SZH:53,1
TZS:4,6
FH:12,7
CK:1,3
SÓ:2,44

Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Retek

Allergének:
1,7

EN:306
ZS:4,9
SZH:53,3
TZS:2,2
CK:1,2
FH:8,8
SÓ:1,61

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:394
ZS:13,8
SZH:52,1
TZS:4,9
CK:0,9
FH:12,3
SÓ:2,25

Mese fit Detki keksz (1)
Alma

Allergének:
1

EN:267
ZS:8,9
SZH:41
TZS:4,1
CK:20,9
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

Debrecen

Középiskola

2026. 03. 30.–2026. 04. 03.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:522
ZS:8,6
SZH:90,2
TZS:3,7
FH:17,1
CK:31,3
SÓ:1,71

Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:592
ZS:12,8
SZH:97,7
TZS:6,6
FH:15,7
CK:40,5
SÓ:1,14

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:340
ZS:3,5
SZH:64,3
TZS:1,6
FH:11,7
CK:11,6
SÓ:1,7

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
FH:
CK:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
FH:
CK:
SÓ:

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Temesvári sertésragu (1,7)
Bulgur (1)

Allergének:
1,7,9,12

EN:732
ZS:28,1
SZH:83,6
TZS:9,1
FH:23,8
CK:4,6
SÓ:1,02

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:673
ZS:21,3
SZH:85
TZS:3,7
FH:29,5
CK:4
SÓ:2,5

Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)
Káposztás tészta (1)
Félbarna kenyér (1)
Húsvéti desszert (7)

Allergének:
1,7,9,12

EN:870
ZS:24,3
SZH:126,5
TZS:6,7
FH:29,9
CK:38,2
SÓ:1,7

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
FH:
CK:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
FH:
CK:
SÓ:

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Óvári sertésszelet (7)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:912
ZS:37,2
SZH:93,7
TZS:9,7
FH:40,9
CK:5,5
SÓ:4,78

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
FH:28,4
CK:35
SÓ:2,3

Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Félbarna kenyér (1)
Húsvéti desszert (7)

Allergének:
1,7,9,12

EN:1194
ZS:29,6
SZH:160,8
TZS:8,8
FH:35,8
CK:42,1
SÓ:3,89

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
FH:
CK:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
FH:
CK:
SÓ:

UZSONNA

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

Allergének:
1,7

EN:306
ZS:5,2
SZH:52,7
TZS:2,9
FH:8,9
CK:1,5
SÓ:1,65

Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:430
ZS:11,8
SZH:62,2
TZS:4
FH:14,5
CK:2,1
SÓ:2,1

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:387
ZS:12,3
SZH:54,3
TZS:4,3
FH:12,4
CK:0,8
SÓ:2,11

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
FH:
CK:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
FH:
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. 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!**

