

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2026. 03. 02.–2026. 03. 06.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:247
ZS:10,2
SZH:28,7
TZS:5,8
CK:11,3
FH:10,1
SÓ:0,9Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:
1,6,7EN:240
ZS:3,9
SZH:41
TZS:2,1
CK:21
FH:9,7
SÓ:0,52Gyümölcsstea
Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,10,12EN:210
ZS:3,8
SZH:33,9
TZS:1,5
CK:8,6
FH:8,2
SÓ:0,97Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5
TZS:0,8
CK:19,9
FH:7,8
SÓ:0,63Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,10,12EN:234
ZS:5,5
SZH:35,9
TZS:1,1
CK:9,5
FH:6,5
SÓ:1,04

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Nudli (1)
Székelykáposzta (1,7,12)
Vaníliás öntet (7)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:851
ZS:16,5
SZH:128
TZS:3,3
CK:45,7
FH:18,1
SÓ:2,12Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Szekelykáposzta (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:413
ZS:17,4
SZH:43,1
TZS:6,4
CK:5,1
FH:17,1
SÓ:3,67Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pírtott kenyérkocka (1)
Lecsós virsli (1)
Tarhonya (1)Allergének:
1,7,9EN:609
ZS:27,4
SZH:67,8
TZS:9,5
CK:8,8
FH:21,3
SÓ:2,75Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepörkölt (1)
Lencsefőzelék (1,7,10)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:635
ZS:17,6
SZH:77,2
TZS:3,9
CK:16,3
FH:32,2
SÓ:2,26Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Hentes sertéstokány (1,10,12)
Párolt rizsAllergének:
1,7,10,12EN:566
ZS:18,9
SZH:81,5
TZS:5,6
CK:24,4
FH:16
SÓ:1,18

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Reszelt sajt (7)
Teföl (7)
Spagetti (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:561
ZS:22,5
SZH:67,1
TZS:10,8
CK:14,7
FH:20,9
SÓ:0,78Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:579
ZS:17,2
SZH:77,2
TZS:4
CK:3,6
FH:22,6
SÓ:1,71Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pírtott kenyérkocka (1)
Pritaminos sertésvagdalt (1,3)
Tört burgonya (12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:528
ZS:18,6
SZH:63,9
TZS:5,5
CK:7,4
FH:21,2
SÓ:2,35Daragaluska leves (1,3,9,12)
Lilahagymás sajtkrém sertsészlet (1,7)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:687
ZS:21,8
SZH:84,7
TZS:5,2
CK:15,1
FH:25,6
SÓ:3,17Almás szilvakerémleves (1,7,12)
Csirke gyros
Pírtott burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:
1,3,7,10,12EN:620
ZS:21,1
SZH:70,8
TZS:2,3
CK:26,9
FH:25,2
SÓ:2,22

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,3
SZH:27,8
TZS:2
CK:1,4
FH:4,7
SÓ:0,86Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:217
ZS:8
SZH:26,8
TZS:4,6
CK:0,6
FH:9
SÓ:1,05Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:208
ZS:4,3
SZH:31,3
TZS:1,4
CK:1,3
FH:9,2
SÓ:1,54Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:199
ZS:6,8
SZH:26,6
TZS:1,9
CK:0,7
FH:7,7
SÓ:1,41Kockasajt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:203
ZS:6,6
SZH:27,9
TZS:4
CK:2,1
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. 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

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2026. 03. 09.–2026. 03. 13.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Vaníliás tej (7) Margarin Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:301 ZS:5,9 TZS:2,6 FH:10,1 SZH:48,1 CK:21,3 SÓ:0,88	Gyümölcsstea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:222 ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5 SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:241 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,7 SZH:33,6 CK:7,8 SÓ:1,26	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:357 ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81	Gyümölcsstea Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:238 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1 SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,38
EBÉD A	Almalé 100%-os Budapest csirkeragu (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:542 ZS:13,5 TZS:2,8 FH:19,1 SZH:81,4 CK:25,3 SÓ:2,07	Lebbencsleves (1,12) Sertés fasírtgolyó Sárgaborsófőzelék (1) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,12 EN:691 ZS:18,4 TZS:5,2 FH:30,6 SZH:82,1 CK:13,8 SÓ:2,01	Csokonai raguleves (1,7,10,12) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:585 ZS:15,6 TZS:7,8 FH:17,8 SZH:93,2 CK:40 SÓ:1,06	Zöldségleves fridattóval (1,3,7,9,12) Főtt tojás (3) Sóskamártás (7) Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:425 ZS:11,2 TZS:4,9 FH:12,8 SZH:62 CK:22,2 SÓ:0,96	Paradisomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Rizibizi Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:671 ZS:20,1 TZS:2,7 FH:27,6 SZH:92,4 CK:24,5 SÓ:2,02
EBÉD B	Almalé 100%-os Fokhagymás sertés aprópecsenye (1) Pirított burgonya (12) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:484 ZS:17,5 TZS:3,5 FH:12,4 SZH:64,2 CK:23,6 SÓ:1,43	Lebbencsleves (1,12) Rakott kelkáposzta (1,7) Narancs Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:633 ZS:27,9 TZS:8,9 FH:22,7 SZH:70,8 CK:19,1 SÓ:1,09	Csokonai raguleves (1,7,10,12) Darás metélt (1) Eperöntet (12) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:614 ZS:16,9 TZS:4,2 FH:18 SZH:96 CK:18,7 SÓ:0,78	Zöldségleves fridattóval (1,3,7,9,12) Rántott karfiol (1) Petrezselymes bulgur (1) Tartármártás (3,7,10) Gesztenyerúd Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:746 ZS:30,2 TZS:7,1 FH:16,1 SZH:93,9 CK:14,3 SÓ:1,99	Paradisomleves (1,3,9) Sertéspörkölt (1) Copfocska tészta (1) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:587 ZS:20,4 TZS:4,2 FH:19,3 SZH:79,8 CK:26,6 SÓ:0,92
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Újhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:225 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8 SZH:29,2 CK:1,2 SÓ:1,21	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:223 ZS:9,2 TZS:3,3 FH:7 SZH:26,4 CK:0,5 SÓ:1,42	Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:224 ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9,2 SZH:27 CK:0,9 SÓ:1,1	Alma Sajtos ízű kukoricasnack (7) <u>Allergének:</u> 7 EN: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. 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

Általános iskola alsó 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
CK:23,8

FH:9
SÓ:0,32

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:195
ZS:2,6
SZH:34,1

TZS:1,5
CK:9

FH:8
SÓ:0,73

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

Allergének:
1,3,10

EN:237
ZS:5,7
SZH:35,8

TZS:1,2
CK:9,4

FH:6,7
SÓ:1,01

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

Allergének:
1,7

EN:300
ZS:11
SZH:35

TZS:6,6
CK:10

FH:15,3
SÓ:1,25

Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:309
ZS:6,5
SZH:48,8

TZS:3,5
CK:23,4

FH:9,9
SÓ:0,63

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:610
ZS:28,6
SZH:55,9

TZS:9,7
CK:3,3

FH:24,8
SÓ:3,57

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

Allergének:
1,3,4,7,9

EN:664
ZS:22,7
SZH:78,7

TZS:5,5
CK:8,5

FH:34,6
SÓ:1,5

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

Allergének:
1,7,9,12

EN:789
ZS:12,6
SZH:138,8

TZS:3,2
CK:39,4

FH:17,7
SÓ:2,09

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

Allergének:
1,3,12

EN:421
ZS:15
SZH:51,8

TZS:3,6
CK:15,9

FH:15,6
SÓ:1,27

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:549
ZS:15,9
SZH:81,5

TZS:2
CK:24

FH:15,9
SÓ:1,61

EBÉD B

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

Allergének:
1,7,12

EN:652
ZS:24,6
SZH:70

TZS:5,3
CK:3,6

FH:30,2
SÓ:1,55

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:615
ZS:19,1
SZH:76,4

TZS:3,2
CK:8,9

FH:24,7
SÓ:1,6

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

Allergének:
1,7,9,12

EN:532
ZS:17,8
SZH:69

TZS:5,2
CK:11

FH:13,2
SÓ:0,63

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:479
ZS:15,9
SZH:63,8

TZS:3,9
CK:6,7

FH:18,3
SÓ:0,9

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:464
ZS:8,5
SZH:68,2

TZS:3,4
CK:24,9

FH:23,7
SÓ:1,97

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:181
ZS:4,7
SZH:27,7

TZS:2,8
CK:1,4

FH:5,1
SÓ:0,88

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:217
ZS:7,9
SZH:27,6

TZS:2,9
CK:0,4

FH:7,5
SÓ:1,24

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:266
ZS:2
SZH:52,8

TZS:0,8
CK:24,9

FH:7,8
SÓ:0,63

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:207
ZS:4,3
SZH:31,2

TZS:1,4
CK:1,3

FH:9,1
SÓ:1,54

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:187
ZS:6,5
SZH:23,4

TZS:3,9
CK:1,8

FH:6,9
SÓ:1,23

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

Általános iskola alsó tagozat

2026. 03. 23.–2026. 03. 27.

TÍZÓRAI

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

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

Allergének:
1,6,7

EN:331
ZS:11,6
SZH:45,7
TZS:4,1
FH:11,2
CK:17,8
SÓ:0,89

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
CK:32,7
SÓ:0,51

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:232
ZS:2,7
SZH:41,4
TZS:1,4
FH:8,4
CK:12,1
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
CK:9,1
SÓ:1,02

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

Allergének:
1,3

EN:227
ZS:5,1
SZH:34,5
TZS:1,5
FH:6,9
CK:8,4
SÓ:0,86

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

Allergének:
1,7,12

EN:552
ZS:11,7
SZH:78,4
TZS:4
FH:25
CK:26,6
SÓ:1,07

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:537
ZS:20
SZH:67,8
TZS:4,1
FH:18,8
CK:9
SÓ:2,08

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:854
ZS:38,5
SZH:91
TZS:11,7
FH:25,6
CK:10,5
SÓ:2,12

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

Allergének:
1,12

EN:637
ZS:9,3
SZH:107
TZS:2,3
FH:19,9
CK:39,7
SÓ:1,94

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:624
ZS:19,5
SZH:87
TZS:2,5
FH:18,9
CK:18,5
SÓ:1,56

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

Allergének:
1,10,12

EN:552
ZS:17,9
SZH:68,1
TZS:3,9
FH:23,6
CK:6,9
SÓ:2,88

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:758
ZS:25,3
SZH:106,5
TZS:8,3
FH:24,5
CK:52,9
SÓ:1,7

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:672
ZS:19,6
SZH:76,8
TZS:6,7
FH:33,4
CK:12,4
SÓ:1,01

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

Allergének:
1,3,7

EN:802
ZS:14,7
SZH:134,6
TZS:3,6
FH:25,1
CK:40,6
SÓ:1,45

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:588
ZS:20,3
SZH:77,5
TZS:2,6
FH:18,7
CK:20,8
SÓ:1,81

Kenőmájas
Kifli (1,7)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:228
ZS:8,2
SZH:29,1
TZS:2,9
FH:8,6
CK:2,5
SÓ:1,04

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:219
ZS:8,3
SZH:27,1
TZS:3,1
FH:7,7
CK:0,8
SÓ:1,44

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

Allergének:
1,7

EN:175
ZS:4,3
SZH:27,5
TZS:2
FH:4,9
CK:0,8
SÓ:0,9

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kigyóborka

Allergének:
1

EN:222
ZS:9,1
SZH:26,3
TZS:3,3
FH:7,4
CK:0,5
SÓ:1,3

Mese fit Detki keksz (1)
Alma

Allergének:
1

EN:267
ZS:8,9
SZH:41
TZS:4,1
FH:4,2
CK:20,9
SÓ:0,21

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazo 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!**



Debrecen			Általános iskola alsó tagozat						2026. 03. 30.–2026. 04. 03.						
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
TÍZÓRAI	Tej (7) Szamóca extra dzsem Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:308 ZS:5,4 SZH:51,8			Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:353 ZS:7,7 SZH:56,8			Gyümölcstea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:195 ZS:2,4 SZH:35,9			 <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:			 <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:		
	TZS:2,6 FH:11 SÓ:0,93 CK:22,2			TZS:4 FH:10,1 SÓ:0,67 CK:28,2			TZS:1,1 FH:7 SÓ:0,95 CK:8,9			TZS: FH: SÓ:			TZS: FH: SÓ:		
EBÉD A	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Temesvári sertésragu (1,7) Bulgur (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:536 ZS:20,6 SZH:61,1			Daragaluska leves (1,3,9,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:467 ZS:12,8 SZH:65,1			Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Káposztás tésztás (1) Félbarna kenyér (1) Húsvéti desszert (7) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:669 ZS:19,2 SZH:97			TAVASZI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: SZH:			ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: SZH:		
	TZS:6,7 FH:17,5 SÓ:0,77 CK:3,3			TZS:2,5 FH:18,2 SÓ:1,59 CK:3			TZS:5,7 FH:22,3 SÓ:1,34 CK:29,4			TZS: FH: SÓ:			TZS: FH: SÓ:		
EBÉD B	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Óvári sertésszelet (7) Párolt rizs Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:541 ZS:19,5 SZH:55,8			Daragaluska leves (1,3,9,12) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:526 ZS:11,7 SZH:83,3			Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Félbarna kenyér (1) Húsvéti desszert (7) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:996 ZS:24,7 SZH:135,3			TAVASZI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: SZH:			ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: SZH:		
	TZS:5 FH:24,4 SÓ:3,07 CK:4,1			TZS:1,4 FH:17,4 SÓ:1,39 CK:27,7			TZS:7,6 FH:28,7 SÓ:3,2 CK:35,2			TZS: FH: SÓ:			TZS: FH: SÓ:		
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:176 ZS:4,6 SZH:27			Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:239 ZS:7,6 SZH:31,8			Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,9 SZH:27,4			 <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:			 <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:		
	TZS:2,8 FH:5,1 SÓ:0,93 CK:1,2			TZS:2,7 FH:8,7 SÓ:1,21 CK:1,2			TZS:2,9 FH:7,4 SÓ:1,24 CK:0,4			TZS: FH: SÓ:			TZS: FH: SÓ:		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztiszennyeződéssel 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 ételke allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetés 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!**

