

Debrecen

Középiskola

2026. 09. 28.–2026. 10. 02.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:472
ZS:8,9
SZH:81,8
TZS:4,1
CK:30,9
FH:15,8
SÓ:1,71Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:516
ZS:15,7
SZH:70,4
TZS:8,8
CK:10,6
FH:19,1
SÓ:2,1Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:349
ZS:5
SZH:63,9
TZS:2,9
CK:10,8
FH:9,1
SÓ:1,45Tejeskávé (7)
Teavaj (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:563
ZS:17,9
SZH:78,7
TZS:10,7
CK:26,4
FH:16
SÓ:1,41Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:392
ZS:2,8
SZH:74,9
TZS:1,2
CK:16,7
FH:12,8
SÓ:1,3

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:800
ZS:17,9
SZH:125,1
TZS:2,9
CK:17
FH:26,6
SÓ:1,72Gyümölcsleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:658
ZS:13
SZH:103,2
TZS:6,8
CK:40
FH:26,9
SÓ:2,81Sárgaborsó 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:1,6Kukorica 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:3,21Paradicsomleves (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:1,61

EBÉD B

Tarhonyaleves (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
SZH:72,9
TZS:4,4
CK:38,6
FH:26,3
SÓ:0,82

EBÉD C

Tarhonyaleves (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)
Rántott halfilé (1,3,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,9EN:917
ZS:18
SZH:147,3
TZS:2,6
CK:34,7
FH:30,9
SÓ:1,78

UZSONNA

Sajtkrém napraforgómaggal (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:299
ZS:4,9
SZH:47,4
TZS:1,5
CK:2,3
FH:12,7
SÓ:1,58Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:379
ZS:12,4
SZH:51,9
TZS:4,3
CK:0,8
FH:11,9
SÓ:2,3Ostyaszelet (1,3,6,7)
AlmaAllergének:
1,3,6,7EN:197
ZS:8,4
SZH:26,3
TZS:2,1
CK:16,4
FH:2,5
SÓ:0,04Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:349
ZS:7,6
SZH:53,2
TZS:2,5
CK:1,5
FH:13,9
SÓ:2,65Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN:351
ZS:12,3
SZH:43,8
TZS:7,5
CK:2,5
FH:12,8
SÓ:2,4

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!



Debrecen

Középiskola

2026. 10. 05.–2026. 10. 09.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:487
ZS:8,9
SZH:87,6TZS:4,1
CK:37,5FH:15,7
SÓ:1,71Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:350
ZS:3,6
SZH:64,3TZS:1,5
CK:11,2FH:11,8
SÓ:1,8Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:592
ZS:12,8
SZH:97,7TZS:6,6
CK:40,5FH:15,7
SÓ:1,14Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,4,10EN:384
ZS:8,2
SZH:62,2TZS:1,1
CK:11,8FH:13,8
SÓ:1,79Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:433
ZS:12,9
SZH:63,3TZS:4,6
CK:10,5FH:12,7
SÓ:2,44

EBÉD A

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:799
ZS:31,6
SZH:95,5TZS:7,8
CK:4,6FH:27,4
SÓ:2,69Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:666
ZS:17,9
SZH:95,4TZS:8,4
CK:44,5FH:28
SÓ:1,08Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:707
ZS:13,5
SZH:100,9TZS:4
CK:33,7FH:31,5
SÓ:1,41Fahéjas almaleves (1,7,12)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeburgonya (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,10,12EN:833
ZS:31,5
SZH:94TZS:13,2
CK:37,2FH:24
SÓ:3,45Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:979
ZS:44,1
SZH:93,8TZS:15,4
CK:15,2FH:45,2
SÓ:1,69

EBÉD B

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:529
ZS:24
SZH:50TZS:5,3
CK:6FH:24,7
SÓ:0,68Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara penne (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:1113
ZS:50,9
SZH:114,6TZS:19,3
CK:12FH:44,5
SÓ:3,27Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:472
ZS:10,4
SZH:78,7TZS:4,2
CK:21,4FH:10,8
SÓ:1,16Fahéjas almaleves (1,7,12)
Bácskai rizseshús
Csemegeburgonya (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:810
ZS:28,5
SZH:114,1TZS:8
CK:38FH:21,7
SÓ:2,43Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Fűszeres csirkeszárnak
Pirított burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:998
ZS:42,9
SZH:95,9TZS:10,6
CK:17FH:50,7
SÓ:2,43

EBÉD C

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Gyümölcsmártás (1,7)
Pirított dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:770
ZS:23,7
SZH:102,4TZS:2,5
CK:28,5FH:27,3
SÓ:2,07Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Csokoládés gombóc (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:1112
ZS:20,5
SZH:183,6TZS:3
CK:28,6FH:36,4
SÓ:2,29Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:930
ZS:31,2
SZH:128,6TZS:14,9
CK:21,2FH:30,2
SÓ:1,81Fahéjas almaleves (1,7,12)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:1097
ZS:41,6
SZH:154,3TZS:8,8
CK:42,6FH:21,5
SÓ:2,39Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:744
ZS:24,5
SZH:104,7TZS:8,3
CK:4,2FH:22
SÓ:1,59

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:374
ZS:10,8
SZH:53,2TZS:3,9
CK:1,8FH:13
SÓ:2,09Sertéspárizsi
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:430
ZS:12,2
SZH:62,1TZS:4
CK:2,1FH:13,7
SÓ:2,2Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:295
ZS:5,1
SZH:52,5TZS:3
CK:1,6FH:8,7
SÓ:1,49Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:401
ZS:13,6
SZH:54,3TZS:4,9
CK:0,9FH:12,6
SÓ:2,11Réteges joghurt erdei gyümölccsel (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:446
ZS:7,2
SZH:78,3TZS:4
CK:22FH:14,1
SÓ:1,2

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!



Debrecen

Középiskola

2026. 10. 12.–2026. 10. 16.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)Allergének:
1,6,7EN:301
ZS:4,9
SZH:51,3
TZS:2,7
CK:26,3
FH:12,1
SÓ:0,65Gyümölcsstea
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:352
ZS:14,3
SZH:47,8
TZS:7,5
CK:13
FH:6,9
SÓ:1,4Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:350
ZS:4
SZH:61,8
TZS:2
CK:11,4
FH:13,2
SÓ:1,51Tej (7)
Áfonya extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:476
ZS:8,9
SZH:82,4
TZS:4,1
CK:31,8
FH:15,7
SÓ:1,71Gyümölcsstea
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
CK:12,3
FH:11,2
SÓ:1,86

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:1116
ZS:21,3
SZH:171
TZS:4,3
CK:50,2
FH:23,4
SÓ:2,73Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:721
ZS:23,3
SZH:91,6
TZS:5,4
CK:4,8
FH:28,7
SÓ:1,91Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított napraforgómag
Sertéshúsgolyó (1,3)
Svéd mártás (1,6,7,10,12)
Áfonyaszósz
Tört burgonya (12)
Allergének:
1,3,6,7,9,10,12EN:1126
ZS:46,9
SZH:140,5
TZS:9,6
CK:40
FH:34,3
SÓ:4,52Daragaluska leves (1,3,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:753
ZS:20,6
SZH:102,7
TZS:7,2
CK:20,2
FH:24,9
SÓ:1,37Őszibarack krémleves (1,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:656
ZS:13,3
SZH:103,1
TZS:6,7
CK:39
FH:25,9
SÓ:2,79

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:502
ZS:13,8
SZH:74,4
TZS:5,7
CK:11
FH:15,9
SÓ:2,55Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Palacsintás zöldségpény (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:352
ZS:14,5
SZH:29,3
TZS:4,8
CK:6
FH:21,5
SÓ:1,32Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított napraforgómag
Sajtos sült galuska (1,3,7)
Színes vegyesaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:864
ZS:32,1
SZH:134,4
TZS:8,6
CK:17,3
FH:48
SÓ:2,32Daragaluska leves (1,3,9,12)
Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:999
ZS:38,2
SZH:105
TZS:9,7
CK:21
FH:41,6
SÓ:4,61Őszibarack krémleves (1,12)
Csirke gyros
Pirított burgonya (12)
Friss saláta
Joghurt öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:817
ZS:24,1
SZH:100,2
TZS:2,7
CK:34,1
FH:35,3
SÓ:2,59

EBÉD C

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Aranygaluska (1,3,6,7)
Vaníliás öntet (7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,9,12EN:1084
ZS:25,7
SZH:189,1
TZS:9,3
CK:70,2
FH:21,3
SÓ:1,57Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Székelykáposzta (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:455
ZS:26,4
SZH:28
TZS:9,6
CK:6
FH:23
SÓ:3,71Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított napraforgómag
Lecsós virsli (1)
Tarhonya (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:1001
ZS:51,3
SZH:96,4
TZS:14,2
CK:12,1
FH:34,5
SÓ:3,69Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepörkölt (1)
Babfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:652
ZS:14,1
SZH:85,1
TZS:2,4
CK:14,7
FH:37,6
SÓ:2,27Őszibarack krémleves (1,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7,10,12EN:880
ZS:25,8
SZH:133,8
TZS:3,4
CK:41,4
FH:25,7
SÓ:3,11

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:308
ZS:4,9
SZH:53,7
TZS:2,2
CK:1,9
FH:8,5
SÓ:1,56Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:426
ZS:15,9
SZH:52
TZS:9,2
CK:1,1
FH:17,9
SÓ:2,17Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:388
ZS:7,3
SZH:61,6
TZS:2,2
CK:2,1
FH:15,1
SÓ:2,54Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:359
ZS:10,7
SZH:52,5
TZS:3,1
CK:1,3
FH:12,7
SÓ:2,37Kockasajt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:400
ZS:12,8
SZH:55,6
TZS:7,6
CK:4,2
FH:13,8
SÓ:2,26

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. Szezámmag; 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!



Debrecen

Középiskola

2026. 10. 19.–2026. 10. 23.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Vaníliás tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:491
ZS:9,5
SZH:80,1TZS:3,9
CK:27,4
FH:15,9
SÓ:1,55Réteges joghurt málnával (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:455
ZS:7,3
SZH:80,1TZS:4
CK:23,8
FH:14,8
SÓ:1,25Gyümölcs tea
Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,10,12EN:363
ZS:5,4
SZH:61,6TZS:2,1
CK:11,1
FH:13,4
SÓ:1,75Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:532
ZS:14,4
SZH:80,3TZS:7
CK:38,9
FH:16,4
SÓ:1,23EN:
ZS:
SZH:TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD A

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:797
ZS:23,6
SZH:107,2TZS:6
CK:7,4
FH:30,8
SÓ:3,35Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sertés fasírtgolyó
Sárgaborsófőzelék (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:768
ZS:23,2
SZH:77,7TZS:6
CK:11,8
FH:39,2
SÓ:2,59Gulyásleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:813
ZS:21,1
SZH:128,7TZS:3,9
CK:25,7
FH:24
SÓ:0,59Kukorica galuska leves (3,9)
Főtt tojás (3)
Sós kamartás (7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:660
ZS:21,8
SZH:85TZS:7,1
CK:26,7
FH:20,4
SÓ:0,93EN:0
ZS:
SZH:TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EBÉD B

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bazsalikomós paradicsomos spagetti (bio
tésztával) (1)
Sajt szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:767
ZS:25,2
SZH:106,9TZS:9,6
CK:18,2
FH:24,9
SÓ:1,53Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Rakott keltkáposzta (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:550
ZS:22,3
SZH:61,5TZS:5,6
CK:17,9
FH:26,5
SÓ:1,24Gulyásleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:652
ZS:16,9
SZH:103,4TZS:7,9
CK:46,7
FH:20,5
SÓ:0,85Kukorica galuska leves (3,9)
Rántott karfiol (1)
Petrezselymes bulgur (1)
Tartármártás (3,7,10)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10EN:1195
ZS:51,6
SZH:145,7TZS:10,6
CK:20
FH:24,8
SÓ:2,79EN:0
ZS:
SZH:TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EBÉD C

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:828
ZS:33
SZH:97,2TZS:11,1
CK:6,5
FH:25,4
SÓ:2,96Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sajtos tejszínes brokkoli (7,9)
Kuszkus (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:718
ZS:18,1
SZH:110,4TZS:3,9
CK:17,2
FH:25,2
SÓ:1,57Gulyásleves (1,3,9,12)
Francia lecsó
Párolt rizs fél adag
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:496
ZS:16,3
SZH:67,6TZS:3,5
CK:7,3
FH:15,7
SÓ:0,75Kukorica galuska leves (3,9)
Csőben sült zöldségek (1,7)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:535
ZS:20,8
SZH:65,8TZS:9,4
CK:14
FH:17,3
SÓ:1,53EN:0
ZS:
SZH:TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ÚjhagymaAllergének:
1EN:386
ZS:10,8
SZH:55,9TZS:3,9
CK:1,8
FH:13,1
SÓ:2,09Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:384
ZS:13,9
SZH:52,2TZS:5
CK:1,3
FH:11,7
SÓ:2,31Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:422
ZS:11,7
SZH:61TZS:4
CK:1,3
FH:14,3
SÓ:2,1Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,7EN:432
ZS:15,9
SZH:53TZS:9,2
CK:1,8
FH:18
SÓ:2,1EN:
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!





ÉTLAP

Debrecen			Középiskola			2026. 10. 26.–2026. 10. 30.									
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
REGGELI	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD A	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
EBÉD B	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
EBÉD C	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN:0 ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:
	ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET			ŐSZI SZÜNET		
VACSORA	<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	FH: SÓ:	EN: ZS: SZH:	TZS: CK:	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. 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!

