

Debrecen

Általános iskola felső tagozat

2026. 09. 28.–2026. 10. 02.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:283
ZS:5,6
SZH:47,6
TZS:2,8
CK:22
FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:272
ZS:7,9
SZH:38,4
TZS:4,4
CK:8,1
FH:9,7
SÓ:1,05Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:209
ZS:4,5
SZH:35,4
TZS:2,8
CK:8,6
FH:5,2
SÓ:0,83Tejeskávé (7)
Teavaj (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:364
ZS:13,2
SZH:47
TZS:8
CK:20,5
FH:10,2
SÓ:0,81Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:222
ZS:1,9
SZH:41,8
TZS:0,9
CK:12,7
FH:7,5
SÓ:0,65

EBÉD A

Tarthonyaleves (1,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:660
ZS:14,4
SZH:103,1
TZS:2,2
CK:15,3
FH:22,4
SÓ:1,4Gyümölcsleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:534
ZS:10,8
SZH:82,1
TZS:5,6
CK:28,3
FH:22,6
SÓ:2,39Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:645
ZS:28,1
SZH:66,3
TZS:11,7
CK:4,4
FH:22,4
SÓ:1,28Kukorica galuska leves (3,9)
Panírozott hagymakarikák (1)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10EN:873
ZS:38,9
SZH:109,4
TZS:6,9
CK:12,5
FH:14,9
SÓ:2,53Paradicsomleves (1,3,9)
Kolbásos aprópecsenye (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:588
ZS:18,1
SZH:78,6
TZS:4,7
CK:24,1
FH:17,5
SÓ:1,27

EBÉD B

Tarthonyaleves (1,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,10,12EN:699
ZS:23,1
SZH:97,3
TZS:6,3
CK:15,3
FH:22,3
SÓ:1,11Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:586
ZS:22,4
SZH:74,4
TZS:9
CK:27,5
FH:16,7
SÓ:3,61Sárgaborsó 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:774
ZS:31,9
SZH:95,3
TZS:8,4
CK:9,2
FH:21,4
SÓ:3,42Kukorica galuska leves (3,9)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Petrezselymes burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,10,12EN:519
ZS:19,5
SZH:62,7
TZS:4,3
CK:5,2
FH:17,7
SÓ:1,88Paradicsomleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:412
ZS:9,9
SZH:56,1
TZS:2,6
CK:28,2
FH:17,9
SÓ:0,57

EBÉD C

Tarthonyaleves (1,12)
Vöröslencse dhal makhani (4)
Párolt rizs fél adag
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,12EN:569
ZS:13,5
SZH:76
TZS:5,7
CK:7,5
FH:18
SÓ:0,86Gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:544
ZS:25,3
SZH:58,3
TZS:7,9
CK:23,9
FH:19,8
SÓ:0,41Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túrós metélt (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:679
ZS:21,7
SZH:91,3
TZS:6,9
CK:17,5
FH:26,4
SÓ:0,64Kukorica galuska leves (3,9)
Csirkepörkölt (1)
Tökfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:385
ZS:14,3
SZH:40,9
TZS:2,6
CK:12,1
FH:18,4
SÓ:1,76Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott halfilé (1,3,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,9EN:742
ZS:14,1
SZH:118,9
TZS:2,1
CK:24,2
FH:26,3
SÓ:1,48

UZSONNA

Sajtkrém napraforgómaggal (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:169
ZS:3,4
SZH:25,2
TZS:1,1
CK:1,6
FH:7,6
SÓ:0,89Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:211
ZS:8
SZH:26,1
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,1
SÓ:1,34Ostya szelet (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:188
ZS:4,4
SZH:27,1
TZS:1,5
CK:1
FH:8,6
SÓ:1,6Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN:175
ZS:6,2
SZH:21,9
TZS:3,8
CK:1,2
FH:6,4
SÓ:1,2

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. 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 felső tagozat

2026. 10. 05.–2026. 10. 09.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4
TZS:2,8
CK:26,4
FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:200
ZS:2,4
SZH:35,9
TZS:1,1
CK:8,7
FH:7
SÓ:1Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:353
ZS:7,7
SZH:56,8
TZS:4
CK:28,2
FH:10,1
SÓ:0,67Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,3,4,10EN:228
ZS:5,9
SZH:34,4
TZS:0,7
CK:8
FH:8,6
SÓ:1,02Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:253
ZS:8,4
SZH:35,1
TZS:3,1
CK:8,2
FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:663
ZS:25,9
SZH:78,5
TZS:6,7
CK:3,9
FH:23,8
SÓ:2,4Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:533
ZS:14,1
SZH:77,7
TZS:6,8
CK:37,2
FH:21,8
SÓ:0,91Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:564
ZS:7,6
SZH:91,5
TZS:2,3
CK:30,5
FH:22,8
SÓ:1,07Fahéjas almaleves (1,7,12)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeburgonya (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,7,10,12EN:679
ZS:26,4
SZH:74
TZS:11
CK:26,1
FH:20,1
SÓ:2,95Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9)
Sajt szórát (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:813
ZS:37,3
SZH:76,2
TZS:13,2
CK:12,8
FH:37,8
SÓ:1,34

EBÉD B

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:438
ZS:19,1
SZH:42,6
TZS:4,3
CK:4,9
FH:20,9
SÓ:0,59Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara penne (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:872
ZS:40
SZH:90,4
TZS:15,3
CK:9,5
FH:34,4
SÓ:2,62Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Tikka Masala (7,9)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:434
ZS:8,8
SZH:74,4
TZS:3,7
CK:20,7
FH:9,6
SÓ:0,98Fahéjas almaleves (1,7,12)
Bácskai rizseshús
Csemegeburgonya (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:668
ZS:24,2
SZH:91,9
TZS:6,7
CK:26,8
FH:18,4
SÓ:2,1Fokhagyma 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:776
ZS:33,2
SZH:75,6
TZS:8,2
CK:12,6
FH:38,4
SÓ:1,83

EBÉD C

Köménymaglevés (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Gyümölcsmártás (1,7)
Pirított dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:588
ZS:15,4
SZH:88,8
TZS:2
CK:28
FH:17,9
SÓ:1,34Lencsegyulás sertéshússal (1,3,9)
Csokoládés gombóc (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:872
ZS:15,7
SZH:145,5
TZS:2,2
CK:22,7
FH:27,9
SÓ:1,83Zöldséglevés eperlevéllel (1,3,12)
Sajtos-tejfőlés tészta (bio tésztaival) (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:790
ZS:25,3
SZH:112,7
TZS:12,3
CK:20,3
FH:24,7
SÓ:1,47Fahéjas almaleves (1,7,12)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:861
ZS:32,7
SZH:120,5
TZS:6,7
CK:29,7
FH:17,3
SÓ:1,93Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:600
ZS:20
SZH:83,9
TZS:6,9
CK:3,2
FH:17,6
SÓ:1,24

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:216
ZS:7,8
SZH:27,2
TZS:2,8
CK:1,2
FH:7,9
SÓ:1,22Sertéspárizsi
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:239
ZS:7,9
SZH:31,7
TZS:2,7
CK:1,3
FH:8,1
SÓ:1,29Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:170
ZS:4,6
SZH:26,8
TZS:2,8
CK:1,1
FH:5
SÓ:0,84Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:226
ZS:9
SZH:27,4
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,5
SÓ:1,24Réteges joghurt erdei gyümölccsel (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:311
ZS:6,3
SZH:51,7
TZS:3,8
CK:20,9
FH:9,8
SÓ:0,67

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

Általános iskola felső tagozat

2026. 10. 12.–2026. 10. 16.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (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
Pizzás csiga (1,7,12)Allergének:
1,7,12EN:187
ZS:7,2
SZH:26,7
TZS:3,8
CK:9,3
FH:3,5
SÓ:0,7Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:200
ZS:2,7
SZH:34,1
TZS:1,4
CK:8,8
FH:8,1
SÓ:0,78Tej (7)
Áfonya extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:285
ZS:5,6
SZH:48
TZS:2,8
CK:22,6
FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea
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)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:929
ZS:17,5
SZH:143,2
TZS:3,5
CK:42,2
FH:19,3
SÓ:2,26Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:592
ZS:19,4
SZH:73,5
TZS:4,7
CK:3,8
FH:24,2
SÓ:1,61Zöldségkrémleves (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:844
ZS:35,3
SZH:104,8
TZS:7,3
CK:25,6
FH:26,2
SÓ:3,6Daragaluska leves (1,3,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:639
ZS:17,1
SZH:88,1
TZS:6
CK:18,5
FH:20,9
SÓ:1,09Ősziarack krémleves (1,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:533
ZS:11
SZH:82,1
TZS:5,6
CK:27,7
FH:21,9
SÓ:2,37

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:420
ZS:11,2
SZH:63,2
TZS:4,8
CK:9,7
FH:13,2
SÓ:2,17Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Palacsintás zöldségpény (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:286
ZS:11,9
SZH:23,6
TZS:4
CK:4,8
FH:17,5
SÓ:1,05Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított napraforgómag
Sajtos sült galuska (1,3,7)
Színes vegyesaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:685
ZS:24,3
SZH:111
TZS:6,9
CK:13,3
FH:39,3
SÓ:1,91Daragaluska 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:672
ZS:22,3
SZH:81,1
TZS:5,2
CK:17,3
FH:24,9
SÓ:3,1Ősziarack krémleves (1,12)
Csirke gyros
Pirított burgonya (12)
Friss saláta
Joghurt öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:654
ZS:20
SZH:76,2
TZS:2,1
CK:23,2
FH:30,2
SÓ:2,22

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:941
ZS:22,2
SZH:164,7
TZS:8,1
CK:60,6
FH:18,3
SÓ:1,37Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Székelykáposzta (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:377
ZS:22,2
SZH:22,7
TZS:8,1
CK:4,9
FH:19
SÓ:3,11Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított napraforgómag
Lecsós virsli (1)
Tarhonya (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:803
ZS:41,4
SZH:77,1
TZS:12,1
CK:9,9
FH:27,8
SÓ:3,25Daragaluska leves (1,3,9,12)
Csirkepörkölt (1)
Babfőzelék (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:537
ZS:11,2
SZH:71,3
TZS:2
CK:13,7
FH:30,6
SÓ:1,8Ősziarack 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:683
ZS:20,2
SZH:102,8
TZS:2,6
CK:28,7
FH:20,6
SÓ:2,46

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)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:215
ZS:8
SZH:26,2
TZS:4,6
CK:0,6
FH:9,1
SÓ:1,1Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
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:200
ZS:6,4
SZH:27,8
TZS:3,8
CK:2,1
FH:6,9
SÓ:1,13

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!



Debrecen

Általános iskola felső tagozat

2026. 10. 19.–2026. 10. 23.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Vaníliás tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:301
ZS:5,9
SZH:48,1
TZS:2,6
CK:21,3
FH:10,1
SÓ:0,88Réteges joghurt málnával (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:320
ZS:6,5
SZH:53,5
TZS:3,8
CK:22,7
FH:10,6
SÓ:0,73Gyümölcs tea
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:0,97Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:357
ZS:9,5
SZH:53,5
TZS:4,7
CK:28,6
FH:11,4
SÓ:0,81EN:
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:662
ZS:20
SZH:86,8
TZS:5,2
CK:5,8
FH:26,5
SÓ:2,92Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sertés fasírtgolyó
Sárgaborsófőzelék (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:632
ZS:18,6
SZH:65,4
TZS:4,8
CK:11,3
FH:31,9
SÓ:2,03Gulyásleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:657
ZS:16,6
SZH:105,5
TZS:3
CK:20,8
FH:19,1
SÓ:0,49Kukorica galuska leves (3,9)
Főtt tojás (3)
Sós kamartás (7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:478
ZS:14
SZH:68,6
TZS:5,1
CK:22,3
FH:13
SÓ:0,65EN: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:618
ZS:20,7
SZH:85,2
TZS:8
CK:14,1
FH:20,1
SÓ:1,25Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Rakott keltkáposzta (1,7)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:462
ZS:18,4
SZH:52,6
TZS:4,6
CK:16,5
FH:22,2
SÓ:0,94Gulyásleves (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:533
ZS:13,3
SZH:86,1
TZS:6,4
CK:39,2
FH:16,5
SÓ:0,73Kukorica 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:956
ZS:40,4
SZH:118,5
TZS:8,6
CK:16,8
FH:20,1
SÓ:2,25EN: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:702
ZS:28,3
SZH:81,6
TZS:9,5
CK:5
FH:21,5
SÓ:2,55Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12)
Sajtos tejszínes brokkoli (7,9)
Kuszusz (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:594
ZS:14,6
SZH:91,6
TZS:3,3
CK:16
FH:21
SÓ:1,24Gulyásleves (1,3,9,12)
Francia lecsó
Párolt rizs fél adag
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:404
ZS:12,8
SZH:55,8
TZS:2,7
CK:6,9
FH:12,6
SÓ:0,68Kukorica galuska leves (3,9)
Csőben sült zöldségek (1,7)
Gesztenyerúd
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:427
ZS:16,2
SZH:53,4
TZS:7,8
CK:12,3
FH:13,8
SÓ:1,22EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ÚjhagymaAllergének:
1EN:225
ZS:7,8
SZH:29,2
TZS:2,8
CK:1,2
FH:8
SÓ:1,21Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:218
ZS:9,2
SZH:26,4
TZS:3,4
CK:0,7
FH:6,9
SÓ:1,37Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:233
ZS:7,6
SZH:30,9
TZS:2,7
CK:0,7
FH:8,6
SÓ:1,21Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,7EN:219
ZS:8
SZH:27
TZS:4,6
CK:1,1
FH:9,1
SÓ:1,05EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
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. 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 csökkent-
hetjük környezeti lábnyomunkat.
**TUDJ MEG TÖBBET A HETI
EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**





ÉTLAP

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

