ÉTLAP

Debrecen | **Középiskola** | **2026. 11. 02.–2026. 11. 06.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Zsemle (1) Allergének: 1,6,7 EN:584 ZS:16,6 TZS:5,4 FH:18,4 SZH:87,4 CK:24,7 SÓ:1,61	Gyümölcstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,4,10 EN:384 ZS:8,2 TZS:1,1 FH:13,8 SZH:62,2 CK:11,8 SÓ:1,79	Gyümölcstea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:392 ZS:2,8 TZS:1,2 FH:12,8 SZH:74,9 CK:16,7 SÓ:1,3	Tej (7) Kakaós csiga (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:569 ZS:25,8 TZS:14,5 FH:14,2 SZH:68,8 CK:33,8 SÓ:1,04	Gyümölcstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3 EN:424 ZS:10,2 TZS:3 FH:13,6 SZH:62,6 CK:10,9 SÓ:1,71
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Sertés fasírtgolyó Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:641 ZS:13,5 TZS:5,1 FH:37,6 SZH:72,9 CK:16,8 SÓ:1,9	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:796 ZS:28 TZS:5,8 FH:27,5 SZH:103,6 CK:16 SÓ:1,82	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:1426 ZS:67,3 TZS:23,3 FH:43,2 SZH:135 CK:14,1 SÓ:3,96	Almalé 100%-os Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:709 ZS:11,7 TZS:3,7 FH:30,5 SZH:115,4 CK:46 SÓ:1,06	Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsenyelé (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:922 ZS:32,8 TZS:4,1 FH:29,3 SZH:119,5 CK:26,6 SÓ:2,52
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:771 ZS:25,2 TZS:5,5 FH:32,9 SZH:94,5 CK:9,5 SÓ:3,94	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Mákos guba meggyes öntet (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:995 ZS:33,1 TZS:10,8 FH:32,6 SZH:139,2 CK:66,4 SÓ:2,32	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:993 ZS:31,1 TZS:10 FH:56,7 SZH:99,5 CK:15,5 SÓ:1,61	Almalé 100%-os Virsli Gyöngybabfőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:1084 ZS:45,1 TZS:14,9 FH:35,9 SZH:129,7 CK:40,3 SÓ:3,37	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott brokkoli (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10 EN:1194 ZS:155,8 TZS:8,9 FH:19,9 SZH:149,1 CK:34,8 SÓ:2,4
EBÉD C	Tarhonyaleves (1,12) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:682 ZS:29,6 TZS:14,6 FH:22,1 SZH:72,6 CK:6 SÓ:1,67	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Porvence-i zöldségragu (7,9) Kuszkusz (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:752 ZS:27,2 TZS:5,8 FH:28,4 SZH:96,1 CK:10,2 SÓ:1,04	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Gyümölcsrizs (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:603 ZS:12,6 TZS:5,8 FH:21 SZH:85,3 CK:32,8 SÓ:1,19	Almalé 100%-os Csirkepaprikás (1,7) Bulgur (1) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:978 ZS:22 TZS:5 FH:32,7 SZH:143,7 CK:42,2 SÓ:2,02	Paradicsomleves (1,3,9) Csirkemell nuggets (1,9) Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:847 ZS:28 TZS:3,7 FH:26,7 SZH:114,2 CK:30,4 SÓ:2,59
UZSONNA	Kenőmájas Kifli (1,7) Kápia paprika Allergének: 1,7 EN:394 ZS:11,4 TZS:4 FH:14,3 SZH:56,5 CK:4 SÓ:1,74	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:395 ZS:12,6 TZS:4,6 FH:12,9 SZH:55,1 CK:1,3 SÓ:2,24	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:302 ZS:4,8 TZS:2,2 FH:8,5 SZH:52,7 CK:1,2 SÓ:1,63	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:394 ZS:13,8 TZS:4,9 FH:12,3 SZH:52,1 CK:0,9 SÓ:2,25	Mese fit Detki keksz (1) Alma Allergének: 1 EN:267 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,2 SZH:41 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. 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. Csillagfürt; 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 csökkentheted környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Debrecen | **Középiskola** | **2026. 11. 09.–2026. 11. 13.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6) Allergének: 1,6,7 EN:301 ZS:4,9 TZS:2,7 FH:12,1 SZH:51,3 CK:26,3 SÓ:0,65	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:592 ZS:12,8 TZS:6,6 FH:15,7 SZH:97,7 CK:40,5 SÓ:1,14	Gyümölcstea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:340 ZS:3,5 TZS:1,6 FH:11,7 SZH:64,3 CK:11,6 SÓ:1,7	Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1) Allergének: 1,3,10,12 EN:422 ZS:7,2 TZS:1,3 FH:11,9 SZH:70,7 CK:12,1 SÓ:1,75	Gyümölcstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:383 ZS:7 TZS:2,1 FH:13,9 SZH:62,8 CK:10,1 SÓ:2,45
EBÉD A	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Temesvári sertésragu (1,7) Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:910 ZS:42,3 TZS:10,5 FH:29,4 SZH:88,9 CK:4,5 SÓ:1,09	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:379 ZS:6,9 TZS:2,3 FH:12,2 SZH:64 CK:9,4 SÓ:0,93	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Káposztás tészta (1) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:804 ZS:18,2 TZS:3,6 FH:29,9 SZH:124,1 CK:31,1 SÓ:1,69	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:469 ZS:7 TZS:0,8 FH:29,4 SZH:70,7 CK:9,1 SÓ:1,1	Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,4,7,12 EN:872 ZS:18,9 TZS:2,7 FH:30,2 SZH:140,1 CK:47 SÓ:2,26
EBÉD B	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Tarhonyás hús csirkehússal (1) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,10,12 EN:879 ZS:33,9 TZS:4,2 FH:37,7 SZH:96,8 CK:13,5 SÓ:3,08	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:749 ZS:19,4 TZS:1,9 FH:28 SZH:107,2 CK:35,3 SÓ:2,27	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Dejós nudli (1) Vaníliás öntet (7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:1254 ZS:25,4 TZS:5,8 FH:36,6 SZH:181,8 CK:60,5 SÓ:3,74	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott karfiol (1) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:1081 ZS:47,8 TZS:8,9 FH:21 SZH:132,1 CK:12,5 SÓ:2,96	Fahéjas almaleves (1,7,12) Baconös csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:667 ZS:11,8 TZS:4,5 FH:36,2 SZH:97,3 CK:32,2 SÓ:1,48
EBÉD C	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Tojásos galuska (1,3,7) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:815 ZS:30,5 TZS:7,1 FH:46,4 SZH:129,5 CK:9,6 SÓ:2,58	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:609 ZS:21,3 TZS:3,6 FH:27,6 SZH:71,2 CK:4,2 SÓ:2,2	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Muszaka borsófehérjével (1,7,12) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:663 ZS:18,4 TZS:5,8 FH:40,8 SZH:73,9 CK:11,8 SÓ:1,66	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:577 ZS:12 TZS:6,4 FH:15,9 SZH:99,4 CK:42,9 SÓ:0,85	Fahéjas almaleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,6,7,12 EN:553 ZS:5,1 TZS:1,4 FH:19,5 SZH:101,4 CK:39,3 SÓ:2,35
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:306 ZS:5,2 TZS:2,9 FH:8,9 SZH:52,7 CK:1,5 SÓ:1,65	Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:430 ZS:11,8 TZS:4 FH:14,5 SZH:62,2 CK:2,1 SÓ:2,1	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél Allergének: 1 EN:387 ZS:12,3 TZS:4,3 FH:12,4 SZH:54,3 CK:0,8 SÓ:2,11	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:425 ZS:15,9 TZS:9,2 FH:17,8 SZH:51,8 CK:1,1 SÓ:2,11	Mandarin Túró rudi (6,7) Allergének: 6,7 EN:143 ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,9 SZH:20,2 CK:18,5 SÓ:0,03

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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 csökkentjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Debrecen | **Középiskola** | **2026. 11. 16.–2026. 11. 20.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:487 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:15,7 SZH:87,6 CK:37,5 SÓ:1,71	Gyümölcstea Körözött (7) Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:401 ZS:3,8 TZS:1,7 FH:15 SZH:72,1 CK:12,7 SÓ:1,41	Gyümölcstea Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,4,7,10,12 EN:363 ZS:5,4 TZS:2,1 FH:13,4 SZH:61,6 CK:11,1 SÓ:1,75	Vaníliás tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:564 ZS:18,1 TZS:8 FH:16,2 SZH:80,6 CK:37,6 SÓ:1,4	Gyümölcstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:433 ZS:12,9 TZS:4,6 FH:12,7 SZH:63,3 CK:10,5 SÓ:2,44
EBÉD A	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:858 ZS:27,6 TZS:8 FH:24,9 SZH:116,2 CK:40,8 SÓ:2,46	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:675 ZS:23,8 TZS:5,9 FH:25,4 SZH:83,7 CK:27,2 SÓ:1,55	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Mákos metélt (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:874 ZS:27,5 TZS:3,9 FH:31,5 SZH:128,9 CK:28,3 SÓ:1,73	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Panírozott zöldséggolyó (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Színes vegyessaláta (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:649 ZS:14,8 TZS:3,9 FH:18,2 SZH:99,4 CK:15 SÓ:2,28	Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Francia lecsó Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:771 ZS:28,5 TZS:5,8 FH:25,5 SZH:97,5 CK:9,2 SÓ:1,15
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Babragu Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:681 ZS:8,6 TZS:1,3 FH:21,7 SZH:122,3 CK:41 SÓ:0,55	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Barbecue csirkeragu (1,6,12) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,9,12 EN:721 ZS:21,1 TZS:3 FH:31,3 SZH:93,2 CK:6,2 SÓ:2,23	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Piskóta kocka (1,3) Csokoládés öntet (7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:804 ZS:21,6 TZS:7,1 FH:29,2 SZH:126,4 CK:56,2 SÓ:2,05	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Amerikai sajtos tészta (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:670 ZS:25,6 TZS:10 FH:24,1 SZH:82,3 CK:12,7 SÓ:2,07	Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Harcsapaprikás (1,4,7) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7,12 EN:930 ZS:35,5 TZS:9,9 FH:46,3 SZH:99,2 CK:4,6 SÓ:1,14
EBÉD C	Eperkrémleves (1,7,12) Parajos csirkehúsos penne (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:749 ZS:21 TZS:5,6 FH:34,5 SZH:103,4 CK:39,7 SÓ:0,73	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Túrós cicinka (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:676 ZS:17,5 TZS:7,5 FH:28 SZH:82,2 CK:27,5 SÓ:1,82	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Palacsintás zöldséglepény (1,3,7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:565 ZS:23,6 TZS:6,6 FH:33 SZH:56,5 CK:11 SÓ:2,34	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Mediterrán zöldséges bulgur (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:704 ZS:20,8 TZS:7,2 FH:24,1 SZH:91 CK:10,4 SÓ:1,61	Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:1049 ZS:43,8 TZS:8 FH:46,3 SZH:111,5 CK:11,7 SÓ:3,51
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:381 ZS:10,6 TZS:3,9 FH:13,3 SZH:55,4 CK:1,8 SÓ:1,95	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:374 ZS:12 TZS:4,1 FH:11,9 SZH:51,7 CK:0,8 SÓ:2,36	Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:432 ZS:13,7 TZS:4,6 FH:12,9 SZH:60,4 CK:1,5 SÓ:2,24	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:441 ZS:15,8 TZS:9,1 FH:18,2 SZH:54 CK:0,7 SÓ:2,07	Réteges joghurt áfonyával (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:449 ZS:7,2 TZS:4 FH:13,9 SZH:80,1 CK:23,8 SÓ:1,2

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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 csökkentjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Debrecen | **Középiskola** | **2026. 11. 23.–2026. 11. 27.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:472 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:15,8 SZH:81,8 CK:30,9 SÓ:1,71	Gyümölcstea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1,7 EN:516 ZS:15,7 TZS:8,8 FH:19,1 SZH:70,4 CK:10,6 SÓ:2,1	Gyümölcstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:349 ZS:5 TZS:2,9 FH:9,1 SZH:63,9 CK:10,8 SÓ:1,45	Tejeskávé (7) Teavaj (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:563 ZS:17,9 TZS:10,7 FH:16 SZH:78,7 CK:26,4 SÓ:1,41	Gyümölcstea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:406 ZS:3,9 TZS:1,9 FH:14,1 SZH:74,4 CK:15,9 SÓ:1,31
EBÉD A	Kukorica galuska leves (3,9) Lecsó (1) Natúr sertésszelet karajból Párolt rizs Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:851 ZS:28,4 TZS:2,7 FH:28,2 SZH:112,3 CK:16,9 SÓ:3,04	Gyümölcsleves (1,7,12) Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:799 ZS:16,7 TZS:2,5 FH:38,9 SZH:116,3 CK:45,9 SÓ:0,72	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:793 ZS:33,7 TZS:14 FH:28,2 SZH:82,4 CK:5,3 SÓ:1,6	Tarhonyaleves (1,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:1045 ZS:47,9 TZS:6,7 FH:15,2 SZH:138,1 CK:65,1 SÓ:1,17	Paradicsomleves (1,3,9) Kolbászos aprópecsenye (1) Tört burgonya (12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:764 ZS:23,6 TZS:6 FH:22,2 SZH:103 CK:34,6 SÓ:1,61
EBÉD B	Kukorica galuska leves (3,9) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:813 ZS:31 TZS:6,9 FH:25,3 SZH:106,1 CK:23 SÓ:1,04	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:715 ZS:26,3 TZS:10,6 FH:19,7 SZH:94 CK:38,9 SÓ:4,19	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10 EN:1039 ZS:41,6 TZS:10,9 FH:27,2 SZH:131,5 CK:10,8 SÓ:3,87	Tarhonyaleves (1,12) Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,12 EN:686 ZS:22,7 TZS:7,1 FH:37,7 SZH:81,7 CK:10,6 SÓ:1,26	Paradicsomleves (1,3,9) Főtt tojás (3) Finomfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:593 ZS:17 TZS:4,4 FH:26,3 SZH:72,9 CK:38,6 SÓ:0,82
EBÉD C	Kukorica galuska leves (3,9) Vöröslencse dhal makhani (4) Párolt rizs fél adag Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,9 EN:651 ZS:19,9 TZS:6,2 FH:19,7 SZH:79,9 CK:13,9 SÓ:0,77	Gyümölcsleves (1,7,12) Rakott zöldbab (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:675 ZS:30,2 TZS:9,4 FH:23,8 SZH:75,9 CK:34,9 SÓ:0,49	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túrós metélt (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:853 ZS:26,2 TZS:8 FH:33,7 SZH:115,9 CK:21,6 SÓ:0,85	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:475 ZS:15,1 TZS:3,8 FH:24,6 SZH:52,3 CK:11,3 SÓ:2,53	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,9 EN:878 ZS:23,5 TZS:2,5 FH:28,9 SZH:126,5 CK:36,9 SÓ:2,36
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:287 ZS:3,8 TZS:1,5 FH:12,5 SZH:47,2 CK:2,4 SÓ:1,6	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:379 ZS:12,4 TZS:4,3 FH:11,9 SZH:51,9 CK:0,8 SÓ:2,3	Mandarin Pizzás ízű kukoricasnack Allergének: EN:130 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:27 CK:8,4 SÓ:0,38	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:349 ZS:7,6 TZS:2,5 FH:13,9 SZH:53,2 CK:1,5 SÓ:2,65	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:351 ZS:12,3 TZS:7,5 FH:12,8 SZH:43,8 CK:2,5 SÓ:2,4

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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 csökkentjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Debrecen | **Középiskola** | **2026. 11. 30.–2026. 12. 04.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:487 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:15,7 SZH:87,6 CK:37,5 SÓ:1,71	Gyümölcstea Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:468 ZS:16 TZS:9,1 FH:17,5 SZH:60,4 CK:10 SÓ:2,2	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:592 ZS:12,8 TZS:6,6 FH:15,7 SZH:97,7 CK:40,5 SÓ:1,14	Gyümölcstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,4,10 EN:384 ZS:8,2 TZS:1,1 FH:13,8 SZH:62,2 CK:11,8 SÓ:1,79	Gyümölcstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:428 ZS:12,8 TZS:4,6 FH:12,7 SZH:62,4 CK:10,5 SÓ:2,44
EBÉD A	Őszibarack krémleves (1,12) Vegetáriánus rakott karfiol (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:571 ZS:18,2 TZS:4,9 FH:23,7 SZH:75,2 CK:35,8 SÓ:0,57	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Szilvatöltelékes gombóc fahéjas szórattal (1) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:1104 ZS:18,3 TZS:4,4 FH:35,7 SZH:184,4 CK:38,4 SÓ:3,04	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:707 ZS:13,5 TZS:4 FH:31,5 SZH:100,9 CK:33,7 SÓ:1,41	Köménymagleves zsemlekockával (1) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:770 ZS:23,7 TZS:2,5 FH:27,3 SZH:102,4 CK:28,5 SÓ:2,07	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:1072 ZS:50,4 TZS:18,6 FH:46,1 SZH:101,8 CK:22,4 SÓ:1,72
EBÉD B	Őszibarack krémleves (1,12) Bácskai rizseshús Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:810 ZS:28,6 TZS:7,7 FH:20,6 SZH:115,8 CK:37,8 SÓ:2,39	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:720 ZS:18,2 TZS:8,4 FH:29,6 SZH:106,8 CK:44,8 SÓ:1,33	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:930 ZS:31,2 TZS:14,9 FH:30,2 SZH:128,6 CK:21,2 SÓ:1,81	Köménymagleves zsemlekockával (1) Panírozott hagymakarikák (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10 EN:1179 ZS:53,3 TZS:9,5 FH:19,6 SZH:145,9 CK:13,9 SÓ:3,18	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya (12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:1107 ZS:58,3 TZS:11,3 FH:43,7 SZH:91,9 CK:19,3 SÓ:2,42
EBÉD C	Őszibarack krémleves (1,12) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Burgonyapüré (7,12) Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:832 ZS:21,9 TZS:5,2 FH:32,7 SZH:120,1 CK:37,6 SÓ:4,1	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Sajtos tejszínes brokkoli (7,9) Kuszkusz (1) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:920 ZS:24,9 TZS:6,1 FH:39,7 SZH:129,1 CK:8,5 SÓ:1,35	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Tikka Masala (7,9) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:472 ZS:10,4 TZS:4,2 FH:10,8 SZH:78,7 CK:21,4 SÓ:1,16	Köménymagleves zsemlekockával (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:799 ZS:31,6 TZS:7,8 FH:27,4 SZH:95,5 CK:4,6 SÓ:2,69	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Gombapaprikás (1,7) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,12 EN:837 ZS:30,8 TZS:11,5 FH:22,9 SZH:112,7 CK:11,4 SÓ:1,62
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:374 ZS:10,8 TZS:3,9 FH:13 SZH:53,2 CK:1,8 SÓ:2,09	Füstölt pulykapárizsi Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:425 ZS:11,8 TZS:3,8 FH:13,7 SZH:62 CK:2,1 SÓ:2,26	Vajkrém napraforgómaggal (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:300 ZS:5,6 TZS:2,9 FH:8,9 SZH:52,7 CK:1,6 SÓ:1,48	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:401 ZS:13,6 TZS:4,9 FH:12,6 SZH:54,3 CK:0,9 SÓ:2,11	Réteges joghurt erdei gyümölccsel (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:446 ZS:7,2 TZS:4 FH:14,1 SZH:78,3 CK:22 SÓ:1,2

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. Szezámmag; 12, Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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 csökkentjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!