ÉTLAP

Debrecen | **Általános iskola alsó tagozat** | **2026. 11. 02.–2026. 11. 06.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Zsemle (1) Allergének: 1,6,7 EN:355 ZS:11,4 SZH:49,9 TZS:3,9 CK:17,8 FH:11,9 SÓ:0,89	Gyümölcstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,4,10 EN:228 ZS:5,9 SZH:34,4 TZS:0,7 CK:9 FH:8,6 SÓ:1,02	Gyümölcstea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:222 ZS:1,9 SZH:41,8 TZS:0,9 CK:12,7 FH:7,5 SÓ:0,65	Tej (7) Kakaós csiga (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:318 ZS:14 SZH:37,9 TZS:8 CK:20,4 FH:9,6 SÓ:0,6	Gyümölcstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3 EN:227 ZS:5,1 SZH:34,5 TZS:1,5 CK:8,4 FH:6,9 SÓ:0,86
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Sertés fasírtgolyó Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:461 ZS:8,6 SZH:56,3 TZS:3,3 CK:13,8 FH:26,7 SÓ:1,28	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:578 ZS:20 SZH:75,9 TZS:4,1 CK:11,8 FH:19,9 SÓ:1,35	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:897 ZS:40,3 SZH:91,1 TZS:13,4 CK:8,5 FH:26,1 SÓ:2,34	Almalé 100%-os Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:649 ZS:9,9 SZH:109,2 TZS:3,1 CK:44,9 FH:26,2 SÓ:0,97	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:614 ZS:20,7 SZH:84,8 TZS:2,8 CK:17,7 FH:17,6 SÓ:1,5
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:552 ZS:17,9 SZH:68,1 TZS:3,9 CK:6,9 FH:23,6 SÓ:2,88	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Mákos guba meggyes öntet (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:784 ZS:25,4 SZH:111,6 TZS:8,3 CK:53 FH:25,2 SÓ:1,84	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:723 ZS:22,6 SZH:73,8 TZS:7,2 CK:11,4 FH:40,8 SÓ:1,17	Almalé 100%-os Virsli Gyöngybabfőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:841 ZS:27,2 SZH:119,8 TZS:8,6 CK:40,1 FH:25,7 SÓ:2,04	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott brokkoli (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10 EN:817 ZS:103,7 SZH:104,4 TZS:5,8 CK:22,9 FH:13,8 SÓ:1,62
EBÉD C	Tarhonyaleves (1,12) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:556 ZS:24,4 SZH:58,4 TZS:12,1 CK:4,9 FH:18,1 SÓ:1,32	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:550 ZS:19,6 SZH:70,9 TZS:4,2 CK:7,5 FH:20,6 SÓ:0,79	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Gyümölcsrizs (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:441 ZS:9,6 SZH:62,8 TZS:4,5 CK:23,4 FH:14,8 SÓ:0,89	Almalé 100%-os Csirkepaprikás (1,7) Bulgur (1) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:781 ZS:15,2 SZH:124,2 TZS:3,4 CK:41,2 FH:23,4 SÓ:1,5	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:630 ZS:21,1 SZH:83,9 TZS:2,8 CK:20,9 FH:20,6 SÓ:2,03
UZSONNA	Kenőmájas Kifli (1,7) Kápia paprika Allergének: 1,7 EN:228 ZS:8,1 SZH:29,1 TZS:2,9 CK:2,5 FH:8,6 SÓ:1,04	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:222 ZS:8,2 SZH:28,1 TZS:3,1 CK:0,8 FH:7,8 SÓ:1,34	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:172 ZS:4,2 SZH:27 TZS:2 CK:0,8 FH:4,6 SÓ:0,91	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:222 ZS:9,1 SZH:26,3 TZS:3,3 CK:0,5 FH:7,4 SÓ:1,3	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 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 | **Általános iskola alsó tagozat** | **2026. 11. 09.–2026. 11. 13.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6) Allergének: 1,6,7 EN:240 ZS:3,9 SZH:41 TZS:2,1 CK:21 FH:9,7 SÓ:0,52	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:353 ZS:7,7 SZH:56,8 TZS:4 CK:28,2 FH:10,1 SÓ:0,67	Gyümölcstea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:195 ZS:2,4 SZH:35,9 TZS:1,1 CK:8,9 FH:7 SÓ:0,95	Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1) Allergének: 1,3,10,12 EN:244 ZS:5,2 SZH:38,7 TZS:0,9 CK:9,2 FH:6,7 SÓ:0,99	Gyümölcstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:216 ZS:4 SZH:34,8 TZS:1,2 CK:7,9 FH:8,6 SÓ:1,44
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:655 ZS:30,1 SZH:64,7 TZS:7,6 CK:3,2 FH:21,3 SÓ:0,82	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:275 ZS:4,8 SZH:46,8 TZS:1,7 CK:6,7 FH:8,9 SÓ:0,68	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Káposztás tészta (1) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:596 ZS:13,1 SZH:93 TZS:2,6 CK:22,3 FH:21,9 SÓ:1,32	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:337 ZS:4,9 SZH:51,1 TZS:0,6 CK:6,5 FH:21 SÓ:0,82	Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,4,7,12 EN:598 ZS:12,3 SZH:98 TZS:1,8 CK:32,4 FH:20 SÓ:1,52
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:624 ZS:23,5 SZH:70 TZS:2,9 CK:9,8 FH:26,7 SÓ:2,28	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:518 ZS:11,9 SZH:80,9 TZS:1,4 CK:27,9 FH:17,1 SÓ:1,37	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Dejós nudli (1) Vaníliás öntet (7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:1005 ZS:19,6 SZH:147,3 TZS:4,5 CK:46,8 FH:28,7 SÓ:3,06	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:742 ZS:31,6 SZH:93,1 TZS:5,8 CK:8,1 FH:14,6 SÓ:2,02	Fahéjas almaleves (1,7,12) Baconös csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:466 ZS:7,9 SZH:69,1 TZS:3 CK:21,5 FH:24,7 SÓ:1,04
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:578 ZS:21 SZH:93,4 TZS:5 CK:7 FH:32,9 SÓ:1,93	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:407 ZS:12,7 SZH:52,6 TZS:2,4 CK:3,1 FH:16,4 SÓ:1,3	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Muszaka borsófehérjével (1,7,12) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:544 ZS:14,6 SZH:62,5 TZS:4,6 CK:9,7 FH:33,1 SÓ:1,34	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:474 ZS:9,7 SZH:82,1 TZS:5,4 CK:36,1 FH:13,2 SÓ:0,72	Fahéjas almaleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,6,7,12 EN:394 ZS:3,7 SZH:72,2 TZS:0,9 CK:26,6 FH:14 SÓ:1,71
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:176 ZS:4,6 SZH:27 TZS:2,8 CK:1,2 FH:5,1 SÓ:0,93	Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:239 ZS:7,6 SZH:31,8 TZS:2,7 CK:1,2 FH:8,7 SÓ:1,21	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél Allergének: 1 EN:216 ZS:7,9 SZH:27,4 TZS:2,9 CK:0,4 FH:7,4 SÓ:1,24	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:213 ZS:8 SZH:26,1 TZS:4,6 CK:0,6 FH:9 SÓ:1,06	Mandarin Túró rudi (6,7) Allergének: 6,7 EN:143 ZS:4,5 SZH:20,2 TZS:3,9 CK:18,5 FH:3,9 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 | **Általános iskola alsó tagozat** | **2026. 11. 16.–2026. 11. 20.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93	Gyümölcstea Körözött (7) Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:228 ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9,1 SZH:39,7 CK:9,7 SÓ:0,73	Gyümölcstea Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,4,7,10,12 EN:210 ZS:3,8 TZS:1,5 FH:8,2 SZH:33,9 CK:8,6 SÓ:0,97	Vaníliás tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:372 ZS:11,2 TZS:5,1 FH:11,1 SZH:53,7 CK:27,6 SÓ:0,89	Gyümölcstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:253 ZS:8,4 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:35,1 CK:8,2 SÓ:1,44
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:604 ZS:19 TZS:5,4 FH:17,4 SZH:82,7 CK:27,6 SÓ:1,83	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:479 ZS:15,9 TZS:3,7 FH:16,8 SZH:62,5 CK:21,4 SÓ:1,06	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Mákos metélt (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:661 ZS:20 TZS:2,9 FH:23,1 SZH:99,5 CK:22 SÓ:1,28	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:491 ZS:11,2 TZS:2,9 FH:13,8 SZH:75,3 CK:11,2 SÓ:1,72	Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Francia lecsó Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:572 ZS:20,4 TZS:4,1 FH:18,6 SZH:74 CK:8,1 SÓ:0,94
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Babragu Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:521 ZS:6,6 TZS:1 FH:17,5 SZH:92,8 CK:28,6 SÓ:0,46	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Barbecue csirkeragu (1,6,12) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,9,12 EN:510 ZS:14,6 TZS:2,1 FH:21,5 SZH:67,5 CK:4,2 SÓ:1,54	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Piskóta kocka (1,3) Csokoládés öntet (7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:706 ZS:17,7 TZS:6,1 FH:24,3 SZH:113,9 CK:50,2 SÓ:1,58	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Amerikai sajtos tészta (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:483 ZS:18,2 TZS:7,2 FH:17,3 SZH:59,8 CK:9 SÓ:1,48	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:651 ZS:24,2 TZS:6,7 FH:31,7 SZH:71,8 CK:3,1 SÓ:0,81
EBÉD C	Eperkrémleves (1,7,12) Parajos csirkehúsos penne (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:605 ZS:17,6 TZS:4,7 FH:29 SZH:81,1 CK:27,6 SÓ:0,63	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Túrós cicinka (1,3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:554 ZS:14,2 TZS:6,2 FH:22,7 SZH:67,5 CK:22,7 SÓ:1,46	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Palacsintás zöldséglepény (1,3,7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:464 ZS:18,5 TZS:5,3 FH:26,2 SZH:48,4 CK:9,6 SÓ:1,81	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:502 ZS:14,4 TZS:4,9 FH:17 SZH:66 CK:7,4 SÓ:1,13	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:761 ZS:31,3 TZS:5,6 FH:33,5 SZH:82,1 CK:8,5 SÓ:2,64
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:220 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:8,1 SZH:28,3 CK:1,2 SÓ:1,16	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:207 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1 SZH:26 CK:0,4 SÓ:1,38	Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:241 ZS:9,1 TZS:3,2 FH:7,5 SZH:30,5 CK:0,8 SÓ:1,32	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:222 ZS:7,9 TZS:4,6 FH:9,2 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ:1,05	Réteges joghurt áfonyával (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:315 ZS:6,3 TZS:3,8 FH:9,7 SZH:53,5 CK:22,7 SÓ:0,67

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 | **Általános iskola alsó tagozat** | **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:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93	Gyümölcstea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1,7 EN:272 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:38,4 CK:8,1 SÓ:1,05	Gyümölcstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:209 ZS:4,5 TZS:2,8 FH:5,2 SZH:35,4 CK:8,6 SÓ:0,83	Tejeskávé (7) Teavaj (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:364 ZS:13,2 TZS:8 FH:10,2 SZH:47 CK:20,5 SÓ:0,81	Gyümölcstea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:232 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66
EBÉD A	Kukorica galuska leves (3,9) Lecsó (1) Natúr sertésszelet karajból Párolt rizs Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:592 ZS:18,3 TZS:2 FH:17,4 SZH:84,6 CK:15,3 SÓ:2,06	Gyümölcsleves (1,7,12) Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:579 ZS:12,1 TZS:1,8 FH:28,7 SZH:83,7 CK:31,7 SÓ:0,56	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:645 ZS:28,1 TZS:11,7 FH:22,4 SZH:66,3 CK:4,4 SÓ:1,28	Tarhonyaleves (1,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:749 ZS:34,4 TZS:4,8 FH:10,9 SZH:98,9 CK:46 SÓ:0,85	Paradicsomleves (1,3,9) Kolbászos aprópecsenye (1) Tört burgonya (12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:536 ZS:15,8 TZS:4 FH:15,5 SZH:73,9 CK:23,9 SÓ:1,17
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:605 ZS:22,5 TZS:5,1 FH:18,8 SZH:80,2 CK:19,5 SÓ:0,79	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:511 ZS:18,8 TZS:7,6 FH:14,2 SZH:67,1 CK:26,5 SÓ:3,08	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:736 ZS:28,8 TZS:7,3 FH:19,2 SZH:94,9 CK:7,1 SÓ:2,72	Tarhonyaleves (1,12) Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,12 EN:491 ZS:16,1 TZS:5 FH:27 SZH:58,8 CK:7,5 SÓ:0,91	Paradicsomleves (1,3,9) Főtt tojás (3) Finomfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:412 ZS:9,9 TZS:2,6 FH:17,9 SZH:56,1 CK:28,2 SÓ:0,57
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:488 ZS:14,2 TZS:4,6 FH:14,8 SZH:61,2 CK:12,8 SÓ:0,58	Gyümölcsleves (1,7,12) Rakott zöldbab (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:544 ZS:25,3 TZS:7,9 FH:19,8 SZH:58,3 CK:23,9 SÓ:0,41	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túrós metélt (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:636 ZS:20,1 TZS:6,2 FH:24,5 SZH:86 CK:16,8 SÓ:0,62	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:350 ZS:11 TZS:2,9 FH:17,3 SZH:39,9 CK:9 SÓ:1,88	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,9 EN:600 ZS:15,4 TZS:1,6 FH:19 SZH:88,2 CK:25,4 SÓ:1,59
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:160 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ:0,9	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:211 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34	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:188 ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6 SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:175 ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,4 SZH:21,9 CK:1,2 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 | **Általános iskola alsó tagozat** | **2026. 11. 30.–2026. 12. 04.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93	Gyümölcstea Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:245 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,8 SZH:33 CK:7,8 SÓ:1,1	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67	Gyümölcstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,4,10 EN:228 ZS:5,9 TZS:0,7 FH:8,6 SZH:34,4 CK:9 SÓ:1,02	Gyümölcstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:250 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44
EBÉD A	Őszibarack krémleves (1,12) Vegetáriánus rakott karfiol (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:457 ZS:15,2 TZS:4,1 FH:20 SZH:57,8 CK:24,8 SÓ:0,48	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Szilvatöltelékes gombóc fahéjas szórattal (1) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:899 ZS:14,2 TZS:3,4 FH:28,2 SZH:152,5 CK:31,4 SÓ:2,57	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:564 ZS:7,6 TZS:2,3 FH:22,8 SZH:91,5 CK:30,5 SÓ:1,07	Köménymagleves zsemlekockával (1) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:535 ZS:14,7 TZS:1,8 FH:16,8 SZH:78,3 CK:22,6 SÓ:1,28	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:814 ZS:38,7 TZS:14,5 FH:33,8 SZH:77,7 CK:18,3 SÓ:1,25
EBÉD B	Őszibarack krémleves (1,12) Bácskai rizseshús Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:579 ZS:20,4 TZS:5,5 FH:14,9 SZH:82,6 CK:25,7 SÓ:1,8	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:586 ZS:14,3 TZS:6,9 FH:23,4 SZH:88,9 CK:37,4 SÓ:1,16	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:734 ZS:22,6 TZS:10,9 FH:22,4 SZH:107,3 CK:20 SÓ:1,39	Köménymagleves zsemlekockával (1) Panírozott hagymakarikák (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10 EN:815 ZS:35,3 TZS:6,2 FH:13,8 SZH:103,9 CK:9,1 SÓ:2,19	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:896 ZS:49 TZS:9,9 FH:35,4 SZH:70,6 CK:16,2 SÓ:1,9
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:612 ZS:16,2 TZS:3,8 FH:24,5 SZH:87,5 CK:25,7 SÓ:3,09	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Sajtos tejszínes brokkoli (7,9) Kuszkusz (1) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:686 ZS:18,1 TZS:4,5 FH:29,3 SZH:97,5 CK:6,3 SÓ:1,1	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Tikka Masala (7,9) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:408 ZS:7,6 TZS:3,2 FH:8,8 SZH:71,8 CK:20,2 SÓ:0,94	Köménymagleves zsemlekockával (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:592 ZS:22,9 TZS:5,8 FH:20,6 SZH:71,5 CK:3,4 SÓ:2,07	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:635 ZS:24 TZS:9,3 FH:16,7 SZH:84,7 CK:10,1 SÓ:1,16
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:216 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:27,2 CK:1,2 SÓ:1,22	Füstölt pulykapárizsi Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:236 ZS:7,6 TZS:2,6 FH:8,1 SZH:31,6 CK:1,2 SÓ:1,33	Vajkrém napraforgómaggal (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:176 ZS:5 TZS:2,7 FH:5,2 SZH:27 CK:1 SÓ:0,82	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:226 ZS:9 TZS:3,3 FH:7,5 SZH:27,4 CK:0,5 SÓ:1,24	Réteges joghurt erdei gyümölccsel (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:311 ZS:6,3 TZS:3,8 FH:9,8 SZH:51,7 CK:20,9 SÓ:0,67

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!