

Debrecen

Középiskola

2026. 08. 31.–2026. 09. 04.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokis gabonagyógyó (1,6)Allergének:
1,6,7EN:308
ZS:5,8
SZH:52,3
TZS:2,9
CK:29,8
FH:11,3
SÓ:0,4Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:359
ZS:4,1
SZH:63,4
TZS:2
CK:11,4
FH:13,6
SÓ:1,51Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,10EN:387
ZS:7,9
SZH:62,2
TZS:1,6
CK:11,4
FH:10,9
SÓ:1,81Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:458
ZS:15,9
SZH:60,4
TZS:9,2
CK:10,4
FH:17,4
SÓ:2,1Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:509
ZS:10,7
SZH:82,3
TZS:5,6
CK:32,4
FH:15,5
SÓ:1,05

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:761
ZS:33,2
SZH:71,3
TZS:7,9
CK:4,5
FH:33,7
SÓ:2,61Bagolyborsó leves (1,7,9)
Bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:932
ZS:41
SZH:96
TZS:15,4
CK:12,2
FH:39,9
SÓ:2Tejfőls burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelkes gombóc (1,7)
Porcukor szórat
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:946
ZS:19
SZH:166,3
TZS:4,1
CK:37,6
FH:22,6
SÓ:2,15Tojásleves (1,3)
Rántott karfiol (1,3)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10EN:1092
ZS:44,8
SZH:141,3
TZS:8,7
CK:14,6
FH:25,4
SÓ:1,92Gyümölcsleves (1,7,12)
Zöldséges kölesfelfújt (3,7)
Sajtmártás (7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:622
ZS:16,7
SZH:93,3
TZS:6,9
CK:40,7
FH:20,9
SÓ:1,18

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:888
ZS:30,2
SZH:107,2
TZS:5,1
CK:18,9
FH:38,3
SÓ:2,6Bagolyborsó leves (1,7,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyessaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,9,12EN:787
ZS:23,3
SZH:104,8
TZS:6,7
CK:15,8
FH:29,8
SÓ:3,18Tejfőls burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:803
ZS:25,5
SZH:115,3
TZS:8,1
CK:13,5
FH:21,8
SÓ:1,01Tojásleves (1,3)
Natúr sertésszelet karajból
Paradicsomos káposztafőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3EN:559
ZS:26
SZH:47,8
TZS:2
CK:23,1
FH:23,4
SÓ:1,91Gyümölcsleves (1,7,12)
Baconös csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:692
ZS:11,6
SZH:103,6
TZS:4,3
CK:37
FH:36,9
SÓ:3,06

EBÉD C

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Vegetáriánus rakott sárgarépa (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:724
ZS:32,6
SZH:63,1
TZS:8
CK:5,8
FH:39
SÓ:1,22Bagolyborsó leves (1,7,9)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:772
ZS:25
SZH:94,7
TZS:10
CK:11,4
FH:26,6
SÓ:1,93Tejfőls burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:612
ZS:17,6
SZH:92,3
TZS:9
CK:50,3
FH:17,3
SÓ:0,98Tojásleves (1,3)
Hentes sertéstokány (1,10,12)
Tarhonya (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,10,12EN:723
ZS:31,7
SZH:78,7
TZS:7,7
CK:6,9
FH:28,5
SÓ:1,7Gyümölcsleves (1,7,12)
Sajtos csirkeragu (1,7)
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:819
ZS:19,6
SZH:120,8
TZS:4,2
CK:35,2
FH:32,8
SÓ:2,34

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,7EN:312
ZS:5,2
SZH:53,7
TZS:2,9
CK:1,9
FH:9
SÓ:1,58Réteges joghurt mangó.maracujával (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:456
ZS:7
SZH:78,3
TZS:4
CK:27,4
FH:14,5
SÓ:1,22Sertéspárizsi
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:422
ZS:12,1
SZH:60,9
TZS:4
CK:1,4
FH:13,5
SÓ:0,2Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:387
ZS:7,3
SZH:61,4
TZS:2,2
CK:2,1
FH:15
SÓ:2,54Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:329
ZS:3,5
SZH:58,9
TZS:1,5
CK:2,6
FH:12,6
SÓ:1,6

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. 09. 07.–2026. 09. 11.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Fonott kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,6,7EN:634
ZS:24,9
SZH:84TZS:9,9
CK:32,2FH:17,6
SÓ:1,02Gyümölcsstea
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
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:406
ZS:3,9
SZH:74,4TZS:11,9
CK:15,9FH:14,1
SÓ:1,31Karamellás tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:598
ZS:20,8
SZH:87,2TZS:11,3
CK:50,2FH:11,9
SÓ:0,82Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3EN:424
ZS:10,2
SZH:62,6TZS:3
CK:10,9FH:13,6
SÓ:1,71

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:584
ZS:16,8
SZH:70,8TZS:5,6
CK:17,8FH:29,9
SÓ:1,07Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Házi vegyes saláta
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:808
ZS:21,6
SZH:116,2TZS:3,5
CK:16,3FH:29
SÓ:2,18Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:1392
ZS:64
SZH:145TZS:19,8
CK:18,3FH:43,7
SÓ:3,79Almalé 100%-os
Tejszínes zöldséges harcsaragu (1,4,7,9,12)
Bulgur (1)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,9,12EN:734
ZS:15,9
SZH:112,9TZS:4
CK:42,7FH:22,6
SÓ:0,37Paradicsomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsenyelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:930
ZS:33,2
SZH:120,1TZS:4,3
CK:26,7FH:29,4
SÓ:2,53

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:682
ZS:29,6
SZH:72,6TZS:14,6
CK:6FH:22,1
SÓ:1,67Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)
Gyümölcsrizs (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:566
ZS:12,4
SZH:86,7TZS:5,4
CK:33,7FH:22,3
SÓ:1,49Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:993
ZS:31,1
SZH:99,5TZS:10
CK:15,5FH:56,7
SÓ:1,61Almalé 100%-os
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12EN:579
ZS:13,7
SZH:73,3TZS:3,6
CK:41,1FH:25,1
SÓ:1,89Paradicsomleves (1,3,9)
Csirkemell nuggets (1,9)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:847
ZS:28
SZH:114,2TZS:3,7
CK:30,4FH:26,7
SÓ:2,59

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,10,12EN:771
ZS:25,2
SZH:94,5TZS:5,5
CK:9,5FH:32,9
SÓ:3,94Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Meggyes öntet
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:1008
ZS:26,8
SZH:151,7TZS:8,5
CK:66,7FH:34,1
SÓ:2,68Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sajtos sült galuska (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:782
ZS:30,4
SZH:91,7TZS:16,8
CK:6,1FH:45,5
SÓ:2,03Almalé 100%-os
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:577
ZS:11,7
SZH:85,1TZS:3,7
CK:47,3FH:28,5
SÓ:0,76Paradicsomleves (1,3,9)
Sajtkrémés zöldségragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:742
ZS:20,6
SZH:119,9TZS:4,7
CK:28,2FH:17,4
SÓ:0,98

UZSONNA

Kenőmájás
Félbarna kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1EN:372
ZS:10,7
SZH:54,4TZS:4
CK:2,9FH:13,1
SÓ:1,98Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:395
ZS:12,6
SZH:55,1TZS:4,6
CK:1,3FH:12,9
SÓ:2,24Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:302
ZS:4,8
SZH:52,7TZS:2,2
CK:1,2FH:8,5
SÓ:1,63Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:394
ZS:13,8
SZH:52,1TZS:4,9
CK:0,9FH:12,3
SÓ:2,25Mese fit Detki keksz (1)
AlmaAllergének:
1EN:267
ZS:8,9
SZH:41TZS:4,1
CK:20,9FH:4,2
SÓ:0,21

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. 09. 14.–2026. 09. 18.

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:0,65Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:592
ZS:12,8
SZH:97,7
TZS:6,6
CK:40,5
FH:15,7
SÓ:1,14Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:340
ZS:3,5
SZH:64,3
TZS:1,6
CK:11,6
FH:11,7
SÓ:1,7Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Zsemle (1)Allergének:
1,3,10,12EN:422
ZS:7,2
SZH:70,7
TZS:1,3
CK:12,1
FH:11,9
SÓ:1,75Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:383
ZS:7
SZH:62,8
TZS:2,1
CK:10,1
FH:13,9
SÓ:2,45

EBÉD A

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Kovássos uborka (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:855
ZS:33,8
SZH:93,4
TZS:4,2
CK:8,7
FH:37,8
SÓ:3,08Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:622
ZS:21
SZH:74,8
TZS:3,6
CK:3,8
FH:28
SÓ:2,22Sertésraguleves (1,3,9)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaniliás öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:1021
ZS:23,9
SZH:139,9
TZS:5,7
CK:33,7
FH:29,2
SÓ:2,86Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:469
ZS:7
SZH:70,7
TZS:0,8
CK:9,1
FH:29,4
SÓ:1,1Almalé 100%-os
Panírozott halrúd (1,4)
Rizibízi
Káposztasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4EN:802
ZS:17,7
SZH:127,2
TZS:2
CK:38,5
FH:28,3
SÓ:2,08

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Muszaka borsófehérjével (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:721
ZS:27,6
SZH:71
TZS:6,3
CK:11,6
FH:37,5
SÓ:0,84Daragaluska leves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:988
ZS:47
SZH:128,8
TZS:5,8
CK:64,7
FH:13,9
SÓ:1,05Sertésraguleves (1,3,9)
Káposztás tészta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:697
ZS:18,6
SZH:105,6
TZS:3,6
CK:29,7
FH:23,3
SÓ:0,67Hamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:577
ZS:12
SZH:99,4
TZS:6,4
CK:42,9
FH:15,9
SÓ:0,85Almalé 100%-os
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12EN:577
ZS:13,4
SZH:84,9
TZS:4,8
CK:24,5
FH:21,1
SÓ:0,82

EBÉD C

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:1034
ZS:49
SZH:81,2
TZS:10,6
CK:5,4
FH:47,8
SÓ:3,44Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:762
ZS:19,1
SZH:110,8
TZS:1,9
CK:35
FH:28,4
SÓ:2,3Sertésraguleves (1,3,9)
Porvence-i zöldségragu (7,9)
Kuszkusz (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:687
ZS:22,1
SZH:94,6
TZS:4
CK:9,2
FH:24,4
SÓ:0,7Hamisgulyás (1,3,9,12)
Sajtos brokkoligolyó (1)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:941
ZS:39,1
SZH:124,7
TZS:8,5
CK:12
FH:18,5
SÓ:2,75Almalé 100%-os
Lencse bolognai (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,9EN:733
ZS:13
SZH:117,2
TZS:1,6
CK:37,8
FH:28,7
SÓ:0,54

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:306
ZS:5,2
SZH:52,7
TZS:2,9
CK:1,5
FH:8,9
SÓ:1,65Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:430
ZS:11,8
SZH:62,2
TZS:4
CK:2,1
FH:14,5
SÓ:2,1Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:387
ZS:12,3
SZH:54,3
TZS:4,3
CK:0,8
FH:12,4
SÓ:2,11Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:425
ZS:15,9
SZH:51,8
TZS:9,2
CK:1,1
FH:17,8
SÓ:2,11Szilva
Túró rudi (6,7)Allergének:
6,7EN:160
ZS:4,5
SZH:24,8
TZS:3,9
CK:23,6
FH:4
SÓ:0,04

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. 09. 21.–2026. 09. 25.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:487
ZS:8,9
SZH:87,6
TZS:4,1
CK:37,5
FH:15,7
SÓ:1,71Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:401
ZS:3,8
SZH:72,1
TZS:1,7
CK:12,7
FH:15
SÓ:1,41Gyümölcsstea
Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,10,12EN:363
ZS:5,4
SZH:61,6
TZS:2,1
CK:11,1
FH:13,4
SÓ:1,75Vaníliás tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:564
ZS:18,1
SZH:80,6
TZS:8
CK:37,6
FH:16,2
SÓ:1,4Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:433
ZS:12,9
SZH:63,3
TZS:4,6
CK:10,5
FH:12,7
SÓ:2,44

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Uborkasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:865
ZS:27,6
SZH:117,8
TZS:8
CK:41,4
FH:24,9
SÓ:1,22Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Paradicsomos húsgombóc (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:675
ZS:23,8
SZH:83,7
TZS:5,9
CK:27,2
FH:25,4
SÓ:1,55Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mákos metélt (1)
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:859
ZS:27,5
SZH:125,2
TZS:3,9
CK:37,5
FH:31,6
SÓ:1,73Zöldségleves cérnametéllel (1,3,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyessaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:728
ZS:17,9
SZH:107,6
TZS:4,2
CK:14,9
FH:21
SÓ:2,37Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Lecsós harcsaragu (1,4)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7EN:732
ZS:21,6
SZH:100
TZS:6,2
CK:7,8
FH:30,6
SÓ:1,9

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:681
ZS:8,6
SZH:122,3
TZS:1,3
CK:41
FH:21,7
SÓ:0,55Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,9,12EN:714
ZS:17,1
SZH:106,1
TZS:1,8
CK:18,2
FH:27,2
SÓ:2,59Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:672
ZS:19,7
SZH:101,4
TZS:7,8
CK:58,4
FH:27,1
SÓ:2,26Zöldségleves cérnametéllel (1,3,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:664
ZS:25,7
SZH:80,6
TZS:10
CK:12,9
FH:23,9
SÓ:1,81Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10,12EN:932
ZS:35,2
SZH:117,5
TZS:6,5
CK:10
FH:34
SÓ:3,49

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)
Olaszos rakott tészta (1,7,9)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:743
ZS:22,9
SZH:102
TZS:9,1
CK:42,2
FH:30,2
SÓ:0,83Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Túrós cicinka (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:676
ZS:17,5
SZH:82,2
TZS:7,5
CK:27,5
FH:28
SÓ:1,82Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Palacsintás zöldséglepeny (1,3,7)
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:537
ZS:22,9
SZH:52
TZS:6,4
CK:19,9
FH:32,3
SÓ:2,3Zöldségleves cérnametéllel (1,3,12)
Sajtos tejszínes brokkoli (1,7)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:602
ZS:17,3
SZH:80,7
TZS:4
CK:3,1
FH:19,2
SÓ:1,04Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Francia lecsó
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:606
ZS:17,8
SZH:94,9
TZS:4
CK:8,3
FH:13,5
SÓ:1,04

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:381
ZS:10,6
SZH:55,4
TZS:3,9
CK:1,8
FH:13,3
SÓ:1,95Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:374
ZS:12
SZH:51,7
TZS:4,1
CK:0,8
FH:11,9
SÓ:2,36Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:432
ZS:13,7
SZH:60,4
TZS:4,6
CK:1,5
FH:12,9
SÓ:2,24Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:441
ZS:15,8
SZH:54
TZS:9,1
CK:0,7
FH:18,2
SÓ:2,07Réteges joghurt áfonyával (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:449
ZS:7,2
SZH:80,1
TZS:4
CK:23,8
FH:13,9
SÓ:1,2

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

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:799
ZS:17,8
SZH:125,1
TZS:2,8
CK:16,9
FH:26,5
SÓ:1,72Gyümölcsleves (1,7,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:601
ZS:12,6
SZH:93,1
TZS:6,7
CK:39,3
FH:24,1
SÓ:2,46Sárgaborsó 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:17,9
SZH:72
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!

