

Debrecen

Általános iskola felső tagozat

2026. 08. 31.–2026. 09. 04.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokis gabonagolyó (1,6)Allergének:
1,6,7EN:246
ZS:4,6
SZH:41,8
TZS:2,3
CK:23,8
FH:9
SÓ:0,32Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1,7EN:207
ZS:2,8
SZH:35,3
TZS:1,4
CK:8,8
FH:8,4
SÓ:0,78Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,10EN:228
ZS:5,6
SZH:34,3
TZS:1,2
CK:8,8
FH:6,3
SÓ:1,01Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:240
ZS:8
SZH:33
TZS:4,6
CK:8
FH:8,7
SÓ:1,05Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:309
ZS:6,5
SZH:48,8
TZS:3,5
CK:23,4
FH:9,9
SÓ:0,63

EBÉD A

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott tökmag
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:540
ZS:23
SZH:52,2
TZS:5,5
CK:3,3
FH:23,6
SÓ:2,14Bagolyborsó leves (1,7,9)
Bolognai spagetti (bio tésztaival) (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:763
ZS:34
SZH:77,3
TZS:12,7
CK:10,4
FH:33,3
SÓ:1,53Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelkes gombóc (1,7)
Porcukor szórat
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:748
ZS:14,2
SZH:133,5
TZS:2,9
CK:31,9
FH:17,9
SÓ:1,73Tojásleves (1,3)
Rántott karfiol (1,3)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,10EN:867
ZS:34,3
SZH:114,9
TZS:6,6
CK:11,3
FH:20,4
SÓ:1,53Gyümölcsleves (1,7,12)
Zöldséges kölesfelfűjt (3,7)
Sajtmártás (7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:485
ZS:13,4
SZH:71,1
TZS:5,5
CK:28,5
FH:16,8
SÓ:0,97

EBÉD B

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott tökmag
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,6,7,12EN:702
ZS:22,6
SZH:87,3
TZS:3,6
CK:16,3
FH:30,2
SÓ:2,23Bagolyborsó leves (1,7,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyessaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,9,12EN:625
ZS:18
SZH:84,3
TZS:5,1
CK:12
FH:23,6
SÓ:2,42Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:639
ZS:19,7
SZH:93
TZS:6,3
CK:12,6
FH:17,4
SÓ:0,83Tojásleves (1,3)
Natúr sertésszelet karajból
Paradicsomos káposztafőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3EN:390
ZS:17,2
SZH:38,7
TZS:1,5
CK:19
FH:13,9
SÓ:1,15Gyümölcsleves (1,7,12)
Baconös csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:546
ZS:9,5
SZH:79,6
TZS:3,5
CK:25,8
FH:30,4
SÓ:2,61

EBÉD C

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott tökmag
Vegetáriánus rakott sárgarépa (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:569
ZS:24,8
SZH:51,9
TZS:6,2
CK:4,5
FH:30,3
SÓ:0,97Bagolyborsó leves (1,7,9)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)
Sajt szórat (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9EN:637
ZS:20
SZH:79,5
TZS:7,8
CK:9,4
FH:21,8
SÓ:1,46Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:499
ZS:13,6
SZH:77
TZS:7,2
CK:43,7
FH:14,3
SÓ:0,83Tojásleves (1,3)
Hentes sertéstokány (1,10,12)
Tarhonya (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,10,12EN:591
ZS:25,9
SZH:63,9
TZS:6,6
CK:5,7
FH:23,8
SÓ:1,49Gyümölcsleves (1,7,12)
Sajtos csirkeragu (1,7)
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:647
ZS:15,9
SZH:93
TZS:3,4
CK:24,1
FH:26,9
SÓ:1,93

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1,7EN:181
ZS:4,6
SZH:27,7
TZS:2,8
CK:1,4
FH:5,1
SÓ:0,88Réteges joghurt mangó.maracujával (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:322
ZS:6,1
SZH:51,7
TZS:3,8
CK:26,3
FH:10,2
SÓ:0,69Sertéspárizsi
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:233
ZS:7,9
SZH:30,8
TZS:2,7
CK:0,7
FH:8
SÓ:1,29Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:207
ZS:4,3
SZH:31,2
TZS:1,4
CK:1,3
FH:9,1
SÓ:1,54Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:181
ZS:2,4
SZH:30,9
TZS:1,1
CK:1,8
FH:7,5
SÓ:0,9

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. 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. 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:415
ZS:16,5
SZH:53,8
TZS:6,6
CK:22,4
FH:12,3
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:9
FH:8,6
SÓ:1,02Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:232
ZS:2,7
SZH:41,4
TZS:1,4
CK:12,1
FH:8,4
SÓ:0,66Karamellás tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:353
ZS:11,5
SZH:51,2
TZS:6,3
CK:32,7
FH:8,1
SÓ:0,51Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3EN:227
ZS:5,1
SZH:34,5
TZS:1,5
CK:8,4
FH:6,9
SÓ:0,86

EBÉD A

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:463
ZS:13,1
SZH:56,2
TZS:4,4
CK:14,6
FH:24
SÓ:0,81Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)
Burgonyás tésztá (1,12)
Házi vegyes saláta
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:673
ZS:17,6
SZH:98,9
TZS:2,8
CK:12,7
FH:23,3
SÓ:1,78Vöröslencse 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:938
ZS:41,7
SZH:102,7
TZS:12,5
CK:11,6
FH:27,1
SÓ:2,38Almalé 100%-os
Tejszínes zöldséges harcsaragu (1,4,7,9,12)
Bulgur (1)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,9,12EN:631
ZS:12,9
SZH:99,7
TZS:3,3
CK:42,3
FH:18,8
SÓ:0,33Paradicsomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Pecsenyelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:660
ZS:22,3
SZH:91,7
TZS:3,2
CK:18
FH:18,6
SÓ:1,54

EBÉD B

Tarhonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:556
ZS:24,4
SZH:58,4
TZS:12,1
CK:4,9
FH:18,1
SÓ:1,32Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)
Gyümölcsrizs (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:471
ZS:9,7
SZH:74,9
TZS:4,4
CK:28,7
FH:17,7
SÓ:1,24Vöröslencse 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:802
ZS:25,5
SZH:80,8
TZS:8,4
CK:13,3
FH:46,3
SÓ:1,31Almalé 100%-os
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12EN:507
ZS:11,1
SZH:68,4
TZS:2,9
CK:40,9
FH:20,5
SÓ:1,57Paradicsomleves (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:652
ZS:21,4
SZH:87,7
TZS:2,8
CK:20,9
FH:21,1
SÓ:2,04

EBÉD C

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella
Csemegeuborka (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,10,12EN:640
ZS:21,1
SZH:77,9
TZS:4,5
CK:8
FH:27,6
SÓ:3,31Csirkebecsinált leves (1,7,9,12)
Mákos guba (1,7)
Meggyes öntet
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:806
ZS:20,9
SZH:123,5
TZS:6,7
CK:53,3
FH:26,7
SÓ:2,17Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sajtos sült galuska (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:640
ZS:25,7
SZH:76,9
TZS:14,5
CK:5,1
FH:37
SÓ:1,67Almalé 100%-os
Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7)
Szőlő
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:517
ZS:9,9
SZH:78,9
TZS:3,1
CK:46,2
FH:24,2
SÓ:0,66Paradicsomleves (1,3,9)
Sajtkrémés zöldségragu (1,7)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:586
ZS:16,2
SZH:94,1
TZS:4
CK:19,9
FH:14,3
SÓ:0,84

UZSONNA

Kenőmájas
Félbarna kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1EN:217
ZS:7,8
SZH:28,1
TZS:2,9
CK:1,9
FH:8
SÓ:1,16Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:222
ZS:8,2
SZH:28,1
TZS:3,1
CK:0,8
FH:7,8
SÓ:1,34Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:172
ZS:4,2
SZH:27
TZS:2
CK:0,8
FH:4,6
SÓ:0,91Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:222
ZS:9,1
SZH:26,3
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,4
SÓ:1,3Mese fit Detki keksz (1)
AlmaAllergének:
1EN: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 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. 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. 09. 14.–2026. 09. 18.

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:0,52Kakaós 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
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:195
ZS:2,4
SZH:35,9
TZS:1,1
CK:8,9
FH:7
SÓ:0,95Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Zsemle (1)Allergének:
1,3,10,12EN:244
ZS:5,2
SZH:38,7
TZS:0,9
CK:9,2
FH:6,7
SÓ:0,99Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN: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
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Kovássos uborka (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:686
ZS:25,9
SZH:77,5
TZS:3,1
CK:7,1
FH:30,9
SÓ:2,63Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:416
ZS:12,5
SZH:54,9
TZS:2,4
CK:2,9
FH:16,7
SÓ:1,31Sertésraguleves (1,3,9)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaniliás öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:832
ZS:18,8
SZH:115,2
TZS:4,4
CK:27
FH:23,3
SÓ:2,38Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:385
ZS:5,5
SZH:58,1
TZS:0,7
CK:7,6
FH:24,7
SÓ:0,93Almalé 100%-os
Panírozott halrúd (1,4)
Rizibízi
Káposztasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4EN:662
ZS:14,3
SZH:106,6
TZS:1,6
CK:34,6
FH:22,7
SÓ:1,67

EBÉD B

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Muzsaka borsófehérjével (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:565
ZS:20,3
SZH:57,5
TZS:4,9
CK:9,5
FH:30,2
SÓ:0,67Daragaluska leves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:776
ZS:37,3
SZH:100,4
TZS:4,6
CK:49,7
FH:10,9
SÓ:0,8Sertésraguleves (1,3,9)
Káposztás tészta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:580
ZS:14,8
SZH:90
TZS:2,7
CK:25,3
FH:18,9
SÓ:0,57Hamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:474
ZS:9,7
SZH:82,1
TZS:5,4
CK:36,1
FH:13,2
SÓ:0,72Almalé 100%-os
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12EN:507
ZS:12
SZH:74,4
TZS:4,3
CK:24,3
FH:18,4
SÓ:0,74

EBÉD C

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított napraforgómag
Óvári sertésszelet (7)
Zöldséges bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:679
ZS:29,5
SZH:62,1
TZS:6
CK:3,6
FH:28,4
SÓ:1,95Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:587
ZS:12,4
SZH:95,7
TZS:1,6
CK:34,5
FH:18,5
SÓ:1,44Sertésraguleves (1,3,9)
Porvence-i zöldségragu (7,9)
Kuszkusz (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:551
ZS:17,2
SZH:76,9
TZS:3
CK:7,9
FH:19,2
SÓ:0,6Hamisgulyás (1,3,9,12)
Sajtos brokkoligolyó (1)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:744
ZS:30,5
SZH:99,4
TZS:6,6
CK:9,2
FH:14,8
SÓ:2,25Almalé 100%-os
Lencse bolognai (9)
Teljes kiőrlésű spagetti (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,9EN:629
ZS:10,5
SZH:102,4
TZS:1,3
CK:35,8
FH:24,2
SÓ:0,49

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:176
ZS:4,6
SZH:27
TZS:2,8
CK:1,2
FH:5,1
SÓ:0,93Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:239
ZS:7,6
SZH:31,8
TZS:2,7
CK:1,2
FH:8,7
SÓ:1,21Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:216
ZS:7,9
SZH:27,4
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,4
SÓ:1,24Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1,7EN:213
ZS:8
SZH:26,1
TZS:4,6
CK:0,6
FH:9
SÓ:1,06Szilva
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 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. 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. 09. 21.–2026. 09. 25.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4TZS:2,8
CK:26,4
FH:10,4
SÓ:0,93Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:228
ZS:2,6
SZH:39,7TZS:1,3
CK:9,7
FH:9,1
SÓ:0,73Gyümölcsstea
Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,4,7,10,12EN:210
ZS:3,8
SZH:33,9TZS:1,5
CK:8,6
FH:8,2
SÓ:0,97Vaníliás tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:372
ZS:11,2
SZH:53,7TZS:5,1
CK:27,6
FH:11,1
SÓ:0,89Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ParadicsomAllergének:
1EN:253
ZS:8,4
SZH:35,1TZS:3,1
CK:8,2
FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD A

Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Uborkasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:681
ZS:22,6
SZH:90TZS:6,6
CK:28,5
FH:20,3
SÓ:0,99Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Paradicsomos húsgombóc (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:576
ZS:20,2
SZH:73TZS:4,9
CK:26,5
FH:20,5
SÓ:1,24Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mákos metélt (1)
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9EN:700
ZS:21,7
SZH:103,9TZS:3,1
CK:33,8
FH:24,7
SÓ:1,29Zöldségleves cérnametétellel (1,3,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Színes vegyesaláta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:587
ZS:14,2
SZH:87,1TZS:3,4
CK:11,4
FH:16,9
SÓ:1,85Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Lecsós harcsaragu (1,4)
Galuska (1,3)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,4,7EN:596
ZS:17,3
SZH:80,9TZS:5
CK:6,7
FH:25,9
SÓ:1,67

EBÉD B

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:537
ZS:6,9
SZH:95,2TZS:1
CK:28,6
FH:17,9
SÓ:0,47Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,6,9,12EN:586
ZS:13,9
SZH:86,6TZS:1,4
CK:15,9
FH:22,8
SÓ:2,22Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:554
ZS:15,4
SZH:85,7TZS:6,4
CK:50,8
FH:21,4
SÓ:1,75Zöldségleves cérnametétellel (1,3,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:561
ZS:21,6
SZH:68,4TZS:8,5
CK:10,9
FH:20,2
SÓ:1,48Tejfölös 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:717
ZS:26,4
SZH:92TZS:4,8
CK:7,5
FH:25,9
SÓ:2,66

EBÉD C

Eperkrémleves (1,7,12)
Olaszos rakott tészta (1,7,9)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,9,12EN:601
ZS:19,2
SZH:79,9TZS:7,6
CK:29,7
FH:25,4
SÓ:0,71Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Túrós cicinka (1,3,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:554
ZS:14,2
SZH:67,5TZS:6,2
CK:22,7
FH:22,7
SÓ:1,46Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Palacsintás zöldséglepeny (1,3,7)
Szilva
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,9EN:439
ZS:18
SZH:44TZS:5,1
CK:18,5
FH:25,6
SÓ:1,78Zöldségleves cérnametétellel (1,3,12)
Sajtos tejszínes brokkoli (1,7)
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:490
ZS:14,1
SZH:65,5TZS:3,4
CK:2,4
FH:16
SÓ:0,82Tejfölös karfiolleves (1,3,7)
Francia lecsó
Petrezselymes rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7EN:494
ZS:14,1
SZH:77,8TZS:3
CK:7,6
FH:11,2
SÓ:0,9

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1EN:220
ZS:7,7
SZH:28,3TZS:2,8
CK:1,2
FH:8,1
SÓ:1,16Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:207
ZS:7,7
SZH:26TZS:2,7
CK:0,4
FH:7,1
SÓ:1,38Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:241
ZS:9,1
SZH:30,5TZS:3,2
CK:0,8
FH:7,5
SÓ:1,32Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
JégcsapretekAllergének:
1,7EN:222
ZS:7,9
SZH:27,2TZS:4,6
CK:0,4
FH:9,2
SÓ:1,05Réteges joghurt áfonyával (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:315
ZS:6,3
SZH:53,5TZS:3,8
CK:22,7
FH:9,7
SÓ:0,67

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. 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

Tarhonyaleves (1,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Körte
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:659
ZS:14,3
SZH:103,1
TZS:2,1
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:485
ZS:10,5
SZH:73,5
TZS:5,6
CK:27,7
FH:20,3
SÓ:2,09Sárgaborsó 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

Tarhonyaleves (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

Tarhonyaleves (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. 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!

