



ÉTLAP

Tízórai

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Debrecen				Általános iskola alsó tagozat						2026. 04. 06.–2026. 04. 10.					
HÉTFŐ				KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK		
<u>Allergének:</u>				<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:				EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
ÜNNEPNAP				TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET			TAVASZI SZÜNET		
<u>Allergének:</u>				<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:				EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
<u>Allergének:</u>				<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:				EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		
<u>Allergének:</u>				<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:				EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:			EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:		

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. 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 alsó tagozat

2026. 04. 13.–2026. 04. 17.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Császárszemle (1,6,7)Allergének:
1,6,7EN:322
ZS:7,9
SZH:51,8
TZS:4
FH:11,1
CK:23
SÓ:0,89Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
JégcsaprekAllergének:
1,7EN:269
ZS:7,9
SZH:37,8
TZS:4,4
FH:9,7
CK:8,1
SÓ:1,1Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
KígyóborkaAllergének:
1,7EN:208
ZS:4,5
SZH:35,2
TZS:2,8
FH:5,1
CK:8,6
SÓ:0,79Karamellás tej (7)
Margarin
Fatörzs kifli (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:325
ZS:8,5
SZH:48,7
TZS:4,1
FH:9,9
CK:24,3
SÓ:0,7Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)Allergének:
1,7EN:232
ZS:2,7
SZH:41,4
TZS:1,4
FH:8,4
CK:12,1
SÓ:0,66

EBÉD A

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
NarancsAllergének:
1,3,7,9,10,12EN:558
ZS:19,3
SZH:74,7
TZS:4,8
FH:18,5
CK:21,5
SÓ:0,8Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:563
ZS:19
SZH:77,3
TZS:7,6
FH:15,7
CK:26,7
SÓ:3,36Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10EN:710
ZS:28,7
SZH:89,8
TZS:7,2
FH:18,5
CK:7
SÓ:2,58Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:402
ZS:7,5
SZH:52,6
TZS:1,7
FH:23,6
CK:14,4
SÓ:1,3Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,4,9EN:574
ZS:15,3
SZH:83,1
TZS:1,6
FH:18,3
CK:25,3
SÓ:1,45

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
NarancsAllergének:
1,3,7,9,12EN:527
ZS:12,1
SZH:80,3
TZS:1,4
FH:18,5
CK:21,5
SÓ:1,05Gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:582
ZS:25,3
SZH:66,4
TZS:7,9
FH:19,5
CK:25,6
SÓ:0,7Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túró (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Porcukor szórátAllergének:
1,3,7EN:610
ZS:20
SZH:80,9
TZS:6,1
FH:23,8
CK:16,8
SÓ:0,48Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12EN:491
ZS:16,1
SZH:58,8
TZS:5
FH:27
CK:7,5
SÓ:0,91Paradicsomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9,12EN:511
ZS:11,9
SZH:70,7
TZS:3,5
FH:24,5
CK:23,7
SÓ:1,12

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:160
ZS:2,5
SZH:25,1
TZS:1,1
FH:7,5
CK:1,7
SÓ:0,9Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:211
ZS:8
SZH:26,1
TZS:2,9
FH:7,1
CK:0,4
SÓ:1,34

Almás süti (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:137
ZS:4,7
SZH:21,4
TZS:0,7
FH:2,2
CK:12,6
SÓ:0,12Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóborkaAllergének:
1EN:182
ZS:4
SZH:26,7
TZS:1,2
FH:8,6
CK:0,5
SÓ:1,45Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN:175
ZS:6,2
SZH:21,9
TZS:3,8
FH:6,4
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. Glutén 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!**





ÉTLAP

Debrecen

Általános iskola alsó tagozat

2026. 04. 20.–2026. 04. 24.

TÍZÓRAI

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Zsúrkenyér (1,7)

Allergének:
1,6,7

EN:339

ZS:12

TZS:4,4

FH:11,2

SZH:46,6

CK:18,3

SÓ:0,79

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:200

ZS:2,4

TZS:1,1

FH:7

SZH:35,9

CK:8,7

SÓ:1

Tejeskávé (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:345

ZS:7,4

TZS:3,9

FH:9,9

SZH:55,8

CK:26,2

SÓ:0,68

Gyümölcsstea
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:196

ZS:6,5

TZS:3,2

FH:3,4

SZH:29,9

CK:7,8

SÓ:1,1

Gyümölcsstea
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

Almalé 100%-os
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
10,12

EN:536

ZS:19,5

TZS:5,2

FH:13,6

SZH:75,1

CK:27,5

SÓ:1,57

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Szilvátöltelikes gombóc (1)
Porcukor szórát
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,9

EN:832

ZS:14,8

TZS:2,8

FH:25,1

SZH:143

CK:31,3

SÓ:1,83

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 (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pírtott dara (1)

Allergének:
1,7

EN:543

ZS:14,8

TZS:1,8

FH:16,6

SZH:81,3

CK:27,6

SÓ:1,15

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Spagetti (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:660

ZS:30,1

TZS:10,9

FH:28,7

SZH:67,1

CK:10,8

SÓ:1,13

Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell csik (1)
Burgonyapüré (7,12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:569

ZS:15,3

TZS:3,5

FH:23,2

SZH:80

CK:27,4

SÓ:2,86

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Penne tészta (1)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:835

ZS:35,2

TZS:13,2

FH:32,9

SZH:93,5

CK:8,6

SÓ:2,49

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Reszelt sajt (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:722

ZS:22,5

TZS:10,8

FH:23,2

SZH:104,4

CK:21,7

SÓ:1,43

Köménymagleves (1)
Pírtott kenyérkocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,7

EN:572

ZS:22,8

TZS:5,8

FH:20

SZH:67,5

CK:3,4

SÓ:1,96

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sült csirkecomb
Petrezselymes burgonya (12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,7,12

EN:685

ZS:20,6

TZS:2,8

FH:48,2

SZH:59,2

CK:9,5

SÓ:3,89

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:220

ZS:7,9

TZS:2,8

FH:7,9

SZH:27,9

CK:1,2

SÓ:1,21

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 (7)
Félbarna kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:170

ZS:4,6

TZS:2,8

FH:5

SZH:26,8

CK:1,1

SÓ:0,84

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Retek

Allergének:
1

EN:229

ZS:9

TZS:3,3

FH:7,8

SZH:27,9

CK:0,5

SÓ:1,23

Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:246

ZS:2,5

TZS:0,8

FH:8,5

SZH:44

CK:16,1

SÓ:0,65

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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. Csillagfűt; 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 alsó tagozat						2026. 04. 27.–2026. 05. 01.						
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Pizzás csiga (1,7,12)			Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6)			Gyümölcsstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Epres joghurt (7) Kifli (1,7)					
	<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,6,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u>		
	EN:187			EN:240			EN:200			EN:247			EN:		
	ZS:7,2	TZS:3,8	FH:3,5	ZS:3,9	TZS:2,1	FH:9,7	ZS:2,7	TZS:1,4	FH:8,1	ZS:2,1	TZS:0,8	FH:7,8	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:26,7	CK:9,3	SÓ:0,7	SZH:41	CK:21	SÓ:0,52	SZH:34,1	CK:8,8	SÓ:0,78	SZH:46,5	CK:19,9	SÓ:0,63	SZH:	CK:	SÓ:
EBÉD A	Hamisgulyás (1,3,9,12) Mákkal töltött nudli (1,3,7) Vaníliás öntet (7) Alma Félbarna kenyér (1)			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12)			Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Alma kompót (12)			Csontleves (1,3,9,12) Virsl Sárgaborsófőzelék (1) Mandarin Félbarna kenyér (1)			ÜNNEPNAP		
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u> 1,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,12			<u>Allergének:</u>		
	EN:871			EN:453			EN:533			EN:657			EN:0		
	ZS:19	TZS:5	FH:20,1	ZS:15,8	TZS:3,7	FH:16,1	ZS:14,1	TZS:2,1	FH:23,8	ZS:26,5	TZS:8,2	FH:25,8	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:148,5	CK:39,8	SÓ:2,96	SZH:57,4	CK:21,4	SÓ:0,92	SZH:72	CK:17	SÓ:1,01	SZH:69,6	CK:9,2	SÓ:2,7	SZH:	CK:	SÓ:
EBÉD B	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott sajt (1,7) Zöldbabfőzelék (1,7) Alma Félbarna kenyér (1)			Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs			Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Dubarry sertészelet (1,7) Tört burgonya (12) Alma kompót (12)			Csontleves (1,3,9,12) Baconös csirkemáj (1) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Mandarin Félbarna kenyér (1)			ÜNNEPNAP		
	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12			<u>Allergének:</u>		
	EN:552			EN:502			EN:509			EN:613			EN:0		
	ZS:20,4	TZS:7,2	FH:19,2	ZS:16,9	TZS:4	FH:20,4	ZS:13,7	TZS:4,6	FH:20,8	ZS:14,6	TZS:3,5	FH:29	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:71,8	CK:18,6	SÓ:1,62	SZH:61,9	CK:3,4	SÓ:1,29	SZH:66,3	CK:16	SÓ:1,32	SZH:82,6	CK:13,3	SÓ:2,78	SZH:	CK:	SÓ:
UZSONNA	Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika			Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom			Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóborka			Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek					
	<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u>		
	EN:176			EN:222			EN:208			EN:204			EN:		
	ZS:4,3	TZS:2	FH:4,7	ZS:8,1	TZS:4,6	FH:9,1	ZS:4,3	TZS:1,4	FH:9,2	ZS:6,8	TZS:1,9	FH:7,7	ZS:	TZS:	FH:
	SZH:27,8	CK:1,4	SÓ:0,86	SZH:26,8	CK:0,4	SÓ:1,1	SZH:31,3	CK:1,3	SÓ:1,54	SZH:26,6	CK:0,5	SÓ:1,46	SZH:	CK:	SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztiszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:** 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételke allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstés 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!**

