



ÉTLAP

Tízórai

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Debrecen			Általános iskola felső 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:			EN:			EN:			EN:			EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	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			EN:0			EN:0			EN:0			EN:0		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u>		
EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

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

EBÉD A

Daragluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
NarancsAllergének:
1,3,7,9,10,12EN:624
ZS:22,4 TZS:5,7 FH:21
SZH:81,9 CK:23,1 SÓ:0,88Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,10,12EN:637
ZS:22,6 TZS:9,1 FH:18,2
SZH:84,6 CK:27,6 SÓ:3,89Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10EN:791
ZS:32,6 TZS:8,5 FH:20,3
SZH:99 CK:8,3 SÓ:3Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:425
ZS:8,4 TZS:1,7 FH:25,7
SZH:53,5 CK:14,6 SÓ:1,41Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,4,9EN:654
ZS:18 TZS:1,9 FH:22,2
SZH:92,3 CK:25,9 SÓ:1,74

EBÉD B

Daragluska leves (1,3,9,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
NarancsAllergének:
1,3,7,9,12EN:585
ZS:13,6 TZS:1,5 FH:21,2
SZH:87,9 CK:23,3 SÓ:1,18Gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:582
ZS:25,3 TZS:7,9 FH:19,5
SZH:66,4 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:653
ZS:21,6 TZS:6,8 FH:25,7
SZH:86,2 CK:17,4 SÓ:0,5Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,12EN:567
ZS:18,9 TZS:5,9 FH:31,7
SZH:66,8 CK:8,8 SÓ:0,99Paradicsomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9,12EN:572
ZS:13,8 TZS:4,3 FH:29,3
SZH:76 CK:23,9 SÓ:1,26

UZSONNA

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

Almás süti (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:137
ZS:4,7 TZS:0,7 FH:2,2
SZH:21,4 CK:12,6 SÓ:0,12Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KígyóuborkaAllergének:
1EN:182
ZS:4 TZS:1,2 FH:8,6
SZH:26,7 CK:0,5 SÓ:1,45Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)Allergének:
1,7EN: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. 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 felső 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:625

ZS:23,4

TZS:6,2

FH:16,3

SZH:85,6

CK:28,4

SÓ:1,84

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:604

ZS:15,6

TZS:2

FH:17,8

SZH:93,7

CK:34,3

SÓ:1,2

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:748

ZS:34,7

TZS:12,8

FH:33,3

SZH:73,9

CK:12,4

SÓ:1,25

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:603

ZS:15,9

TZS:3,8

FH:24,1

SZH:85,6

CK:28,2

SÓ:3,08

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

Allergének:
1,3,7,9

EN:921

ZS:40,2

TZS:15,4

FH:35,9

SZH:100,6

CK:9,7

SÓ:2,87

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:776

ZS:25,1

TZS:12,3

FH:25,5

SZH:109,5

CK:22,2

SÓ:1,53

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

Allergének:
1,7

EN:642

ZS:25,8

TZS:6,7

FH:23,2

SZH:74,5

CK:3,9

SÓ:2,29

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:708

ZS:20,9

TZS:2,9

FH:48,7

SZH:63

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. 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. 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!**





ÉTLAP

Debrecen

Általános iskola felső tagozat

2026. 04. 27.–2026. 05. 01.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Pizzás csiga (1,7,12)

Allergének:
1,7,12

EN:187
ZS:7,2
SZH:26,7

TZS:3,8
CK:9,3

FH:3,5
SÓ:0,7

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

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:200
ZS:2,7
SZH:34,1

TZS:1,4
CK:8,8

FH:8,1
SÓ:0,78

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5

TZS:0,8
CK:19,9

FH:7,8
SÓ:0,63

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Mákkal töltött nudli (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)
Alma
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:871
ZS:19
SZH:148,5

TZS:5
CK:39,8

FH:20,1
SÓ:2,96

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)

Allergének:
1,3,9,12

EN:550
ZS:20,1
SZH:67,9

TZS:4,8
CK:26,4

FH:19,8
SÓ:1,1

Zöldségskrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Alma kompót (12)

Allergének:
1,7,9,12

EN:612
ZS:16,6
SZH:81,3

TZS:2,3
CK:17,8

FH:27,7
SÓ:1,15

Csontleves (1,3,9,12)
Virslí
Sárgaborsófőzelék (1)
Mandarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:657
ZS:26,5
SZH:69,6

TZS:8,2
CK:9,2

FH:25,8
SÓ:2,7

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott sajt (1,7)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Alma
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:552
ZS:20,4
SZH:71,8

TZS:7,2
CK:18,6

FH:19,2
SÓ:1,62

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:566
ZS:19,3
SZH:68,4

TZS:4,6
CK:3,7

FH:23,5
SÓ:1,47

Zöldségskrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Dubarry sertészelet (1,7)
Tört burgonya (12)
Alma kompót (12)

Allergének:
1,7,9,12

EN:529
ZS:13,7
SZH:70,1

TZS:4,6
CK:16

FH:21,3
SÓ:1,33

Csontleves (1,3,9,12)
Baconös csirkemáj (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)
Mandarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:687
ZS:17,1
SZH:89,5

TZS:4,2
CK:14,1

FH:34,4
SÓ:3,15

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

UZSONNA

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:176
ZS:4,3
SZH:27,8

TZS:2
CK:1,4

FH:4,7
SÓ:0,86

Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:222
ZS:8,1
SZH:26,8

TZS:4,6
CK:0,4

FH:9,1
SÓ:1,1

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:208
ZS:4,3
SZH:31,3

TZS:1,4
CK:1,3

FH:9,2
SÓ:1,54

Baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:204
ZS:6,8
SZH:26,6

TZS:1,9
CK:0,5

FH:7,7
SÓ:1,46

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztaszennyeződéssel 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!**

