



ÉTLAP

Debrecen

Középiskola

2026. 04. 06.–2026. 04. 10.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

TAVASZI SZÜNET

TAVASZI SZÜNET

TAVASZI SZÜNET

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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!**





ÉTLAP

Debrecen

Középiskola

2026. 04. 13.–2026. 04. 17.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Császárszemle (1,6,7)

Allergének:
1,6,7

EN:551
ZS:13,6 TZS:6,5 FH:17,2
SZH:90,2 CK:32,9 SÓ:1,62

Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Jégcsaprek

Allergének:
1,7

EN:513
ZS:15,7 TZS:8,8 FH:19,2
SZH:69,6 CK:10,6 SÓ:2,17

Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:348
ZS:5 TZS:2,9 FH:9
SZH:63,7 CK:10,8 SÓ:1,39

Karamellás tej (7)
Margarin
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:543
ZS:14,7 TZS:6,8 FH:15,5
SZH:82,3 CK:33,5 SÓ:1,19

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:406
ZS:3,9 TZS:1,9 FH:14,1
SZH:74,4 CK:15,9 SÓ:1,31

EBÉD A

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)
Makaróni tészta (1)
Narancs

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:746
ZS:26,4 TZS:6,5 FH:25,1
SZH:99 CK:24,9 SÓ:1,13

Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:766
ZS:26,5 TZS:10,7 FH:21,2
SZH:104,2 CK:39 SÓ:4,47

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10

EN:1013
ZS:41,5 TZS:10,8 FH:26,4
SZH:126,4 CK:10,8 SÓ:3,73

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Finomfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:538
ZS:10,9 TZS:2,3 FH:32,1
SZH:67,6 CK:17,8 SÓ:1,83

Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,4,9

EN:852
ZS:23,4 TZS:2,4 FH:28,2
SZH:121,4 CK:36,8 SÓ:2,22

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Ananászos csirkeragu (1,7)
Párolt rizs
Narancs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:706
ZS:16,7 TZS:1,9 FH:24,9
SZH:106,8 CK:24,8 SÓ:1,46

Gyümölcsleves (1,7,12)
Rakott karfiol (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:709
ZS:30,1 TZS:9,5 FH:23,1
SZH:83,6 CK:36,9 SÓ:0,79

Sárgaborsó krémleves (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Túró (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)
Porcukor szórat

Allergének:
1,3,7

EN:827
ZS:26,1 TZS:8 FH:33
SZH:110,8 CK:21,6 SÓ:0,71

Tarhonyaleves (1,12)
Chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,12

EN:686
ZS:22,7 TZS:7,1 FH:37,7
SZH:81,7 CK:10,6 SÓ:1,26

Paradicsomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:740
ZS:17,7 TZS:5,3 FH:36,1
SZH:100,7 CK:34,3 SÓ:1,61

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:287
ZS:3,8 TZS:1,5 FH:12,5
SZH:47,2 CK:2,4 SÓ:1,6

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:379
ZS:12,4 TZS:4,3 FH:11,9
SZH:51,9 CK:0,8 SÓ:2,3

Almás süti (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:137
ZS:4,7 TZS:0,7 FH:2,2
SZH:21,4 CK:12,6 SÓ:0,12

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:341
ZS:7 TZS:2,1 FH:13,9
SZH:52,6 CK:0,9 SÓ:2,45

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:351
ZS:12,3 TZS:7,5 FH:12,8
SZH:43,8 CK:2,5 SÓ:2,4

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

Középiskola

2026. 04. 20.–2026. 04. 24.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

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

Allergének:
1,6,7

EN:552
ZS:17,7 TZS:6,4 FH:17
SZH:80,8 CK:25,6 SÓ:1,41

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:350
ZS:3,6 TZS:1,5 FH:11,8
SZH:64,3 CK:11,2 SÓ:1,8

Tejeskávé (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:582
ZS:12,5 TZS:6,4 FH:15,5
SZH:96,3 CK:38,1 SÓ:1,16

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:369
ZS:13 TZS:6,3 FH:6,8
SZH:54,3 CK:10,1 SÓ:2,2

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:428
ZS:12,8 TZS:4,6 FH:12,7
SZH:62,4 CK:10,5 SÓ:2,44

EBÉD A

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

Allergének:
10,12

EN:714
ZS:27,3 TZS:7,2 FH:19
SZH:96,1 CK:29,4 SÓ:2,11

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

Allergének:
1,3,9

EN:1049
ZS:19,4 TZS:3,8 FH:32,5
SZH:177,9 CK:39,2 SÓ:2,22

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:707
ZS:13,5 TZS:4 FH:31,5
SZH:100,9 CK:33,7 SÓ:1,41

Köménymagleves (1)
Pirított kenyérkocka (1)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)

Allergének:
1,7

EN:786
ZS:23,8 TZS:2,4 FH:27,2
SZH:107,3 CK:34,8 SÓ:1,93

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:904
ZS:40,9 TZS:14,9 FH:39,8
SZH:92,2 CK:14,7 SÓ:1,61

EBÉD B

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:735
ZS:20,6 TZS:4,7 FH:31,1
SZH:100,4 CK:29,2 SÓ:3,81

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

Allergének:
1,3,7,9

EN:1161
ZS:51,1 TZS:19,4 FH:46
SZH:124,8 CK:12,2 SÓ:3,52

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:913
ZS:31,1 TZS:14,9 FH:31,2
SZH:124,5 CK:23,5 SÓ:1,87

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

Allergének:
1,7

EN:778
ZS:31,5 TZS:7,8 FH:26,8
SZH:91,5 CK:4,6 SÓ:2,58

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:813
ZS:23 TZS:3,4 FH:51,5
SZH:80,4 CK:12,6 SÓ:4,24

UZSONNA

Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:379
ZS:10,9 TZS:3,9 FH:13
SZH:54,2 CK:1,8 SÓ:2,09

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:425
ZS:11,8 TZS:3,8 FH:13,7
SZH:62 CK:2,1 SÓ:2,26

Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:295
ZS:5,1 TZS:3 FH:8,7
SZH:52,5 CK:1,6 SÓ:1,49

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Retek

Allergének:
1

EN:405
ZS:13,7 TZS:4,9 FH:12,9
SZH:54,8 CK:0,9 SÓ:2,09

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

Allergének:
1,7

EN:381
ZS:3,4 TZS:1,1 FH:12,8
SZH:70,6 CK:17,2 SÓ:1,18

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. 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

Középiskola

2026. 04. 27.–2026. 05. 01.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Pizzás csiga (1,7,12)

Allergének:
1,7,12

EN:352
ZS:14,3
SZH:47,8

TZS:7,5
CK:13

FH:6,9
SÓ:1,4

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:301
ZS:4,9
SZH:51,3

TZS:2,7
CK:26,3

FH:12,1
SÓ:0,65

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:350
ZS:4
SZH:61,8

TZS:2
CK:11,4

FH:13,2
SÓ:1,51

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:382
ZS:3
SZH:73,1

TZS:1,1
CK:21

FH:12
SÓ:1,16

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:1018
ZS:22,5
SZH:172,7

TZS:6
CK:46,6

FH:23,5
SÓ:3,37

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:649
ZS:23,7
SZH:78,6

TZS:5,9
CK:27,1

FH:24,7
SÓ:1,41

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

Allergének:
1,7,9,12

EN:730
ZS:19,9
SZH:96,8

TZS:3
CK:21,1

FH:33,2
SÓ:1,37

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:917
ZS:44,6
SZH:81,8

TZS:14,5
CK:9,5

FH:36,5
SÓ:4,3

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:863
ZS:36,5
SZH:101,2

TZS:13,1
CK:24

FH:31,6
SÓ:2,69

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:695
ZS:23,1
SZH:86,5

TZS:5,4
CK:4,7

FH:27,9
SÓ:1,77

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

Allergének:
1,7,9,12

EN:813
ZS:26,2
SZH:92,6

TZS:8,7
CK:21,3

FH:36,4
SÓ:2,36

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

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:828
ZS:21,1
SZH:106,7

TZS:5,1
CK:15,2

FH:41,3
SÓ:3,76

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

UZSONNA

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

Allergének:
1,7

EN:308
ZS:4,9
SZH:53,7

TZS:2,2
CK:1,9

FH:8,5
SÓ:1,56

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

Allergének:
1,7

EN:439
ZS:16,1
SZH:52,7

TZS:9,1
CK:0,7

FH:17,9
SÓ:2,21

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:388
ZS:7,3
SZH:61,6

TZS:2,2
CK:2,1

FH:15,1
SÓ:2,54

Baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:369
ZS:10,8
SZH:52,5

TZS:3
CK:0,9

FH:12,8
SÓ:2,47

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!**

