

ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Nyíregyháza

49 . hét

Iskola-Közéiskola Alsó

1/6 .oldal

Allergének	EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO	Allergének	EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO		
2025. 12. Hétfő								<i>Ebéd</i>									
<i>-Tízóra</i>																	
Karamellás tej	7	143	3	1,8	5,8	20,2	20,2	0,27	Köménymaglevés	1	63	4,6	0,5	0,7	4,4	0,4	0,08
Fahéjas csiga	1,37	210	8,5	4,5	2,3	31	12,5	0,25	Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16
<i>Ebéd</i>																	
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	Rakott kelkáposzta	1,7	405	24,4	7,5	17,2	31,2	6	0,26
Sertéspörkölt	1	120	8,3	2,5	6,8	4	0,9	0,09	Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01
Zöldborsóf zelék	1,7	205	0,9	0,6	12,6	32,7	12,7	0,15	Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	<i>Utszóra</i>								
<i>Utszóra</i>																	
Ken májas		85	7,2	2,7	3,9	1,2	0,8	0,51	Paprikás szalámi		72	6,5	2,6	3,3	0,2	0,2	0,51
Hosszú zsemle	1,6	164	0,7	0,4	5,3	34,2	0	0,72	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7
2025. 12. Kedd								2025. 12. Péntek									
<i>-Tízóra</i>								<i>-Tízóra</i>									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0
Csokoládékrém	6,7	117	8	1,9	1	10,8	7,8	0,04	F tittás	3	41	2,5	0,8	2,8	0,2	0,1	0,08
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08
<i>Ebéd</i>																	
Húsgaluska leves	1,37,9,12	147	9,5	2,9	8,6	6,3	1,2	0,37	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7
Burgonyás tészta	1,12	363	10,3	1,2	9,8	55,3	3,2	0,51	<i>Ebéd</i>								
Cékla savanyúság	10	27	0,1	0	0,3	6,2	4,6	1,2	Paradicsomleves	1,39	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12
<i>Utszóra</i>																	
Soproni felvágott		70	5,7	2,3	3,6	1	0,4	0,65	Sült csirkecomb		419	34,4	4,2	25,2	0,1	0,1	0,84
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	Hagymás tört burgonya	12	225	5	0,5	4,9	35,9	1,3	0,13
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	Csemegeborka	10,12	16	0,1	0	0,6	3,4	3	1,2
Paradicsom		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	Mikulás desszert	1,6	83	4,9	2,6	0,8	8,9	3,6	0,06
2025. 12. Szerda								<i>Utszóra</i>									
<i>-Tízóra</i>																	
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	Tengeri sós kukoricasnack		89	0,4	0,1	1,7	18,5	0,4	0,38
Vaníliás túrókrém	7	54	2,3	1,4	4,1	4,3	4	0,01	Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	2025. 12. Csütörtök								
<i>Ebéd</i>								<i>-Tízóra</i>									
Zöldséges lencseleves	1,10	126	2,8	0,3	6,7	16,8	1,9	0,22	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0
Rántott sajt	1,7	251	14,4	5,4	10,8	20,8	4,3	1	Brokkollikrém	7	27	2	1,3	1,2	0,7	0,3	0,2
Petrezselymes rizs		285	7	1	5,3	49,9	0,7	0,3	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65
Tartármártás	3,7,10	133	11,4	3,3	1,1	5,7	4,7	0,42	2025. 12. Péntek								
<i>Utszóra</i>								<i>-Tízóra</i>									
Natúr szendvicskrém	7	39	3,6	1,9	0,6	0,9	0,5	0,16	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	Brokkollikrém	7	27	2	1,3	1,2	0,7	0,3	0,2
Jégsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztiszennyezéssel el fordulhatnak 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.Szárazmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csilagfürt; 14.Puhatest eka tápanyag tartalom jelölés magyarázata: EN(számított energia;kcal/ádag), ZS(zsír;g/ádag), TZS(telített zsírsav;g/ádag), FH(fehérje;g/ádag), SZH(szénhidrát;g/ádag), CK(cukor;g/ádag), SÓ(só;g/ádag)

Allergének		EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO	Allergének		EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO
2025. 12. Hétfő										Tízóra							
<i>Tízóra</i>																	
	Vaníliás tej	7	149	3	1,8	58	21,5	202	0,27		90	3	2	66	94	9,4	0,2
	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08		52	0	0	0,1	12,6	12,2	0
	Foszlós kalács	1,37	205	6,2	2,7	5,3	32,2	7,4	0,54		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08
<i>Ébéd</i>																	
	Eperkrémleves	1,7,12	114	0,5	0,3	0,8	2,63	22,3	0,03		124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65
	Parajos penne	1,7	412	14,1	3,6	16,2	53,7	5,9	0,44								
<i>Úsorna</i>																	
	Ken májas		85	7,2	2,7	3,9	1,2	0,8	0,51								
	Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6								
	Lilahagyma		5	0	0	0,1	0,9	0,4	0								
2025. 12. Kedd																	
<i>Tízóra</i>																	
	Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0								
	Körözött	7	41	2,1	1,3	4,4	1,2	1,1	0,08								
	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65								
	Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0								
<i>Ébéd</i>																	
	Bableves füstölt hússal	1,9	153	7,7	1,3	10,2	14,6	1,8	1,03								
	Tejbedara	1,7	272	7,6	5,1	9,8	41,1	25,6	0,57								
	Kakaós szórát		46	0,8	0,5	0,8	8,3	7,2	0								
	Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42								
<i>Úsorna</i>																	
	Füstölt pulykaparízsi		61	5,1	2	3,3	0,5	0,1	0,6								
	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08								
	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7								
	Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05								
2025. 12. Szerda																	
<i>Tízóra</i>																	
	Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0								
	Főtt tojás	3	41	2,5	0,8	2,8	0,2	0,1	0,08								
	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08								
	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7								
<i>Ébéd</i>																	
	Csontleves	1,3,9,12	40	0,9	0,1	1,1	6,7	0,4	0,43								
	Szabolcsi töltött káposzta	12	438	13,4	4,1	23,4	4,8	34,7	3,55								
	Tejföl	7	54	4,8	3,2	1,2	1,4	1,4	0,02								
	Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42								
	Szaloncukor	6	105	2,2	2,1	0,1	2,1	20,4	0								
<i>Úsorna</i>																	
	Csemege szalámi		72	6,6	2,6	2,9	0,2	0,1	0,59								
	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08								
	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65								
	Kigyóborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01								
2025. 12. Csütörtök																	
<i>Tízóra</i>																	
	Teljes ki rítés zsemle		131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6								
	Paradicsom		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0								
2025. 12. Péntek																	
<i>Tízóra</i>																	
	Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0								
	Soproni felvágott		70	5,7	2,3	3,6	1	0,4	0,65								
	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08								
	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7								
<i>Ébéd</i>																	
	Almalé 100%-os		90	0	0	0	22,2	22,2	0								
	Kukorica morzsás csirke mell csík	1	271	13,2	1,7	12,6	25,2	0,6	1,47								
	Petrezselymes rizs		285	7	1	5,3	49,9	0,7	0,3								
	Coleslaw	3,7,10,12	75	4,3	0,7	0,8	7,3	4,9	0,61								
<i>Úsorna</i>																	
	Piskóta szelet	1,3,6,7	99	5,6	2,8	1,6	13,6	9,2	0,13								
	Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0								

Allergének	EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO
2025. 12. Hétf <i>Étel</i>							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
2025. 12. Kedd <i>Étel</i>							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
2025. 12. Szerda <i>Étel</i>							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
2025. 12. Csütörtök <i>Étel</i>							
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0
2025. 12. Péntek <i>Étel</i>							
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0

Allergének		EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO
2025. 12.	Hétf							
	<i>Étel</i>							
	TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
2025. 12.	Kedd							
	<i>Étel</i>							
	TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
2025. 12.	Szerda							
	<i>Étel</i>							
	TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0

Allergének	EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO
2026. 01. Csütörtök							
<i>Étél</i>							
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0
2026. 01. Péntek							
<i>Étél</i>							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0