

ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Nyíregyháza

49 . hét

Iskola-Középiskola Fels

1/6 .oldal

Allergének	EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO	Allergének	EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO		
<b>2025. 12. Hétfő</b>								<i>Ebéd</i>									
<i>-Tízóra</i>																	
Karamellás tej	7	143	3	1,8	58	20,2	20,2	0,27	Köménymagleves	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	Pírtott 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	144	10	3	8,2	4,9	1,1	0,1	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>Uzsorá</i>								
<i>Uzsorá</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
<b>2025. 12. Kedd</b>								<b>2025. 12. Péntek</b>									
<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 titójás	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	436	12,4	1,4	11,8	66,4	3,8	0,62	<i>Ebéd</i>								
Cékla savanyúság	10	32	0,1	0	0,4	7,2	5,4	1,4	Paradicsomleves	1,39	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12
<i>Uzsorá</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	250	5,6	0,6	5,4	39,9	1,4	0,14
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	Csemegeborka	10,12	19	0,1	0	0,7	3,9	3,5	1,4
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
<b>2025. 12. Szerda</b>								<i>Uzsorá</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	<b>2025. 12. Csütörtök</b>								
<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		316	7,7	1,1	5,9	55,4	0,8	0,33	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65
Tartármártás	3,7,10	159	13,7	4	1,4	6,8	5,7	0,51	<b>2025. 12. Csütörtök</b>								
<i>Uzsorá</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
Jégsaprettek		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 is fordulhatnak a következő allergének: 1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákkérek; 3.Tojás; 4.Hal; 5.Földimogyoró; 6.Szójabab; 7.Tej (beleértve a laktózt); 8.Diófélék; 9.Zeller; 10.Mustár; 11.Szármag; 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	
<b>2025. 12. Hétfő</b>											<i>Tízóra</i>							
<i>Tízóra</i>																		
	Vaníliás tej	7	149	3	1,8	58	21,5	202	0,27		90	3	2	66	94	94	02	
	Margarin		18	2	0,6	01	01	0	0,08		52	0	0	01	126	122	0	
	Foszlós kalács	1,37	205	6,2	27	53	32,2	7,4	0,54		18	2	0,6	01	01	0	0,08	
<i>Ébéd</i>																		
	Eperkrémleves	1,7,12	114	0,5	0,3	08	26,3	22,3	0,03		124	0,6	0,2	37	25,5	0,6	0,65	
	Parajos penne	1,7	412	14,1	3,6	16,2	53,7	5,9	0,44									
<i>Utszóra</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									
<b>2025. 12. Kedd</b>											<i>Tízóra</i>							
<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>Utszóra</i>																		
	Füstölt pulykapárizsi		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									
<b>2025. 12. Szerda</b>											<i>Tízóra</i>							
<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	60	5,4	3,6	1,4	1,5	1,5	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>Utszóra</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									
	Kigyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01									
<b>2025. 12. Csütörtök</b>											<i>Tízóra</i>							
<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 csirkemell csík	1	271	13,2	1,7	12,6	25,2	0,6	1,47									
	Petrezselymes rizs		316	7,7	1,1	5,9	55,4	0,8	0,33									
	Coleslaw	3,7,10,12	75	4,3	0,7	0,8	7,3	4,9	0,61									
<i>Utszóra</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
<b>2025. 12. Hétf</b> <i>Étel</i>							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
<b>2025. 12. Kedd</b> <i>Étel</i>							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
<b>2025. 12. Szerda</b> <i>Étel</i>							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0
<b>2025. 12. Csütörtök</b> <i>Étel</i>							
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0
<b>2025. 12. Péntek</b> <i>Étel</i>							
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0

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

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