

ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Nyíregyháza

49 . hét

Iskola-Középiskola Felntt

1/6 .oldal

Allergének	EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO	
2025. 12. Hétfő <i>Ébéd</i>								
Tarhonyaleves	1,12	154	36	1,4	44	238	1,4	0,72
Sertéspörkölt	1	180	12,5	3,7	102	61	1,4	0,13
Zöldborsóf zelék	1,7	246	1,1	0,7	151	39,2	15,2	0,18
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	22	15,3	0,2	0,42
2025. 12. Kedd <i>Ébéd</i>								
Húsgaluska leves	1,3,7,9,12	205	13,4	4,1	121	88	1,6	0,52
Burgonyás tészta	1,12	508	14,4	1,7	138	77,4	4,4	0,72
Cékla savanyúság	10	36	0,2	0	0,4	8,2	6,2	1,6
2025. 12. Szerda <i>Ébéd</i>								
Zöldséges lencseleves	1,10	220	4,9	0,5	11,8	29,4	3,3	0,39
Rántott sajt	1,7	503	28,8	10,9	21,6	41,5	8,6	1,99
Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41
Tartármártás	3,7,10	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	0,67
2025. 12. Csütörtök <i>Ébéd</i>								
Köménymaglevés	1	111	8,1	0,9	1,3	7,6	0,7	0,14
Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16
Rakott kelkáposzta	1,7	480	28,9	8,9	20,3	37	7,2	0,3
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	22	15,3	0,2	0,42
2025. 12. Péntek <i>Ébéd</i>								
Paradicsomleves	1,3,9	227	6,8	0,8	3,3	37,1	26,9	0,22
Sült csirkecomb		503	41,2	5,1	30,2	0,2	0,1	1,01
Hagymás tört burgonya	12	312	7	0,7	6,8	49,9	1,8	0,17
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6
Mkulás desszert	1,6	83	4,9	2,6	0,8	8,9	3,6	0,06

Allergének	EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO
2025. 12. Hétf							
<i>Ébéd</i>							
Zöldségleves fridattival	1,37,9,12	81	28	04	26	107	1 086
Sertéspaprikás	1,7	272	19,8	7,9	13,6	8,6	21 054
Bulgur	1	392	9,2	1,1	9	58,7	0,8 014
2025. 12. Kedd							
<i>Ébéd</i>							
Daragaluska leves	1,3,9,12	88	25	03	28	12,9	1 058
Csirke gyros		222	10	05	24,1	1,1	04 1,79
Friss saláta		22	01	0	1	3,8	1,3 004
Joghurtöntet	7	94	3,3	2,4	8,4	7,5	6,5 048
Pirítottburgonya	12	366	12,1	1,3	7	51,2	0 017
2025. 12. Szerda							
<i>Ébéd</i>							
Tárkonyos csirkeraguleves	1,7,9,12	178	7,5	2,2	12,2	11,5	2 093
Káposztás tészta	1	525	10,2	1,2	14,5	91,7	28,7 035
2025. 12. Csütörtök							
<i>Ébéd</i>							
Sárgaborsó krémleves	1	232	5,1	0,6	10,9	30,4	0,5 064
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2 007
Svajci rakott burgonya	1,3,7,12	524	26,3	13,4	17,6	47,1	4,8 091
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2 042
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8 001
2025. 12. Péntek							
<i>Ébéd</i>							
Fahéjas almaleves	1,7,12	187	1,3	0,8	2,3	41	35,9 021
Rántott halfilé	1,3,4	292	4,6	1	17,2	45	0 069
Rizibizi		367	7,4	1	11,3	61,3	1,5 014
Káposztasaláta		66	0	0	1	14,5	12,6 053
2025. 12. Szombat							
<i>Ébéd</i>							
Narancslé 100%-os		82	0	0	0	17,4	17,4 0
Bolognai sertésragu	9	273	17,1	5,5	16,2	12,1	8,8 026
Spagetti	1	376	9	1,1	11,9	61,8	3,8 013
Sajtszórat	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0 048

Allergének	EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO	
2025. 12. Hétfő <i>Ébéd</i>								
Eperkrémleves	1,7,12	200	09	06	1,5	46	39	006
Parajos penne	1,7	488	16,7	4,3	19,3	63,7	7	0,52
2025. 12. Kedd <i>Ébéd</i>								
Bableves füstölt hússal	1,9	214	10,7	1,8	14,2	20,4	2,5	1,44
Tejbedara	1,7	317	8,8	5,9	11,5	48	29,8	0,67
Kakaós szórát		57	1	0,6	1	10,4	9	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42
2025. 12. Szerda <i>Ébéd</i>								
Csontleves	1,3,9,12	70	1,6	0,2	2	11,7	0,7	0,75
Szabolcsi töltött káposzta	12	584	17,8	5,4	31,2	64	46,2	4,74
Tejföl	7	67	6	4	1,5	1,7	1,7	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	21	20,4	0
2025. 12. Csütörtök <i>Ébéd</i>								
Zöldséges karfiolleves	1,7,9	127	6,8	2,1	3,4	11,3	3,2	0,24
Sajtos zöldségvagdalt	1,3,7	214	9,6	2,8	8,9	22,1	1,5	0,56
Burgonyapüré	7,12	311	6,1	2,7	7,9	49,9	2,2	0,25
Cékla savanyúság	10	36	0,2	0	0,4	8,2	6,2	1,6
2025. 12. Péntek <i>Ébéd</i>								
Almalé 100%-os		90	0	0	0	22,2	22,2	0
Kukorica morzsás csirkemell csik	1	362	17,6	2,3	16,8	33,6	0,8	1,96
Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41
Coleslaw	3,7,10,12	100	5,7	0,9	1,1	9,8	6,6	0,82

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>Étel</i>							
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0
2026. 01. Péntek							
<i>Étel</i>							
TÉLI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0