

ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Nyíregyháza

49 . hét

Óvoda Óvoda

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	Pirított kenyérkocka	1	22	0,1	0	0,7	4,6	0,1	0,12
<i>Ebéd</i>																	
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	Rakott kelkáposzta	1,7	300	18	5,6	12,7	23,1	4,5	0,19
Sertéspörkölt	1	96	6,6	2	5,4	3,2	0,7	0,07	Alma		31	0	0	0,4	7	7	0,01
Zöldborsóf zselé	1,7	164	0,7	0,5	10,1	26,1	10,2	0,12	Teljes ki rítés kenyér	1	64	0,3	0,1	1,9	12,8	0,2	0,35
Teljes ki rítés kenyér	1	64	0,3	0,1	1,9	12,8	0,2	0,35	<i>Uzsorá</i>								
<i>Uzsorá</i>																	
Ken májas		56	4,8	1,8	2,6	0,8	0,5	0,34	Paprikás szalámi		48	4,3	1,7	2,2	0,1	0,1	0,34
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		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	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	33	2	0,6	2,2	0,1	0,1	0,06
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	117	7,6	2,3	6,9	5	0,9	0,3	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7
Burgonyás tészta	1,12	290	8,2	1	7,9	44,3	2,5	0,41	<i>Ebéd</i>								
Cékla savanyúság	10	23	0,1	0	0,3	5,2	3,9	1	Paradicsomleves	1,39	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12
<i>Uzsorá</i>																	
Soproni felvágott		46	3,8	1,6	2,4	0,7	0,3	0,44	Sült csirkecomb		0	0	0	0	0	0	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	Hagymás tört burgonya	12	187	4,2	0,4	4,1	30	1,1	0,1
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	Csemegeborka	10,12	14	0,1	0	0,5	2,8	2,5	1
Paradicsom		5	0	0	0,2	0,8	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 kukoricásnack		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	18	1,4	0,9	0,8	0,5	0,2	0,14
Petrezselymes rizs		237	5,8	0,8	4,4	41,6	0,6	0,25	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65
Tartármártás	3,7,10	106	9,2	2,6	0,9	4,5	3,8	0,34	<b>2025. 12. Péntek</b>								
<i>Uzsorá</i>								<i>-Tízóra</i>									
Natúr szendvicskrém	7	29	2,7	1,4	0,4	0,6	0,4	0,12	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	18	1,4	0,9	0,8	0,5	0,2	0,14
Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	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.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		
<b>2025. 12. Hétfő</b>								<b>Ébéd</b>									
<i>Tízóra</i>								Sárgaborsó krémleves	1	133	29	03	62	17,4	0,3	0,37	
Tej	7	90	3	2	66	94	02	Leves gyöngy	1,37	33	21	1	05	3	01	005	
Dzsungel gabonapehely	1,6	75	04	01	1,5	158	016	Svájdi rakottburgonya	1,37,12	327	165	84	11	29,4	3	057	
<b>Ébéd</b>								Teljes ki rítés kenyér	1	64	03	01	1,9	128	02	035	
Zöldségleves fridattal	1,37,9,12	46	1,6	02	1,5	61	06	Alma		31	0	0	04	7	7	001	
Sertéspaprikás	1,7	151	11	44	7,5	48	1,2	03	<b>Utszoma</b>								
Bulgur	1	235	55	07	54	35,2	05	008	Reszelt sajt	7	69	5,4	38	5	0	0	032
<b>Utszoma</b>									Margarin		18	2	06	01	01	0	008
Magyaros vajkrém	7	32	3	2	08	06	06	014	Félbarna kenyér	1	124	06	02	37	25,5	06	065
Teljes ki rítés kenyér	1	129	06	02	37	25,5	04	07	Kigyóborka		2	0	0	02	03	0	0
Jégcsapretek		3	0	0	02	04	0	004	<b>2025. 12. Péntek</b>								
<b>2025. 12. Kedd</b>								<b>Tízóra</b>									
<i>Tízóra</i>								Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	
Kakaós tej	7	152	33	2	61	21,3	21,2	027	Csirkemell sonka		22	09	03	3	04	01	044
Briós	1,37	201	44	21	41	35,5	7	041	Margarin		18	2	06	01	01	0	008
<b>Ébéd</b>									Teljes ki rítés kenyér	1	129	06	02	37	25,5	04	07
Daragaluska leves	1,39,12	50	1,5	02	1,6	7,4	06	033	<b>Ébéd</b>								
Csirke gyros		143	65	03	15,6	07	03	1,16	Fahéjas almaleves	1,7,12	107	07	05	1,3	23,4	20,5	012
Friss saláta		11	0	0	05	1,9	07	002	Panírozott halrúd	1,4	151	61	05	91	14,4	1,3	076
Joghurtöntet	7	56	2	1,4	5	4,5	39	029	Rizibizi		220	4,5	06	68	36,8	0,9	008
Pirított burgonya	12	219	7,2	08	4,2	30,7	0	01	Káposztasaláta		33	0	0	05	7,2	6,3	027
<b>Utszoma</b>									<b>Utszoma</b>								
Sajtszelet	7	69	5,4	38	5	0	0	032	Mandarin		41	0	0	06	85	8	0
Margarin		18	2	06	01	01	0	008	Túrós rudi	6,7	102	4,5	3,9	33	11,7	10,5	003
Teljes ki rítés zsemle	1	131	05	02	38	26,5	04	06	<b>2025. 12. Szombat</b>								
Zöldpaprika		6	01	0	03	09	04	0	<b>Tízóra</b>								
<b>2025. 12. Szerda</b>								<b>Tízóra</b>									
<i>Tízóra</i>									Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	Zala felvágott		43	3,4	1,4	26	04	0	032
Sajtkrém	7	28	1,2	06	22	2	06	02	Margarin		18	2	06	01	01	0	008
Teljes ki rítés kenyér	1	129	06	02	37	25,5	04	07	Zsemle	1	148	04	0	43	29,7	06	065
<b>Ébéd</b>									Kigyóborka		2	0	0	02	03	0	0
Tárkonyos csirkeraguleves	1,7,9,12	102	4,3	1,2	7	6,6	1,1	053	<b>Ébéd</b>								
Káposztás tészta	1	300	5,8	07	83	52,4	16,4	02	Narancslé 100%-os		82	0	0	0	17,4	17,4	0
<b>Utszoma</b>									Bolognai sertésragu	9	164	10,3	3,3	9,7	7,3	5,3	015
Sertéspárizsi		43	3,6	1,4	22	04	01	037	Spagetti	1	226	5,4	07	7,1	37,1	2,3	008
Margarin		18	2	06	01	01	0	008	Sajtszórat	7	69	5,4	3,8	5	0	0	032
Zsemle	1	148	04	0	43	29,7	06	065	<b>Utszoma</b>								
Salátalevél		2	0	0	01	02	0	0	Kockasajt	7	68	5,8	3,8	28	1,3	1	063
<b>2025. 12. Csütörtök</b>								<b>Tízóra</b>									
<i>Tízóra</i>									Teljes ki rítés kiffi	1	110	07	02	38	20,7	0,3	06
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	<b>2025. 12. Csütörtök</b>								
Tojáskrém	3,10	65	5,5	2,3	1,7	1,2	1	01	<b>Tízóra</b>								
Zsemle	1	148	04	0	43	29,7	06	065	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0

Allergének		EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO	Allergének		EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO	
<b>2025. 12. Hétfő</b>										<b>Tízóra</b>								
<i>Tízóra</i>																		
	Vaníliás tej	7	149	3	1,8	58	21,5	202	0,27	Tej	7	90	3	2	66	94	94	02
	Margarin		18	2	0,6	01	01	0	0,08	Számóca extra dzsem		52	0	0	01	126	122	0
	Foszlós kalács	1,37	171	5,2	2,3	44	26,8	6,2	0,45	Margarin		18	2	0,6	01	01	0	0,08
<i>Ebéd</i>																		
	Eperkrémleves	1,7,12	114	0,5	0,3	08	26,3	22,3	0,03	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	37	25,5	0,6	0,65
	Parajos penne	1,7	305	10,5	2,7	12	39,8	4,4	0,33	<i>Ebéd</i>								
<i>Utszóra</i>																		
	Ken májas		56	4,8	1,8	26	0,8	0,5	0,34	Zöldséges karfiolleves	1,7,9	73	3,9	1,2	2	64	1,8	0,14
	Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	38	26,5	0,4	0,6	Sajtos zöldségvagdalt	1,3,7	104	4,7	1,4	43	10,7	0,7	0,27
	Lilahagyma		5	0	0	01	0,9	0,4	0	Burgonyapüré	7,12	186	3,7	1,6	4,7	29,9	1,3	0,15
<b>2025. 12. Kedd</b>																		
<i>Tízóra</i>																		
	Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	Cékla savanyúság	10	23	0,1	0	0,3	5,2	3,9	1
	Körözött	7	41	2,1	1,3	4,4	1,2	1,1	0,08	<i>Utszóra</i>								
	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	Sajtszelet	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32
	Zöldpaprika		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	Margarin		18	2	0,6	01	01	0	0,08
<i>Ebéd</i>																		
	Bableves füstölt hússal	1,9	122	6,1	1	81	11,7	1,4	0,82	Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	38	26,5	0,4	0,6
	Tejbedara	1,7	226	6,3	4,2	82	34,3	21,3	0,48	Paradicsom		5	0	0	0,2	0,8	0	0
	Kakaós szórát		38	0,7	0,4	0,7	6,9	6	0	<b>2025. 12. Péntek</b>								
	Teljes ki rítés kenyér	1	64	0,3	0,1	1,9	12,8	0,2	0,35	<i>Tízóra</i>								
<i>Utszóra</i>																		
	Füstölt pulykaparízsi		41	3,4	1,3	2,2	0,3	0	0,4	Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0
	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	Soproni felvágott		46	3,8	1,6	24	0,7	0,3	0,44
	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08
	Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7
<b>2025. 12. Szerda</b>																		
<i>Tízóra</i>																		
	Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	Almalé 100%-os		90	0	0	0	22,2	22,2	0
	Főtt tojás	3	33	2	0,6	2,2	0,1	0,1	0,06	Kukorica morzsás csirkemell csík	1	181	8,8	1,1	84	16,8	0,4	0,98
	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	Petrezselymes rizs		237	5,8	0,8	4,4	41,6	0,6	0,25
	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	Coleslaw	3,7,10,12	50	2,9	0,5	0,6	4,9	3,3	0,41
<i>Ebéd</i>																		
	Csontleves	1,3,9,12	40	0,9	0,1	1,1	6,7	0,4	0,43	<i>Utszóra</i>								
	Szabolcsi töltött káposzta	12	192	10,3	3,4	11,2	13,3	2,2	2,07	Piskóta szelet	1,3,6,7	99	5,6	2,8	1,6	13,6	9,2	0,13
	Tejföl	7	40	3,6	2,4	0,9	1	1	0,01	Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0
	Teljes ki rítés kenyér	1	64	0,3	0,1	1,9	12,8	0,2	0,35	<b>2025. 12. Csütörtök</b>								
	Szaloncukor	6	105	2,2	2,1	0,1	21	20,4	0	<i>Tízóra</i>								
<i>Utszóra</i>																		
	Csemege szalámi		48	4,4	1,7	1,9	0,1	0,1	0,39	Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0
	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	Főtt tojás	3	33	2	0,6	2,2	0,1	0,1	0,06
	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08
	Kigyóuborka		2	0	0	0,2	0,3	0	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7

Allergének	EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO
<b>2025. 12. Hétfő</b>							
<i>Fizóra</i>							
Tej	7	90	3	2	66	94	02
Méz		61	0	0	01	165	0
Margarin		18	2	06	01	0	008
Félbarna kenyér	1	124	06	02	37	255	06
<i>Ebéd</i>							
Fahéjas almaleves	1,7,12	107	07	05	1,3	234	205
Paprikás burgonya virslivel	12	280	14,4	5,8	9,6	25	07
Csemegeuborka	10,12	14	01	0	05	28	25
<i>Uszóra</i>							
Sajtkrém	7	28	1,2	06	22	2	06
Tejjes ki rítés zsemle	1	131	05	02	38	265	04
Zöldpaprika		6	01	0	03	09	04
<b>2025. 12. Kedd</b>							
<i>Fizóra</i>							
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4
Sertéspárizsi		43	3,6	1,4	2,2	0,4	0,1
Margarin		18	2	06	01	0,1	0
Tejjes ki rítés kenyér	1	129	06	02	37	255	04
Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0
<i>Ebéd</i>							
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6
Rakottzöldbab	1,7	303	18,3	5,6	13,2	21,2	21
<i>Uszóra</i>							
Túrós rudi	6,7	102	4,5	3,9	3,3	11,7	10,5
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1
<b>2025. 12. Szerda</b>							
<i>Ebéd</i>							
TÉLI SZÜNET		0	0	0	0	0	0
<b>2025. 12. Csütörtök</b>							
<i>Ebéd</i>							
ÜNNEPNAP		0	0	0	0	0	0
<b>2025. 12. Péntek</b>							
<i>Ebéd</i>							
ÜNNEPNAP		0	0	0	0	0	0

Allergének	EN	ZS	TZS	FH	SZH	CK	SO
<b>2025. 12. Hétfő</b>							
<i>Tízóra</i>							
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0
Sajtos pogácsa	1,37,12	166	65	32	34	225	04, 1,1
<i>Ébél</i>							
Eperkrémleves	1,7,12	114	05	03	08	26,3	223, 008
Bácskai rizses hús		394	19,4	5,5	14	39,7	1,8, 0,29
Csemegeuborka	10,12	14	01	0	05	2,8	25, 1
<i>Utolsó</i>							
Zala felvágott		43	34	1,4	26	04	0, 0,32
Margarin		18	2	0,6	01	01	0, 0,08
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	04, 0,7
Zöldpaprika		6	01	0	03	0,9	04, 0
<b>2025. 12. Kedd</b>							
<i>Tízóra</i>							
Tej	7	90	3	2	66	9,4	9,4, 0,2
Sárgabarack extra dzsem		51	0	0	01	12,6	12, 0
Margarin		18	2	0,6	01	01	0, 0,08
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6, 0,65
<i>Ébél</i>							
Almalé 100%-os		90	0	0	0	22,2	22,2, 0
Vadas csirkeragu	1,7,9,10,12	146	6,5	1,9	11,3	10	5,1, 0,29
Makaróni tészta	1	215	5,1	0,6	6,8	35,3	2,2, 0,13
<i>Utolsó</i>							
Vajkrém	7	32	3	2	08	0,6	0,4, 0,14
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4, 0,6
Kigyóuborka		2	0	0	0,2	0,3	0, 0
<b>2025. 12. Szerda</b>							
<i>Tízóra</i>							
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2, 0,28
Briós	1,3,7	201	44	21	41	35,5	7, 0,41
<i>Ébél</i>							
Zöldségleves	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8, 0,32
Lencsef zelek	1,7,10	282	9,2	2,7	13,8	33,2	5,1, 0,74
Teljes ki rítés kenyér	1	64	0,3	0,1	1,9	12,8	0,2, 0,35
Körte		52	0	0	0,4	1,2	2,8, 0,01
<i>Utolsó</i>							
Kén májas		56	4,8	1,8	2,6	0,8	0,5, 0,34
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4, 0,7
Lilahagyma		5	0	0	0,1	0,9	0,4, 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