

## ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Nyíregyháza

6 . hét

Óvoda Felnt

1/4 .oldal

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<b>2026. 02. Hétf</b> <i>Ébéd</i>									
Zellerkrémleves	1,7,9,12	105	26	1,4	35	14,9	23	0,32	31,9
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0
Tarhonyás hús	1	639	29,1	7,3	28,4	64,8	5,1	0,23	0
Szilva kompót	12	76	0	0	0,7	17,5	17,4	0,01	0
<b>2026. 02. Kedd</b> <i>Ébéd</i>									
Daragaluska leves	1,3,9,12	88	25	0,3	2,8	12,9	1	0,58	0
Dino szelet	1	288	13,9	1,6	19,2	19,2	0,6	1,44	0
Majonnnás burgonyaf zelék	1,7,12	239	4,8	1,7	5,7	39,4	2,3	0,15	23,4
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
<b>2026. 02. Szerda</b> <i>Ébéd</i>									
Csirke raguleves	1,3,9,12	140	4,7	0,3	11,4	9,2	1,2	0,93	0
Dejős morzsás nudli	1	658	12	1	16,7	90	5,5	2,28	0
Vaníliás öntet	7	191	3,5	2,4	3,6	36	27,1	0,26	142,5
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
<b>2026. 02. Csütörtök</b> <i>Ébéd</i>									
Hamisgulyás	1,3,9,12	129	3,1	0,4	3,2	20	1,3	0,19	0
Vegetáriánus chilis bab		333	4,2	0,5	25,8	48,4	7,9	0,8	0
Teljes ki rítés kenyér	1	257	1,2	0,3	7,4	51	0,7	1,4	0
Piskóta szelet	1,3,6,7	99	5,6	2,8	1,6	13,6	9,2	0,13	0
<b>2026. 02. Péntek</b> <i>Ébéd</i>									
Fahéjas almaleves	1,7,12	187	1,3	0,8	2,3	41	35,9	0,21	47,9
Panírozott halrúd	1,4	253	10,2	0,9	15,2	24,1	2,2	1,27	0
Rizibizi		367	7,4	1	11,3	61,3	1,5	0,14	0
Káposztasaláta		66	0	0	1	14,5	12,6	0,53	0

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<b>2026. 02. Hétf</b> <i>Étél</i>									
Eperkrémleves	1,7,12	200	09	06	1,5	46	39	006	31,9
Borsos sertéstkány	1	248	17,5	64	13	85	25	054	0
Bulgur	1	392	9,2	1,1	9	58,7	08	014	0
Csemegeuborka	10,12	22	01	0	0,8	4,5	4	1,6	0
<b>2026. 02. Kedd</b> <i>Étél</i>									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	101	27	03	4,8	12,6	2	055	0
Húsgombóc	1	221	13,9	48	14,1	9,7	04	067	0
Paradicsommártás	1,9	212	7,2	08	3	32,5	24,9	018	0
F ttburgonya	12	131	03	0	3,5	25,6	0	009	0
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	031	0
<b>2026. 02. Szerda</b> <i>Étél</i>									
Bableves füstölt hússal	1,3,9	214	10,7	1,8	14,2	20,4	25	1,44	0
Mák szórat		185	7,7	1	4,1	24,7	18	001	0
Hosszúmetélt	1	358	8,5	1	11,3	58,8	36	012	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	04	01	2,2	15,3	02	042	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	001	0
<b>2026. 02. Csütörtök</b> <i>Étél</i>									
Tojásleves	1,3	132	9	1,1	3,9	7,8	07	018	0
Sajtos zöldségvagdalt	1,3,7	214	9,6	28	8,9	22,1	1,5	056	64
Burgonyapüré	7,12	311	61	27	7,9	49,9	22	025	54,4
Cékla savanyúság	10	36	02	0	0,4	8,2	6,2	1,6	0
<b>2026. 02. Péntek</b> <i>Étél</i>									
Zöldségkrémleves	1,7,9	115	31	1,5	4,8	15,6	33	028	31,9
Leves gyöngy	1,3,7	44	28	1,4	0,6	4	02	007	0
Kukorica morzsás csirkemell csik	1	313	14,3	2	22,4	23,8	08	1,96	0
Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	041	0
Coleslaw	3,7,10,12	100	5,7	0,9	1,1	9,8	6,6	082	5,5

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<b>2026. 02. Hétfő</b> <i>Étél</i>									
Daragaluska leves	1,39,12	88	25	03	2,8	12,9	1	0,58	0
Vadas csirkeragu	1,7,9,10,12	243	108	31	18,9	16,7	85	0,48	26
Spagetti	1	376	9	1,1	11,9	61,8	38	0,13	0
Narancs		62	0	0	0,9	12,8	12	0	0
<b>2026. 02. Kedd</b> <i>Étél</i>									
Gyümölcsleves	1,7,12	191	1	0,6	2,2	43,1	36,7	0,19	31,9
Paprikás burgonya virslivel	12	490	251	101	16,7	43,7	1,2	2,29	0
Cékla savanyúság	10	36	0,2	0	0,4	8,2	6,2	1,6	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
<b>2026. 02. Szerda</b> <i>Étél</i>									
Sárgaborsó krémleves	1	232	51	0,6	10,9	30,4	0,5	0,64	0
Színes levesgyöngy	1,3,7	44	2,9	0	0,5	4,2	0	0	0
Rántott sajtgolyó	1,7	162	6,3	3,7	7,4	17,9	1,8	2,1	0
Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41	0
Tartármártás	3,7,10	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	0,67	62,4
<b>2026. 02. Csütörtök</b> <i>Étél</i>									
Tarhonyaleves	1,12	154	3,6	1,4	4,4	23,8	1,4	0,72	0
Csirkepörkölt	1	170	6,5	0,3	15,9	6,7	1,6	0,88	0
Zöldbabf zelék	1,7	132	4,7	1,7	4,5	17,4	4,1	0,14	23,4
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
<b>2026. 02. Péntek</b> <i>Étél</i>									
Paradicsomleves	1,3,9	227	6,8	0,8	3,3	37,1	26,9	0,22	0
Panírozott halrúd	1,4	253	10,2	0,9	15,2	24,1	2,2	1,27	0
Zöldséges bulgur	1	349	7,3	0,9	9,1	53,2	1,7	0,33	0
Házi vegyes saláta		57	0,1	0	0,9	12,3	9,8	0,44	0

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<b>2026. 02. Hétfő</b> <i>Ébéd</i>									
Karamellás körteleves	1,712	200	3	1,6	21	41	35,9	0,29	47,9
Rakott burgonya	3,67,12	625	30,2	12,4	20,5	49,3	2,4	1,53	84,7
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
<b>2026. 02. Kedd</b> <i>Ébéd</i>									
Lenesegetyús sertéshússal	1,3,9	266	9	2,4	15,8	27,5	1,8	0,27	0
Tejbedara	1,7	317	8,8	5,9	11,5	48	29,8	0,67	351,1
Fahéjas porcukor		57	0	0	0	14,8	12,9	0	0
Teljes ki rítés kenyér	1	257	1,2	0,3	7,4	51	0,7	1,4	0
<b>2026. 02. Szerda</b> <i>Ébéd</i>									
Zöldségleves epertével	1,3,12	73	2,9	0,3	2,3	8,7	1,4	0,56	0
Főtt tojás	3	163	9,8	3	11	0,7	0,4	0,3	0
Zöldborsóf zelek	1,7	246	1,1	0,7	15,1	39,2	15,2	0,18	41
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
<b>2026. 02. Csütörtök</b> <i>Ébéd</i>									
Köménymaglevés	1	111	8,1	0,9	1,3	7,6	0,7	0,14	0
Pírtott kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0
Kukoricás csirkeragu	1,7	260	14,8	5,6	17,6	9,8	2,9	2,16	10
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	6,9	1	0,14	0
<b>2026. 02. Péntek</b> <i>Ébéd</i>									
Fokhagyma krémleves	1,7,12	126	4,6	1,5	4,2	16,6	2,2	0,79	47,9
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Bolognai sertésragu	9	273	17,1	5,5	16,2	12,1	8,8	0,26	0
Spagetti	1	376	9	1,1	11,9	61,8	3,8	0,13	0
Sajtszórát	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48	180