

ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Nyíregyháza

6 . hét

Óvoda Óvoda

1/8 .oldal

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
<b>2026. 02. Hétfő</b>									<b>Ébéd</b>										
<i>-Tízórai</i>									<i>-Tízórai</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Csirkereguleves	1,39,12	80	2,7	0,2	6,5	5,3	0,7	0,53	0
Dzsungel gabonapehely	1,6	150	0,9	0,1	3,1	31,6	11,6	0,32	0	Dejós morzsás nudli	1	439	8	0,7	11,2	60	3,7	1,52	0
<b>Ébéd</b>									<b>Utszma</b>										
Zellerkrémleves	1,7,9,12	60	1,5	0,8	2	8,5	1,3	0,19	18,2	Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0	Sertéspárizsi		43	3,6	1,4	2,2	0,4	0,1	0,37	0
Tarhonyás hús	1	365	16,6	4,2	16,2	37	2,9	0,13	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Szilva kompót	12	46	0	0	0,4	10,5	10,4	0,01	0	Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
<b>Utszma</b>									<b>Salátalevel</b>										
Magyaros vajkrém	7	32	3	2	0,8	0,6	0,6	0,14	3,8		2	0	0	0,1	0,2	0	0	0	
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0	<b>2026. 02. Csütörtök</b>									
Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0	<i>-Tízórai</i>									
<b>2026. 02. Kedd</b>									<i>-Tízórai</i>										
<i>-Tízórai</i>									<i>-Tízórai</i>										
Kakaós tej	7	152	3,3	2	6,1	21,3	21,2	0,27	228	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Briós	1,3,7	201	4,4	2,1	4,1	35,5	7	0,41	0	Majonézes tojáskrém	3,10	46	3,4	0,7	1,8	1	0,7	0,2	0
<b>Ébéd</b>									<b>Utszma</b>										
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Dino szelet	1	141	7	0,8	9,6	9,6	0,3	0,72	0	Zöldpaprika		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0
Majorannás burgonyaf zelék	1,7,12	159	3,2	1,2	3,8	26,3	1,5	0,1	15,6	<b>Ébéd</b>									
Teljes ki rítés kenyér	1	64	0,3	0,1	1,9	12,8	0,2	0,35	0	Hamisgulyás	1,3,9,12	74	1,8	0,2	1,9	11,4	0,8	0,11	0
<b>Utszma</b>									<b>Vegetáriánus chilis bab</b>										
Zala felvágott		43	3,4	1,4	2,6	0,4	0	0,32	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Piskóta szelet	1,3,6,7	99	5,6	2,8	1,6	13,6	9,2	0,13	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	<b>Utszma</b>									
Zöldpaprika		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0	Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120
<b>2026. 02. Szerda</b>									<b>2026. 02. Péntek</b>										
<i>-Tízórai</i>									<i>-Tízórai</i>										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228
Sajtkrém	7	28	1,2	0,6	2,2	2	0,6	0,2	120	Csirkemell sonka		22	0,9	0,3	3	0,4	0,1	0,44	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
									<b>Teljes ki rítés kenyér</b>										
									1										
									129										
									0,6										
									0,2										
									3,7										
									25,5										
									0,4										
									0,7										
									0										

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztiszennyezéssel el fordulhatnak a következő allergének: 1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Ráktelék; 3.Tojás; 4.Hal; 5.Földimogyoró; 6.Szójabab; 7.Tej (beleértve a laktózt); 8.Diófélék; 9.Zeller; 10.Mustár; 11.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfű; 14.Puhatest eka tápanyag tartalom jelölés magyarázata: En(számtölt energia;kcal/ádag), Zs(zsír;g/ádag), Tzs(telített zsírsav;g/ádag), Fh(fehérje;g/ádag), Szh(szénhidrát;g/ádag), Ck(cukor;g/ádag), So(só;g/ádag), Ca(kalcium;mg/ádag)

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
<i><b>Ebéd</b></i>									
Fahéjas almaleves	1,7,12	107	07	05	1,3	23,4	205	012	27,4
Panírozott halrúd	1,4	151	61	05	9,1	14,4	1,3	076	0
Rizibizi		220	45	06	6,8	36,8	09	008	0
Káposztasaláta		33	0	0	05	7,2	63	027	0
<i><b>Utsó</b></i>									
Túrós rudi	6,7	102	45	39	3,3	11,7	105	003	12
Kifli	1,7	135	09	02	4,3	26,5	1,1	053	0

Allergének		En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének		En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
<b>2026. 02. Hétfő</b>										<b>Ébred</b>									
<i>Tízóra</i>										<i>Tízóra</i>									
Vaníliás tej	7	149	3	1,8	5,8	21,5	202	0,27	228	Bableves füstölt hússal	1,39	122	61	1	81	11,7	1,4	0,82	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Mák szórát		116	4,8	0,6	2,6	15,4	11,3	0,01	0
Foszlós kalács	1,37	171	5,2	2,3	4,4	26,8	62	0,45	0	Hosszúmetélt	1	215	5,1	0,6	6,8	35,3	2,2	0,07	0
<b>Ébred</b>										<b>Ébred</b>									
Eperkrémleves	1,7,12	114	0,5	0,3	0,8	26,3	22,3	0,08	18,2	Alma		31	0	0	0,4	7	7	0,01	0
Borsos sertéstkány	1	138	9,7	3,6	7,2	4,7	1,4	0,3	0	<b>Üsoma</b>									
Bulgur	1	235	5,5	0,7	5,4	35,2	0,5	0,08	0	Csemege szalámi		48	4,4	1,7	1,9	0,1	0,1	0,39	0
Csemegeuborka	10,12	14	0,1	0	0,5	2,8	2,5	1	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
<b>Üsoma</b>										<b>Üsoma</b>									
Ken májas		56	4,8	1,8	2,6	0,8	0,5	0,34	0	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0	Kígyóborka		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0
Lilahagyma		5	0	0	0,1	0,9	0,4	0	0	<b>2026. 02. Csütörtök</b>									
<b>2026. 02. Kedd</b>										<b>Ébred</b>									
<i>Tízóra</i>										<i>Tízóra</i>									
Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Körözött	7	41	2,1	1,3	4,4	1,2	1,1	0,08	24,9	Méz		61	0	0	0,1	16,5	16,4	0	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Zöldpaprika		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
<b>Ébred</b>										<b>Ébred</b>									
Zöldborsleves	1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0	Tojásleves	1,3	75	5,2	0,6	2,2	4,4	0,4	0,1	0
Húsgombóc	1	132	8,3	2,9	8,4	5,8	0,3	0,4	0	Sajtos zöldségvagdalt	1,37	104	4,7	1,4	4,3	10,7	0,7	0,27	31
Paradicsommártás	1,9	169	5,8	0,6	2,4	2,6	2,0	0,15	0	Burgonyapüré	7,12	186	3,7	1,6	4,7	29,9	1,3	0,15	32,6
F ttburgonya	12	78	0,2	0	2,1	15,3	0	0,05	0	Cékla savanyúság	10	23	0,1	0	0,3	5,2	3,9	1	0
Banán		105	0	0	1,3	24,2	8,4	0,16	0	<b>Üsoma</b>									
<b>Üsoma</b>										<b>Üsoma</b>									
Füstölt pulykaparízsi		41	3,4	1,3	2,2	0,3	0	0,4	0	Sajtszelet	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
<b>2026. 02. Szerda</b>										<b>Ébred</b>									
<i>Tízóra</i>										<i>Tízóra</i>									
Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0
F ttojas	3	33	2	0,6	2,2	0,1	0,1	0,06	0	<b>2026. 02. Péntek</b>									
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	<b>Ébred</b>									
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
<b>2026. 02. Szerda</b>										<b>Ébred</b>									
<i>Tízóra</i>										<i>Tízóra</i>									
Gyümölcsstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Soproni felvágott		46	3,8	1,6	2,4	0,7	0,3	0,44	0
F ttojas	3	33	2	0,6	2,2	0,1	0,1	0,06	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0										

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
<i><b>Ebéd</b></i>									
Zöldsegkrémleves	1,7,9	66	1,8	0,9	2,8	8,9	1,9	0,16	18,2
Leves gyöngy	1,3,7	33	2,1	1	0,5	3	0,1	0,05	0
Kukorica morzsás csirkemell csik	1	156	7,2	1	11,2	11,9	0,4	0,98	0
Petrezselymes rizs		237	5,8	0,8	4,4	41,6	0,6	0,25	0
Coleslaw	3,7,10,12	50	2,9	0,5	0,6	4,9	3,3	0,41	2,7
<i><b>Uzsoma</b></i>									
Epres joghurt	7	113	1,3	0,6	3,5	20	18,8	0,1	150
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0

Allergének		En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének		En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
<b>2026. 02. Hétfő</b>																			
<i>Tízóra</i>										<i>Tízóra</i>									
										Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Póréhagymás túrókrém	7	41	2,3	1,4	4,1	1,1	1	0,08	27
Sárgabarack extra dzsem		51	0	0	0,1	12,6	12	0	0	Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Kigyóuborka		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	<i>Ébéd</i>									
<i>Ébéd</i>										Sárgaborsó krémleves	1	133	2,9	0,3	6,2	17,4	0,3	0,37	0
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0	Színes levesgyöngy	1,3,7	33	2,2	0	0,4	3,1	0	0	0
Vadas csirkeragu	1,7,9,10,12	146	6,5	1,9	11,3	10	5,1	0,29	15,6	Rántott sajtgolyó	1,7	92	3,6	2,1	4,2	10,2	1	1,2	0
Spagetti	1	226	5,4	0,7	7,1	37,1	2,3	0,08	0	Petrezselymes rizs		237	5,8	0,8	4,4	41,6	0,6	0,25	0
Narancs		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0	Tartármártás	3,7,10	106	9,2	2,6	0,9	4,5	3,8	0,34	31,2
<i>Üsoma</i>										<i>Üsoma</i>									
Sajtkrém	7	28	1,2	0,6	2,2	2	0,6	0,2	120	Ostya szelet	1,3,6	153	8,4	2,1	1,9	16,5	6,6	0,03	0
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0	Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
Zöldpaprika		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0	<b>2026. 02. Csütörtök</b>									
<b>2026. 02. Kedd</b>										<i>Tízóra</i>									
<i>Tízóra</i>										Tejescsokoládé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120	Fatörzs kifli	1,3,7	165	3,5	1,7	4,1	28,5	4,2	0,35	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	<i>Ébéd</i>									
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Tarhonyaleves	1,1,2	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0
Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0	Csirkepörkölt	1	91	3,5	0,2	8,5	3,6	0,8	0,47	0
<i>Ébéd</i>										Zöldbabf zelék	1,7	88	3,1	1,2	3	11,6	2,7	0,09	15,6
Gyümölcsleves	1,7,12	109	0,6	0,3	1,3	24,6	2,1	0,11	18,2	Teljes ki rítés kenyér	1	64	0,3	0,1	1,9	12,8	0,2	0,35	0
Paprikás burgonya virslivel	12	280	14,4	5,8	9,6	25	0,7	1,31	0	Banán		105	0	0	1,3	24,2	8,4	0,16	0
Cékla savanyúság	10	23	0,1	0	0,3	5,2	3,9	1	0	<i>Üsoma</i>									
Teljes ki rítés kenyér	1	64	0,3	0,1	1,9	12,8	0,2	0,35	0	Sertéspárizsi		43	3,6	1,4	2,2	0,4	0,1	0,37	0
<i>Üsoma</i>										Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Gépsonka		26	1,2	0,5	3	0,7	0,4	0,54	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Kigyóuborka		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	<b>2026. 02. Péntek</b>									
<b>2026. 02. Szerda</b>										<i>Tízóra</i>									
<i>Tízóra</i>										Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
										Magyaros vajkrém	7	32	3	2	0,8	0,6	0,6	0,14	3,8
										Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
										Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<i><b>Ebéd</b></i>										
Paradicsomleves	1,39	130	39	04	1,9	21,2	154	0,12	0	
Panírozott halrúd	1,4	151	61	05	9,1	14,4	1,3	0,76	0	
Zöldséges bulgur	1	209	44	05	5,5	31,9	1	0,2	0	
Házi vegyes saláta		28	0	0	0,5	6,1	4,9	0,22	0	
<i><b>Utsó</b></i>										
Kockasajt	7	68	58	38	2,8	1,3	1	0,63	112,5	
Kifli	1,7	135	09	02	4,3	26,5	1,1	0,53	0	

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
<b>2026. 02. Hétfő</b>									<b>Ébéd</b>										
<i>Tízóra</i>									Zöldségleges eperlevéllel	1,312	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0	
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	F ttojás	3	82	4,9	1,5	5,5	0,4	0,15	0	
Méz		61	0	0	0,1	16,5	16,4	0	0	Zöldborsóf zetek	1,7	164	0,7	0,5	10,1	26,1	10,2	0,12	27,4
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Banán		105	0	0	1,3	24,2	8,4	0,16	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Teljes ki rítés kenyér	1	64	0,3	0,1	1,9	12,8	0,2	0,35	0
<b>Ébéd</b>									<b>Utszma</b>										
Karamellás körteleves	1,7,12	114	1,7	0,9	1,2	23,4	20,5	0,17	27,4	Vajkrém	7	32	3	2	0,8	0,6	0,4	0,14	3,8
Rakott burgonya	3,6,7,12	391	18,9	7,8	12,8	30,8	1,5	0,96	53	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Csemegeborka	10,12	14	0,1	0	0,5	2,8	2,5	1	0	Kigyóborka		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0
<b>Utszma</b>									<b>2026. 02. Csütörtök</b>										
Ken májas		56	4,8	1,8	2,6	0,8	0,5	0,34	0	<i>Tízóra</i>									
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Lilahagymás savanyúkáposztasaláta	12	34	2,2	0,2	0,7	2,7	1,5	1,23	0	Sajtos pogácsa	1,3,7,12	166	6,5	3,2	3,4	22,5	0,4	1,1	30
<b>2026. 02. Kedd</b>									<b>Ébéd</b>										
<i>Tízóra</i>									Köménymagleves	1	63	4,6	0,5	0,7	4,4	0,4	0,08	0	
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Pirított kenyérkocka	1	22	0,1	0	0,7	4,6	0,1	0,12	0
Sajtkrém	7	28	1,2	0,6	2,2	2	0,6	0,2	120	Kukoricás csirkeragu	1,7	156	8,9	3,4	10,5	5,9	1,7	1,3	6
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Párolt rizs		236	5,8	0,8	4,4	41,4	0,6	0,08	0
Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0	<b>Utszma</b>									
<b>Ébéd</b>									Paprikás szalámi		48	4,3	1,7	2,2	0,1	0,1	0,34	0	
Lencsegulyás sertéshússal	1,3,9	152	5,1	1,4	9	15,7	1	0,16	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Tejbedara	1,7	226	6,3	4,2	8,2	34,3	21,3	0,48	250,8	Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Fahéjas porcukor		38	0	0	0	9,9	8,6	0	0	Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	<b>2026. 02. Péntek</b>									
<b>Utszma</b>									<i>Tízóra</i>										
Füstölt pulykapárizsi		41	3,4	1,3	2,2	0,3	0	0,4	0	Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Soproni felvágott		46	3,8	1,6	2,4	0,7	0,3	0,44	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Zöldpaprika		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
<b>2026. 02. Szerda</b>									Kigyóborka		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0	
<i>Tízóra</i>									Tej										
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228										
Briós	1,3,7	201	4,4	2,1	4,1	35,5	7	0,41	0										

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
<i><b>Ebéd</b></i>									
Fokhagyma krémleves	1,7,12	72	26	09	24	9,5	1,3	0,45	27,4
Leves gyöngy	1,3,7	33	21	1	05	3	01	0,05	0
Bolognai sertésragu	9	164	103	33	9,7	7,3	5,3	0,15	0
Spagetti	1	226	54	07	7,1	37,1	2,3	0,08	0
Sajtszórat	7	69	54	38	5	0	0	0,32	120
<i><b>Uzsoma</b></i>									
Piros gyümölcsös joghurt	7	111	1,6	06	4,3	17,5	15	0,13	150
Kifli	1,7	135	09	02	4,3	26,5	1,1	0,53	0