

ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Nyíregyháza

10 . hét

Óvoda Felnt

1/5 .oldal

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
2026. 03. 02. Hétf									
<i>Ébéd</i>									
Hamisgulyás	1,39,12	129	31	04	3,2	20	1,3	0,19	0
Nudli	1	530	7,4	06	11,6	71,3	0	2,15	0
Mák szórat		185	7,7	1	4,1	24,7	18	0,01	0
Vaníliás öntet	7	191	3,5	24	3,6	36	27,1	0,26	142,5
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
2026. 03. 03. Kedd									
<i>Ébéd</i>									
Zöldborsóleves	1,39,12	101	2,7	03	4,8	12,6	2	0,55	0
Székelykáposzta	1,7,12	343	24	9,3	18,1	12,1	4,3	3,1	22,8
Teljes ki rítés kenyér	1	257	1,2	03	7,4	5,1	0,7	1,4	0
2026. 03. 04. Szerda									
<i>Ébéd</i>									
Zöldségkrémleves	1,7,9	115	3,1	1,5	4,8	15,6	3,3	0,28	31,9
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0
Csirkepörkölt	1	203	8,6	1,7	23,2	7,5	1,5	0,23	0
Tarhonya	1	358	8,5	1	11,3	58,8	3,6	0,12	0
Káposztasaláta		66	0	0	1	14,5	12,6	0,53	0
2026. 03. 05. Csütörtök									
<i>Ébéd</i>									
Daragaluska leves	1,39,12	88	2,5	0,3	2,8	12,9	1	0,58	0
Fittvirslis		316	27,6	11,3	14,4	2,5	0	2,52	0
Lencsefzelék	1,7,10	423	13,7	4	20,6	49,8	7,7	1,11	23,4
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
2026. 03. 06. Péntek									
<i>Ébéd</i>									
Almás szilvakrémleves	1,7,12	197	0,9	0,6	1,6	4,5	37,9	0,2	31,9
Panírozott halrúd	1,4	253	10,2	0,9	15,2	24,1	2,2	1,27	0
Kukoricás rizs		341	8,6	1,2	7,7	58,3	2,1	0,76	0
Coleslaw	3,7,10,12	100	5,7	0,9	1,1	9,8	6,6	0,82	5,5

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 03. 09. Hétfő								
<i>Ébéd</i>								
Almalé 100%-os	90	0	0	0	22,2	22,2	0	0
Gyros csirkecsikok	357	30	36	19,8	0,3	0,1	0,59	0
Friss saláta	22	0,1	0	1	3,8	1,3	0,04	0
Pirított burgonya	12	366	121	1,3	7	51,2	0	0,17
Joghurtöntet	7	22	0,7	0,5	1,7	2,2	1,8	0,29
2026. 03. 10. Kedd								
<i>Ébéd</i>								
Lebbencsleves	1,12	155	5,6	2,2	4,2	20,1	1,4	0,72
Sertésfasírt	1,3	305	21,6	6	16,6	10,9	0,6	0,92
Sárgaborsóf zelék	1	392	11,5	2,5	17,6	45,5	0,6	0,75
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42
Savanyú káposzta	12	16	0,2	0	0,9	2,7	1,6	1,6
2026. 03. 11. Szerda								
<i>Ébéd</i>								
Csirke raguleves	1,39,12	140	4,7	0,3	11,4	9,2	1,2	0,93
Darás metélt	1	523	12,4	1,5	14,8	87,4	8,3	0,23
Eperöntet	12	80	0	0	0,2	19,4	16,3	0,05
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31
2026. 03. 12. Csütörtök								
<i>Ébéd</i>								
Zöldségleves eperével	1,3,12	73	2,9	0,3	2,3	8,7	1,4	0,56
F ttojás	3	163	9,8	3	11	0,7	0,4	0,3
Sóskamártás	7	147	2,8	1,6	2,2	28,3	19,4	0,14
F ttburgonya	12	248	0,5	0	6,6	48,6	0	0,17
Gesztyenyerd		60	2,1	1,9	0,8	9,3	5,8	0
2026. 03. 13. Péntek								
<i>Ébéd</i>								
Paradicsomleves	1,39	227	6,8	0,8	3,3	37,1	26,9	0,22
Rántott csirkemell	1	259	10	1,3	13,2	28,6	0,7	1,54
Rizibizi		367	7,4	1	11,3	61,3	1,5	0,14
Színes vegyessaláta	12	61	0,3	0	1,2	12,8	9,5	0,45

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
2026. 03. 16. Hétf									
<i>Ébéd</i>									
Brokkolikrémléves	1,7,12	103	28	1,4	5,4	12,6	28	0,56	31,9
Leves gyöngy	1,3,7	44	28	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Pincepörkölt	12	462	17,6	4,3	17	52,4	1,3	0,39	0
Csalamádé	10,12	12	0,1	0	0,6	1,9	0,8	1,6	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 03. 17. Kedd									
<i>Ébéd</i>									
Bableves	1,3,9	267	7,4	0,8	11,8	36,4	1,5	0,34	0
Paradicsomos tonhalas ragu	4	184	8,2	0,5	19,1	8	6,7	1,33	0
Orsó tészta	1	444	10,6	1,3	14	73	4,5	0,14	0
Sajtszórát	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48	180
2026. 03. 18. Szerda									
<i>Ébéd</i>									
Tejfőls burgonyaleves	1,7,9,12	197	8,9	2,9	4,1	22,2	1,8	0,19	36,4
Szilvalekváros derelye	1	707	9	1,9	17,7	126,8	23,5	2,38	0
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
2026. 03. 19. Csütörtök									
<i>Ébéd</i>									
Csontleves	1,3,9,12	70	1,6	0,2	2	11,7	0,7	0,75	0
Fokhagymás sertés aprópecsenye	1	183	13,1	3,8	10,3	5,6	1,2	0,16	0
Paradicsomos káposztaf zelék	1	253	8,6	1	4,6	36,9	21,6	0,94	0
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
2026. 03. 20. Péntek									
<i>Ébéd</i>									
Gyümölcsleves	1,7,12	191	1	0,6	2,2	43,1	36,7	0,19	31,9
Zöldborsós sertésszelet	1	278	9,8	0,1	21,3	17,3	2	1,34	0
Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41	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	
2026. 03. 23. Hétf									
<i>Ébéd</i>									
Tarhonyaleves	1,12	154	36	1,4	4,4	23,8	1,4	0,72	0
Sertéspörkölt	1	180	125	3,7	10,2	6,1	1,4	0,13	0
Zöldborsóf zselé	1,7	246	1,1	0,7	15,1	39,2	15,2	0,18	41
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 03. 24. Kedd									
<i>Ébéd</i>									
Húsgaluska leves	1,3,7,9,12	205	134	4,1	12,1	8,8	1,6	0,52	13,3
Túró	7	82	3,9	2,4	9,7	2,1	2,1	0,01	48
Tejföl	7	67	6	4	1,5	1,7	1,7	0,02	65
Csusza tészta	1,3	455	121	4,8	13	72,2	1	1,61	0
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
2026. 03. 25. Szerda									
<i>Ébéd</i>									
Vöröslencse krémleves	1,7,12	246	5	1	13,4	18,7	1	0,58	0
Leves gyöngy	1,3,7	44	28	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Rántott sajt	1,7	503	28,8	10,9	21,6	41,5	8,6	1,99	0
Sárgarépas rizs		321	7,6	1	6,2	57,4	2,9	0,16	0
Tartámmártás	3,7,10	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	0,67	62,4
2026. 03. 26. Csütörtök									
<i>Ébéd</i>									
Tojásleves	1,3	132	9	1,1	3,9	7,8	0,7	0,18	0
Rakott karfiol bulgural	1,7	577	30	9,2	29,5	39,1	4,7	0,88	100,3
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
2026. 03. 27. Péntek									
<i>Ébéd</i>									
Paradicsomleves	1,3,9	227	6,8	0,8	3,3	37,1	26,9	0,22	0
Grillf szeres csirkemell		173	6,8	1	27,3	0,7	0,1	0,95	0
Petrezselymes burgonya	12	276	3,8	0,4	6,6	48,1	0	0,04	0
Coleslaw	3,7,10,12	100	5,7	0,9	1,1	9,8	6,6	0,82	5,5

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
2026. 03. 30. Hétfő									
<i>Étél</i>									
Zellerkrémleves	1,7,9,12	105	26	1,4	3,5	14,9	23	0,32	31,9
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0
Temesvári sertésragu	1,7	225	16,5	6,8	11	7,1	1,7	0,48	26
Copfocskás tészta	1	376	9	1,1	11,9	61,8	3,8	0,49	0
2026. 03. 31. Kedd									
<i>Étél</i>									
Daragaluska leves	1,3,9,12	88	25	0,3	2,8	12,9	1	0,58	0
Dino szelet	1	283	13,9	1,6	19,2	19,2	0,6	1,44	0
Majonás burgonyafalék	1,7,12	239	4,8	1,7	5,7	39,4	2,3	0,15	23,4
Teljes kiérett kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Húsvéti desszert	6,7	145	10,4	9,2	1,3	10,7	10,2	0,04	0
2026. 04. 01. Szerda									
<i>Étél</i>									
Csirkeguleves	1,3,9,12	140	4,7	0,3	11,4	9,2	1,2	0,93	0
Tejberizs	7	384	8,2	5,5	11,4	66,8	32,7	0,54	319,2
Kakaós szórát		57	1	0,6	1	10,4	9	0	0
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
2026. 04. 02. Csütörtök									
<i>Étél</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
Zöldséges bulgur	1	349	7,3	0,9	9,1	53,2	1,7	0,33	0
Tartármártás	3,7,10	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	0,67	62,4
2026. 04. 03. Péntek									
<i>Étél</i>									
ÜNNEPNAP		0	0	0	0	0	0	0	0