

ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Nyíregyháza

15 . hét

Iskola-Középiskola Alsó

1/6 .oldal

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 04. 06. Hétf								
<i>Ebéd</i>								
TAVASZI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
2026. 04. 07. Kedd								
<i>Ebéd</i>								
TAVASZI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
2026. 04. 08. Szerda								
<i>Ebéd</i>								
TAVASZI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
2026. 04. 09. Csütörtök								
<i>Ebéd</i>								
TAVASZI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
2026. 04. 10. Péntek								
<i>Ebéd</i>								
TAVASZI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<i>Ebéd</i>										
Paradicsomleves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0	
Rántott halfilé	1,3,4	239	3,8	0,8	14,1	36,8	0	0,56	0	
Zöldséges bulgur	1	251	5,2	0,6	6,6	38,3	1,3	0,23	0	
Házi vegyes saláta		43	0,1	0	0,7	9,2	7,4	0,33	0	
<i>Utasna</i>										
Kockasajt	7	65	5,5	3,6	2,6	1,3	1	0,6	108	
Teljes ki rítés kiffi	1	110	0,7	0,2	3,8	20,7	0,3	0,6	0	

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026. 04. 20. Hétfő									Ebéd										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Lebbencsleves	1,12	89	3,2	1,3	2,4	11,5	0,8	0,41	0
Méz		61	0	0	0,1	16,5	16,4	0	0	F t ttojás	3	82	4,9	1,5	5,5	0,4	0,2	0,15	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Zöldborsóf zelek	1,7	205	0,9	0,6	12,6	32,7	12,7	0,15	34,2
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
Ebéd									Utszorna										
<i>Ebéd</i>									<i>Utszorna</i>										
Almalé 100%-os		90	0	0	0	22,2	22,2	0	0	Vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,5	0,18	5
Bácskai rizseshús		430	19,4	5,2	13	49,6	2,3	0,37	0	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Csemegeborka	1012	16	0,1	0	0,6	3,4	3	1,2	0	Kigyóborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Utszorna									2026. 04. 23. Csütörtök										
Ken májas		85	7,2	2,7	3,9	1,2	0,8	0,51	0	Tízóra									
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Paradicsom		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0	Sajtos pogácsa	1,3,7,12	166	6,5	3,2	3,4	22,5	0,4	1,1	30
2026. 04. 21. Kedd									Ebéd										
<i>Tízóra</i>									<i>Ebéd</i>										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Húsleves	1,3,12	40	0,2	0,1	1,3	8,1	0,2	0,49	0
Sajtkrém	7	41	1,8	0,9	3,3	3	0,9	0,3	180	F t tsertésszelet		155	9,5	7,4	13,8	0,1	0	0,2	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Meggy mártás	1,7	153	1,3	0,6	2,3	33,5	26,9	0,15	34,2
Ebéd									Utszorna										
<i>Ebéd</i>									<i>Utszorna</i>										
Lencsegyús sertéshússal	1,3,9	190	6,4	1,7	11,3	19,7	1,3	0,2	0	Paprikás szalámi		72	6,5	2,6	3,3	0,2	0,2	0,51	0
Túrós derelye	1,7	566	9,4	0,5	17,3	103,5	23,7	1,77	172	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Porcukor szórát		47	0	0	0	12	10,8	0	0	Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0	2026. 04. 24. Péntek									
Utszorna									Tízóra										
Füstölt pulykapárizsi		61	5,1	2	3,3	0,5	0,1	0,6	0	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	Soproni felvágott		70	5,7	2,3	3,6	1	0,4	0,65	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
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
2026. 04. 22. Szerda									Kigyóborka										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228			3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
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>Ébéd</i>										
Fokhagyma krémleves	1,7,12	72	26	09	24	9,5	1,3	0,45	27,4	
Pirított zsemlekocka	1	46	02	01	1,4	9,5	0,2	0,24	0	
Bolognai sertésragu	9	205	128	41	121	9,1	66	0,19	0	
Spagetti	1	271	65	08	85	44,5	27	0,09	0	
Sajtszórat	7	69	54	38	5	0	0	0,32	120	
<i>Uzsoma</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	

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026. 04. 27. Hétfő									Ebéd										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Zöldsegkrémleves	1,7,9	66	1,8	0,9	2,8	8,9	1,9	0,16	18,2
Foszlós kalács	1,37	205	6,2	2,7	5,3	32,2	7,4	0,54	0	Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Ebéd									Szárnyas rizses hús										
Gulyásleves	1,3,9,12	168	8,9	2,7	8,5	12	0,8	0,12	0	Alma kompót	12	50	0	0	0,3	11,3	11,2	0	0
Mák szórat		139	5,7	0,7	3,1	18,5	13,5	0,01	0	Usonna									
Fodros metélt	1	271	6,5	0,8	8,5	44,5	2,7	0,09	0	Gépsonka		38	1,8	0,8	4,5	1,1	0,6	0,81	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Usonna									Paradicsom										
Natúr szendvicskrém	7	39	3,6	1,9	0,6	0,9	0,5	0,16	0	2026. 04. 30. Csütörtök									
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	<i>Tízóra</i>									
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0	Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
2026. 04. 28. Kedd									Baronfi párizsi										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Szamóca extra dzsem		52	0	0	0,1	12,6	12,2	0	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	Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Ebéd									
Ebéd									Daragaluska leves										
Zöldborsóleves	1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0	Virslí		174	15,6	5,8	7,2	1,3	0	1,26	0
Húsgombóc	3	179	11,3	4	11,5	7,9	0,2	0,59	0	Gyöngybabf zelék	1,7	341	11,4	2,7	15,1	42,9	1	0,33	26
Paradicsommártás	1,9	169	5,8	0,6	2,4	26	20	0,15	0	Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
F ttbodyony	12	94	0,2	0	2,5	18,4	0	0,06	0	Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Usonna									Usonna										
Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120	Epres joghurt	7	113	1,3	0,6	3,5	20	18,8	0,1	150
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0	2026. 05. 01. Péntek									
Kigyóborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0	Ebéd									
2026. 04. 29. Szerda									ÜNNEPNAP										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	0 0 0 0 0 0 0 0									
Körözött	7	41	2,1	1,3	4,4	1,2	1,1	0,08	24,9										
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0										
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0										