

ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Nyíregyháza

15 . hét

Iskola-Középiskola Felnt

1/4 .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	
2026. 04. 13. Hétfő									
<i>Ébéd</i>									
Daragaluska leves	1,39,12	88	25	03	2,8	12,9	1	0,58	0
Vadas sertésragu	1,7,9,10,12	252	15,7	5,2	10,5	16,3	8,5	0,42	26
Makaróni tészta	1	358	8,5	1	11,3	58,8	3,6	0,22	0
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
2026. 04. 14. Kedd									
<i>Ébéd</i>									
Gyümölcsleves	1,7,12	191	1	0,6	2,2	43,1	36,7	0,19	31,9
Paprikás burgonya virslivel	12	490	25,1	10,1	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
2026. 04. 15. Szerda									
<i>Ébéd</i>									
Sárgaborsó krémleves	1	232	5,1	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 sajt	1,7	503	28,8	10,9	21,6	41,5	8,6	1,99	0
Sárgarépás rizs		321	7,6	1	6,2	57,4	2,9	0,16	0
Tartármártás	3,7,10	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	0,67	62,4
2026. 04. 16. Csütörtök									
<i>Ébéd</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
Tökf zelék	1,7	161	5,4	2,2	4,2	23,7	12,1	0,9	31,2
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 04. 17. Péntek									
<i>Ébéd</i>									
Paradicsomleves	1,3,9	227	6,8	0,8	3,3	37,1	26,9	0,22	0
Rántott halfilé	1,3,4	292	4,6	1	17,2	4,5	0	0,69	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
2026. 04. 20. Hétfő								
<i>Ébred</i>								
Almalé 100%-os	90	0	0	0	22,2	22,2	0	0
Bácskai rizseshús	602	27,2	7,2	18,2	69,4	3,2	0,51	0
Csemegeuborka	1012	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6
2026. 04. 21. Kedd								
<i>Ébred</i>								
Lenesegetyás sertéshússal	1,39	266	9	24	15,8	27,5	1,8	0,27
Túrós derelye	1,7	679	11,3	0,6	20,8	124,2	28,4	2,12
Porokor szórát		59	0	0	0	14,9	13,5	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01
2026. 04. 22. Szerda								
<i>Ébred</i>								
Lebbensleves	1,12	155	5,6	2,2	4,2	20,1	1,4	0,72
F tttojás	3	163	9,8	3	11	0,7	0,4	0,3
Zöldborsóf zelek	1,7	246	1,1	0,7	15,1	39,2	15,2	0,18
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42
2026. 04. 23. Csütörtök								
<i>Ébred</i>								
Húsleves	1,312	70	0,4	0,1	2,3	14,2	0,3	0,85
F ttsertészelet		194	11,9	9,2	17,3	0,1	0	0,25
Meggy mártás	1,7	191	1,6	0,8	2,9	41,8	33,6	0,19
Pirított dara	1	284	5,6	0,8	6,9	50	0	0,14
2026. 04. 24. Péntek								
<i>Ébred</i>								
Fokhagyma krémleves	1,7,12	126	4,6	1,5	4,2	16,6	2,2	0,79
Pirított zsemlekocka	1	61	0,3	0,1	1,8	12,6	0,3	0,32
Bolognai sertésragu	9	273	17,1	5,5	16,2	12,1	8,8	0,26
Spagetti	1	376	9	1,1	11,9	61,8	3,8	0,13
Sajtszórát	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
2026. 04. 27. Hétfő									
<i>Ébéd</i>									
Gulyásleves	1,39,12	235	125	37	12	16,8	1,1	0,17	0
Mák szórát		185	7,7	1	4,1	24,7	18	0,01	0
Fodros metélt	1	376	9	1,1	11,9	61,8	38	0,13	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 04. 28. Kedd									
<i>Ébéd</i>									
Zöldborsóleves	1,39,12	101	27	0,3	4,8	12,6	2	0,55	0
Húsgombóc	3	239	15	5,3	15,4	10,6	0,3	0,79	0
Paradicsommártás	1,9	212	7,2	0,8	3	32,5	24,9	0,18	0
F tburgonya	12	131	0,3	0	3,5	25,6	0	0,09	0
2026. 04. 29. Szerda									
<i>Ébéd</i>									
Zöldsegkrémleves	1,7,9	115	31	1,5	4,8	15,6	3,3	0,28	31,9
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Származásos rizses hús		615	25,7	3,3	24,3	69,1	2,7	0,34	0
Alma kompót	12	71	0	0	0,4	16,2	16	0	0
2026. 04. 30. Csütörtök									
<i>Ébéd</i>									
Daragaluska leves	1,39,12	88	25	0,3	2,8	12,9	1	0,58	0
Virsl		349	31,3	11,7	14,4	2,5	0	2,52	0
Gyöngybabf zelék	1,7	410	13,7	3,2	18,1	51,4	1,2	0,4	31,2
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 05. 01. Péntek									
<i>Ébéd</i>									
ÜNNEPNAP		0	0	0	0	0	0	0	0