

ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Nyíregyháza

15 . hét

Kollégium E Alsó

1/7 .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	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026. 04. 13. Hétfő									Ebéd										
<i>Reggeli</i>																			
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Gyümölcsleves	1,7,12	109	06	03	1,3	246	21	011	182	
Zala felvágott	64	51	21	39	06	0	048	0	Paprikás burgonya virslivel	12	350	17,9	7,2	12	31,2	09	1,63	0	
Margarin	18	2	06	01	01	0	008	0	Cékla savanyúság	10	27	01	0	03	62	4,6	1,2	0	
Teljes ki rítés kenyér	1	129	06	02	37	25,5	04	07	0	Teljes ki rítés kenyér	1	77	04	01	22	15,3	02	042	0
<i>Tízórai</i>									<i>Utsoma</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	02	228	Sertéspárizsi	64	54	21	3,3	06	01	056	0	
Sárgabarack extra dzsem	51	0	0	01	12,6	12	0	0	0	Margarin	18	2	06	01	01	0	008	0	
Margarin	18	2	06	01	01	0	008	0	0	Zsemle	1	148	04	0	4,3	29,7	06	065	0
Félbarna kenyér	1	124	06	02	37	25,5	06	065	0	<i>Vacsora</i>									
<i>Ebéd</i>									Limonádé										
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	02	1,6	7,4	06	033	0	Langalló	1,7	395	19,7	9,9	14,4	39,5	2,7	1,4	149,8
Vadas sertésragu	1,7,9,10,12	189	11,7	39	7,9	12,3	64	031	19,5	2026. 04. 15. Szerda									
Makaróni tészta	1	257	61	08	81	42,3	26	016	0	<i>Reggeli</i>									
Mandarin	41	0	0	06	8,5	8	0	0	0	Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	02	228
<i>Utsoma</i>									Fahéjas csiga										
Sajtkrém	7	41	1,8	09	3,3	3	09	03	180	<i>Tízórai</i>									
Teljes ki rítés zsemle	1	131	05	02	3,8	26,5	04	06	0	Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	
Zöldpaprika	9	01	0	04	1,4	05	0	0	0	Magyaros vajkrém	7	43	4	2,6	1	08	08	018	5
<i>Vacsora</i>									Teljes ki rítés zsemle										
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	0	1	131	05	02	3,8	26,5	04	06	0	
Hamburger	1,3,6,7,10,12	590	26,6	11	19,7	66,4	11	2,66	0	Kígyóborka	3	0	0	03	05	0	001	0	
2026. 04. 14. Kedd									<i>Ebéd</i>										
<i>Reggeli</i>									Sárgaborsó krémleves										
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	0	Színes levesgyöngy	1,3,7	44	29	0	05	4,2	0	0	0
Körözött	7	41	21	1,3	4,4	1,2	1,1	008	24,9	Rántott sajt	1,7	251	14,4	5,4	10,8	20,8	4,3	1	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	06	02	37	25,5	04	07	0	Sárgarépás rizs	231	54	08	4,5	41,3	21	011	0	
Kígyóborka	3	0	0	03	05	0	001	0	0	Tartármártás	3,7,10	133	11,4	3,3	1,1	5,7	4,7	042	39
<i>Tízórai</i>									<i>Utsoma</i>										
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	0	Ostya szelet	1,3,6,7	153	84	21	1,9	16,5	6,6	003	0
Reszelt sajt	7	69	54	38	5	0	0	032	120	Alma	43	0	0	06	9,8	9,8	001	0	
Margarin	18	2	06	01	01	0	008	0	0	<i>Vacsora</i>									
Félbarna kenyér	1	124	06	02	37	25,5	06	065	0	Alföldi húsos galuska	1,3	492	22,6	8,4	18,6	51,5	2,2	094	0
Jégcsapretek	5	0	0	04	07	0	005	0	0	Cékla savanyúság	10	27	01	0	03	62	4,6	1,2	0
									2026. 04. 16. Csütörtök										

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
Réggeli									Vacsora										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Májkrem	1	99	6,2	2,1	5,7	5,1	0,7	0,98	0
Tojásrántotta	3,7	193	15,1	2,5	12,3	0,8	0,1	0,67	0	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
Tízóra									Gyümölcs tea										
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	
Fatörzs kifli	1,37	165	3,5	1,7	4,1	28,5	4,2	0,35	0										
Ébéd																			
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0										
Csirkepörkölt	1	114	4,3	0,2	10,6	4,5	1	0,58	0										
Tökf. zelek	1,7	134	4,5	1,9	3,5	19,7	10,1	0,75	26										
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0										
Usonna																			
Gépsonka		38	1,8	0,8	4,5	1,1	0,6	0,81	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										
Kigyóborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0										
Vacsora																			
Sertésragdalt	1,3	229	16,2	4,5	12,5	8,2	0,4	0,71	0										
Majonézses burgonyasaláta	3,7,10,12	362	17,2	5,4	6	41,5	10,1	0,59	68,6										
2026. 04. 17. Péntek																			
Réggeli																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0										
Szalámi-sajtos melegszendvics	1,7	312	17,1	8,9	14,4	24,3	0,4	1,75	180										
Tízóra																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0										
Vaníliás túrókrém	7	54	2,3	1,4	4,1	4,3	4	0,01	27										
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0										
Ébéd																			
Paradicsomleves	1,39	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0										
Rántott halfilé	1,34	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										
Usonna																			
Kockasajt	7	65	5,5	3,6	2,6	1,3	1	0,6	108										
Teljes ki rítés kifli	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		
Vacsora									Ébéd										
Tarhonyás hús	1	394	15,9	3,6	15,8	46,3	3,6	0,16	0	Fokhagyma krémleves	1,7,12	72	2,6	0,9	2,4	9,5	1,3	0,45	27,4
Cékla savanyúság	10	27	0,1	0	0,3	6,2	4,6	1,2	0	Pirított zsemlekocka	1	46	0,2	0,1	1,4	9,5	0,2	0,24	0
2026. 04. 23. Csütörtök									Bolognai sertésragu										
Reggeli									Spagetti										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Sajtszórat	7	271	6,5	0,8	8,5	44,5	2,7	0,09	0
Bundás kenyér	1,3,7	222	10,1	1,3	7,1	24,4	0,5	0,73	5,7	Utszorna									
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0	Piros gyümölcsös joghurt	7	111	1,6	0,6	4,3	17,5	1,5	0,13	150
Tízórai									Kifli										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Vacsora									
Sajtos pogácsa	1,3,7,12	166	6,5	3,2	3,4	22,5	0,4	1,1	30	Kockasajt	7	65	5,5	3,6	2,6	1,3	1	0,6	108
Ébéd									Teljes kiérett kenyér										
Húsleves	1,3,12	40	0,2	0,1	1,3	8,1	0,2	0,49	0	Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Fittsertészelet		155	9,5	7,4	13,8	0,1	0	0,2	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Meggy mártás	1,7	153	1,3	0,6	2,3	33,5	26,9	0,15	34,2										
Pirított dara	1	205	4	0,6	5	3,6	0	0,1	0										
Utszorna																			
Paprikás szalámi		72	6,5	2,6	3,3	0,2	0,2	0,51	0										
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0										
Teljes kiérett zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0										
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0										
Vacsora																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0										
Orosz hússaláta	3,7,10,12	397	21,2	6,3	11,5	35,8	8,1	1,22	45,5										
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0										
2026. 04. 24. Péntek																			
Reggeli																			
Fahéjas almás zabkása	1,7	282	7,8	4	10,1	4,1	2,3	0,36	239,4										
Tízórai																			
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0										
Soproni felvágott		70	5,7	2,3	3,6	1	0,4	0,65	0										
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0										
Teljes kiérett kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0										
Kigyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0										

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026. 04. 27. Hétfő																			
<i>Reggeli</i>									<i>Ebéd</i>										
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Zöldborsó leves	1,39,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0	
Főtt tojás	3	41	25	0,8	2,8	0,2	0,1	0,08	Húsgombóc	3	179	11,3	4	11,5	7,9	0,2	0,59	0	
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Paradicsommártás	1,9	169	5,8	0,6	2,4	2,6	2,0	0,15	0
Kigyóuborka	3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0	Főtt burgonya	12	94	0,2	0	2,5	18,4	0	0,06	0	
<i>Tízórai</i>									<i>Utsó</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120
Foszlós kalács	1,37	205	6,2	2,7	5,3	32,2	7,4	0,54	0	Margarin	18	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
<i>Ebéd</i>									<i>Utsó</i>										
Gulyásleves	1,39,12	168	8,9	2,7	8,5	12	0,8	0,12	0	Tejjes kiírás zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Mák szórát	139	57	0,7	3,1	18,5	13,5	0,01	0	Kigyóuborka	3	3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0	
Fodros metélt	1	271	6,5	0,8	8,5	44,5	2,7	0,09	0	<i>Vacsora</i>									
Alma	43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0	0	Tejfölös túrós sztrapa cska	1,37,12	330	12,8	6,7	15,6	36,9	2,9	0,88	81,4
Tejjes kiírás kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Alma	43	43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
<i>Utsó</i>									2026. 04. 29. Szerda										
Natur szendvicsskrém	7	39	3,6	1,9	0,6	0,9	0,5	0,16	0	<i>Reggeli</i>									
Tejjes kiírás 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
Zöldpaprika	9	9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0	Dzsungel gabonapehely	1,6	150	0,9	0,1	3,1	31,6	11,6	0,32	0
<i>Vacsora</i>									<i>Tízórai</i>										
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	0	Gyümölcs tea	30	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Sertéssült	139	7,2	0,1	11,5	2	0,4	0,85	0	0	Körözött	7	41	2,1	1,3	4,4	1,2	1,1	0,08	24,9
Majonéz kukoricasaláta	3,7,10,12	81	5,1	0,8	1,7	6,7	3,3	0,36	4,3	Tejjes kiírás kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Zöldpaprika	9	9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
2026. 04. 28. Kedd									<i>Ebéd</i>										
<i>Reggeli</i>									<i>Ebéd</i>										
Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	0	Zöldségkrémleves	1,7,9	66	1,8	0,9	2,8	8,9	1,9	0,16	18,2
Paprikás szalámi	72	6,5	2,6	3,3	0,2	0,2	0,51	0	0	Leves gyöngy	1,37	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Margarin	18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	0	Származás rizses hús	439	439	18,4	2,4	17,3	49,4	2	0,24	0
Tejjes kiírás kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	Alma kompót	12	50	0	0	0,3	11,3	11,2	0	0
Zöldpaprika	9	9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0	<i>Utsó</i>									
<i>Tízórai</i>									<i>Utsó</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Gépsonka	38	38	1,8	0,8	4,5	1,1	0,6	0,81	0
Számóca extra dzsem	52	0	0	0,1	12,6	12,2	0	0	0	Margarin	18	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	0	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Paradicsom	7	7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0
2026. 04. 30. Csütörtök									<i>Vacsora</i>										
									<i>Vacsora</i>										
									Gyümölcs tea										
									30										
									0										
									0										
									7,4										
									7,4										
									0										
									0										
									0										
									1,7										
									571										
									22,2										
									9,4										
									21,7										
									68,7										
									9										
									1,58										
									150,5										

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<i>Reggeli</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	
Lekváros bukta	1,37	193	4,4	1,2	4,1	34	9,5	0,31	0	
<i>Tízórai</i>										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	
Baromfi párizsi		53	4,2	1,1	3,6	0,4	0,2	0,63	0	
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0	
<i>Ébéd</i>										
Daragaluska leves	1,39,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0	
Virslis		174	15,6	5,8	7,2	1,3	0	1,26	0	
Gyöngybabf zselé	1,7	341	11,4	2,7	15,1	42,9	1	0,33	26	
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	
<i>Utszóra</i>										
Epres joghurt	7	113	1,3	0,6	3,5	20	188	0,1	150	
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0	
2026. 05. 01. Péntek										
<i>Ébéd</i>										
ÜNNEPNAP		0	0	0	0	0	0	0	0	