

## ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Nyíregyháza

15 . hét

Óvoda Felnt

1/4 .oldal

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<b>2026. 04. 06. Hétf</b>									
<i>Ébéd</i>									
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>2026. 04. 07. Kedd</b>									
<i>Ébéd</i>									
Zöldborsóleves	1,39,12	101	27	03	4,8	12,6	2	0,55	0
Csirkepaprikás	1,7	241	12,7	5	21,4	9,1	21	0,61	23,4
Szarvacska tészta	1	390	7,3	09	13	67,9	4,2	0,13	0
<b>2026. 04. 08. Szerda</b>									
<i>Ébéd</i>									
Bableves füstölt hússal	1,39	214	10,7	1,8	14,2	20,4	25	1,44	0
Tejbedara	1,7	317	8,8	5,9	11,5	4,8	29,8	0,67	351,1
Kakaós szórat		57	1	0,6	1	10,4	9	0	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Tejjes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
<b>2026. 04. 09. Csütörtök</b>									
<i>Ébéd</i>									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	73	2,9	0,3	2,3	8,7	1,4	0,56	0
Sajtos zöldségvagdalt	1,3,7	223	10,3	3,3	9,6	22,1	1,5	0,6	80
Burgonyapüré	7,12	311	6,1	2,7	7,9	49,9	2,2	0,25	54,4
Cékla savanyúság	10	36	0,2	0	0,4	8,2	6,2	1,6	0
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
<b>2026. 04. 10. Péntek</b>									
<i>Ébéd</i>									
Zöldségkrémleves	1,7,9	115	3,1	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
Kukorica morzsás csirkemell csik	1	313	14,3	2	22,4	23,8	0,8	1,96	0
Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41	0
Színes vegyessaláta	12	61	0,3	0	1,2	12,8	9,5	0,45	0



Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
<b>2026. 04. 20. Hétfő</b>								
<i>Ébéd</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	10,12	22	0,1	0,8	4,5	4	1,6	0
<b>2026. 04. 21. Kedd</b>								
<i>Ébéd</i>								
Lenecsegyvás 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
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
<b>2026. 04. 22. Szerda</b>								
<i>Ébéd</i>								
Lebbencsleves	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
<b>2026. 04. 23. Csütörtök</b>								
<i>Ébéd</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
<b>2026. 04. 24. Péntek</b>								
<i>Ébéd</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	
<b>2026. 04. 27. Hétf</b>									
<i>Ébéd</i>									
Gulyásleves	1,39,12	235	125	37	12	16,8	1,1	Q17	0
Mák szórat		185	7,7	1	4,1	24,7	18	Q01	0
Fodros metélt	1	376	9	1,1	11,9	61,8	38	Q13	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	Q01	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
<b>2026. 04. 28. Kedd</b>									
<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
<b>2026. 04. 29. Szerda</b>									
<i>Ébéd</i>									
Zöldségkrémleves	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
<b>2026. 04. 30. Csütörtök</b>									
<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
<b>2026. 05. 01. Péntek</b>									
<i>Ébéd</i>									
ÜNNEPNAP		0	0	0	0	0	0	0	0