

ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Nyíregyháza

15 . hét

Óvoda Óvoda

1/6 .oldal

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026. 04. 06. Hétfő																			
<i>Ebéd</i>									<i>Tízóra</i>										
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0	0	Gyümölcs tea	30	0	0	0	7,4	7,4	0	0		
									Körözött	7	41	21	1,3	4,4	1,2	1,1	0,08	24,9	
									Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	
2026. 04. 07. Kedd																			
<i>Tízóra</i>									<i>Ebéd</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Zöldségleves eperlevéllel	1,312	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0
Méz		61	0	0	0,1	16,5	16,4	0	0	Sajtos zöldségvagdalt	1,37	108	5	1,6	4,7	10,7	0,7	0,29	38,8
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Burgonyapüré	7,12	186	3,7	1,6	4,7	29,9	1,3	0,15	32,6
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Cékla savanyúság	10	23	0,1	0	0,3	5,2	3,9	1	0
<i>Ebéd</i>									<i>Banán</i>										
Zöldborsóleves	1,3912	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0	Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120
Csirkepaprikás	1,7	134	7	2,8	11,9	5	1,2	0,34	13	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Szarvacská tészta	1	234	4,4	0,6	7,8	40,8	2,5	0,08	0	Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
<i>Utsóma</i>									<i>Jégsapreték</i>										
Füstölt pulykaparízsi		41	3,4	1,3	2,2	0,3	0	0,4	0	2026. 04. 10. Péntek									
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	<i>Tízóra</i>									
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	
Zöldpaprika		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0	Soproni felvágott	46	3,8	1,6	2,4	0,7	0,3	0,44	0	
2026. 04. 08. Szerda																			
<i>Tízóra</i>									<i>Ebéd</i>										
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
Főtt tojás	3	33	2	0,6	2,2	0,1	0,1	0,06	0	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Paradicsom		5	0	0	0,2	0,8	0	0	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0	<i>Ebéd</i>									
<i>Ebéd</i>									<i>Zöldségkrémleves</i>										
Bableves füstölt hússal	1,39	122	6,1	1	8,1	11,7	1,4	0,82	0	Leves gyöngy	1,37	33	2,1	1	0,5	3	0,1	0,05	0
Tejbedara	1,7	226	6,3	4,2	8,2	34,3	21,3	0,48	250,8	Kukorica morzsás csirkemell csík	1	156	7,2	1	11,2	11,9	0,4	0,98	0
Kakaós szórát		38	0,7	0,4	0,7	6,9	6	0	0	Petrezselymes rizs		237	5,8	0,8	4,4	41,6	0,6	0,25	0
Alma		31	0	0	0,4	7	7	0,01	0	Színes vegyessaláta	12	30	0,1	0	0,6	6,4	4,8	0,23	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	<i>Utsóma</i>									
<i>Utsóma</i>									<i>Epres joghurt</i>										
Csemege szalámi		48	4,4	1,7	1,9	0,1	0,1	0,39	0	Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0										
Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0										
Kígyóúbor		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0										
2026. 04. 09. Csütörtök																			

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztiszennyezéssel el fordulhatnak a következő allergének: 1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Ráktételek; 3.Tojás; 4.Hal; 5.Földimogyoró; 6.Szójabab; 7.Tej (beleértve a laktózt); 8.Diófélék; 9.Zeller; 10.Mustár; 11.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.Puhatestűek a tápanyag tartalom jelölés magyarázata: En(szárazított energia;kcal/ádag), Zs(zsír;g/ádag), Tzs(telített zsírsav;g/ádag), Fh(fehérje;g/ádag), Szh(szénhidrát;g/ádag), Ck(cukor;g/ádag), So(só;g/ádag), Ca(kalcium;mg/ádag)

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca		
2026. 04. 13. Hétfő									Tízóra										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Sárgabarack extra dzsem		51	0	0	0,1	12,6	12	0	0	Magyaros vajkrém	7	32	3	2	0,8	0,6	0,14	3,8	
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	2,65	0,4	0,6	0
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Kigyóuborka		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0
Ebéd									Ebéd										
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0	Sárgaborsó krémleves	1	133	2,9	0,3	6,2	17,4	0,3	0,37	0
Vadas sertésragu	1,7,9,10,12	151	9,4	3,1	6,3	9,8	5,1	0,25	15,6	Színes levesgyöngy	1,3,7	33	2,2	0	0,4	3,1	0	0	0
Makaróni tészta	1	215	5,1	0,6	6,8	35,3	2,2	0,13	0	Rántott sajt	1,7	251	14,4	5,4	10,8	20,8	4,3	1	0
Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0	Sárgarépás rizs		192	4,5	0,6	3,7	34,4	1,8	0,09	0
Utsó									Utsó										
Sajtkrém	7	28	1,2	0,6	2,2	2	0,6	0,2	120	Tartármártás	3,7,10	106	9,2	2,6	0,9	4,5	3,8	0,34	31,2
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0	Ostya szelet	1,3,6,7	153	8,4	2,1	1,9	16,5	6,6	0,03	0
Zöldpaprika		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0	Alma		31	0	0	0,4	7	7	0,01	0
2026. 04. 14. Kedd									2026. 04. 16. Csütörtök										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0	Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228
Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120	Fatörzs kiffi	1,3,7	165	3,5	1,7	4,1	28,5	4,2	0,35	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Ebéd									
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0	Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0
Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0	Csirkepörkölt	1	91	3,5	0,2	8,5	3,6	0,8	0,47	0
Ebéd									Ebéd										
Gyümölcsleves	1,7,12	109	0,6	0,3	1,3	24,6	2,1	0,11	18,2	Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Paprikás burgonya virslivel	12	280	14,4	5,8	9,6	25	0,7	1,31	0	Banán		105	0	0	1,3	24,2	8,4	0,16	0
Cékla savanyúság	10	23	0,1	0	0,3	5,2	3,9	1	0	Utsó									
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Gépsonka		26	1,2	0,5	3	0,7	0,4	0,54	0
Utsó									Utsó										
Sertéspárizsi		43	3,6	1,4	2,2	0,4	0,1	0,37	0	Margarin		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	Teljes ki rítés 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	Kigyóuborka		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0
2026. 04. 15. Szerda									2026. 04. 17. Péntek										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
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		148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0	Zsemle	1	148	0,4	0	4,3	29,7	0,6	0,65	0

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<i>Ebéd</i>										
Paradicsomleves	1,39	130	39	04	1,9	21,2	154	0,12	0	
Panírozott halrúd	1,4	151	61	05	9,1	14,4	1,3	0,76	0	
Zöldséges bulgur	1	209	44	05	5,5	31,9	1	0,2	0	
Házi vegyes saláta		28	0	0	0,5	6,1	4,9	0,22	0	
<i>Utasna</i>										
Kockasajt	7	65	55	36	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									Ébéd										
<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	Fitttójás	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	164	0,7	0,5	10,1	26,1	10,2	0,12	27,4
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
Ébéd									Ébéd										
Almalé 100%-os		90	0	0	0	22,2	22,2	0	0	Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Bácskai rizseshús		344	15,5	4,1	10,4	39,7	1,8	0,29	0	Utszoma									
Csemegeuborka	1012	14	0,1	0	0,5	2,8	2,5	1	0	Vajkrém	7	32	3	2	0,8	0,6	0,4	0,14	3,8
Utszoma									2026. 04. 23. Csütörtök										
Ken májas		56	4,8	1,8	2,6	0,8	0,5	0,34	0	<i>Tízóra</i>									
Teljes ki rítés 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
Paradicsom		5	0	0	0,2	0,8	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									Ébéd										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</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	28	1,2	0,6	2,2	2	0,6	0,2	120	Fittsertésszelet		116	7,1	5,5	10,4	0,1	0	0,15	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
Ébéd									Ébéd										
Lencsegyúvás sertéshússal	1,3,9	152	5,1	1,4	9	15,7	1	0,16	0	Pirított dara	1	171	3,4	0,5	4,2	30	0	0,08	0
Túrós derelye	1,7	452	7,5	0,4	13,8	82,8	18,9	1,41	137,6	Utszoma									
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0	Paprikás szalámi		48	4,3	1,7	2,2	0,1	0,1	0,34	0
Alma		31	0	0	0,4	7	7	0,01	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Utszoma									2026. 04. 24. Péntek										
Füstölt pulykapárizsi		41	3,4	1,3	2,2	0,3	0	0,4	0	<i>Tízóra</i>									
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0	Soproni felvágott		46	3,8	1,6	2,4	0,7	0,3	0,44	0
Zöldpaprika		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0	Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
2026. 04. 22. Szerda									2026. 04. 24. Péntek										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228	Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Briós	1,3,7	201	4,4	2,1	4,1	35,5	7	0,41	0	Kigyóuborka		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
<i>Ebéd</i>										
Fokhagyma krémleves	1,7,12	72	26	09	24	9,5	1,3	0,45	27,4	
Pirított zsemlekocka	1	31	01	01	09	6,3	01	0,16	0	
Bolognai sertésragu	9	164	103	33	9,7	7,3	5,3	0,15	0	
Spagetti	1	226	54	07	7,1	37,1	23	0,08	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	171	5,2	2,3	4,4	26,8	6,2	0,45	0	Leves gyöngy	1,3,7	33	2,1	1	0,5	3	0,1	0,05	0
Ebéd									Szárnyas rizses hús										
Gulyásleves	1,3,9,12	134	7,1	2,1	6,8	9,6	0,6	0,1	0	Alma kompót	12	43	0	0	0,3	9,7	9,6	0	0
Mák szórat		116	4,8	0,6	2,6	15,4	11,3	0,01	0	Usonna									
Fodros metélt	1	226	5,4	0,7	7,1	37,1	2,3	0,08	0	Gépsonka		26	1,2	0,5	3	0,7	0,4	0,54	0
Alma		31	0	0	0,4	7	7	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	29	2,7	1,4	0,4	0,6	0,4	0,12	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		6	0,1	0	0,3	0,9	0,4	0	0	Gyümölcs tea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
2026. 04. 28. Kedd									Margarin										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Dzsungel gabonapehely	1,6	150	0,9	0,1	3,1	31,6	11,6	0,32	0	Jégcsapretek		3	0	0	0,2	0,4	0	0,04	0
Ebéd									Ebéd										
Zöldborsóleves	1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0	Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0
Húsgombóc	3	134	8,5	3	8,6	6	0,2	0,45	0	Virslí		174	15,6	5,8	7,2	1,3	0	1,26	0
Paradicsommártás	1,9	169	5,8	0,6	2,4	26	2,0	0,15	0	Gyöngybabf zelék	1,7	273	9,2	2,1	12,1	34,3	0,8	0,26	20,8
Fittburgonya	12	78	0,2	0	2,1	15,3	0	0,05	0	Mandarin		41	0	0	0,6	8,5	8	0	0
Usonna									Teljes ki rítés kenyér										
Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120	Usonna									
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0	Epres joghurt	7	113	1,3	0,6	3,5	2,0	18,8	0,1	15,0
Teljes ki rítés zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0	Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0
Kigyóuborka		2	0	0	0,2	0,3	0	0	0	2026. 05. 01. Péntek									
2026. 04. 29. Szerda									Ebéd										
<i>Tízóra</i>									<i>Tízóra</i>										
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228	ÜNNEPNAP									
Körözött	7	41	2,1	1,3	4,4	1,2	1,1	0,08	24,9		0	0	0	0	0	0	0	0	0
Teljes ki rítés kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0										