

ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Nyíregyháza

19 . hét

Iskola-Középiskola Felnt

1/4 .oldal

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
2026. 05. 04. Hétf									
<i>Ébéd</i>									
Édes gyöckrémteljes	1,7,9,12	113	27	1,4	3,3	18,4	37	0,28	31,9
Leves gyöngy	1,3,7	44	28	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Sertésbrassó	12	737	34,5	10,9	26,9	70,4	23	0,91	0
Csalamádé	10,12	12	0,1	0	0,6	1,9	0,8	1,6	0
2026. 05. 05. Kedd									
<i>Ébéd</i>									
Zöldségleves epertével	1,3,12	73	29	0,3	2,3	8,7	1,4	0,56	0
Sertésfasírt	1,3	305	21,6	6	16,6	10,9	0,6	0,92	0
Lencsef zelék	1,7,10	423	13,7	4	20,6	49,8	7,7	1,11	23,4
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. 05. 06. Szerda									
<i>Ébéd</i>									
Gulyásleves	1,3,9,12	185	8,6	2,4	8,3	16,8	1,1	0,17	0
Darás metélt	1	523	12,4	1,5	14,8	87,4	8,3	0,23	0
Sárgabarack extra dzsem		77	0	0	0,1	18,9	18	0	0
2026. 05. 07. Csütörtök									
<i>Ébéd</i>									
Köménymaglevés	1	111	8,1	0,9	1,3	7,6	0,7	0,14	0
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0
F ttojás	3	163	9,8	3	11	0,7	0,4	0,3	0
Sóskamártás	7	147	2,8	1,6	2,2	28,3	19,4	0,14	24,4
F tburgonya	12	131	0,3	0	3,5	25,6	0	0,09	0
Gesztenyerúd		60	2,1	1,9	0,8	9,3	5,8	0	0
2026. 05. 08. Péntek									
<i>Ébéd</i>									
Paradicsomleves	1,3,9	227	6,8	0,8	3,3	37,1	26,9	0,22	0
Kukorica morzsás csirkemell csík	1	313	14,3	2	22,4	23,8	0,8	1,96	0
Rizibizi		367	7,4	1	11,3	61,3	1,5	0,14	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. 05. 11. Hétfő									
<i>Ébéd</i>									
Brokkolikrémléves	1,7,12	103	28	1,4	5,4	12,6	28	0,56	31,9
Pirított napraforgómag		177	14,3	1,4	5,6	5,2	0	0,06	0
Édes-savanyú csirkecsikok	6,12	208	5,5	1,2	18,2	21,1	15,2	1,22	0
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	6,9	1	0,14	0
2026. 05. 12. Kedd									
<i>Ébéd</i>									
Bagolyborsó leves	1,7,9	160	7,7	3,6	5,5	15	2,2	1,25	27,3
Paradicsomos tonhalas ragu	4	184	8,2	0,5	19,1	8	6,7	1,33	0
Orsó tészta	1	441	10,7	1,3	12	7,3	1,6	0,06	0
Sajtszórát	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48	180
2026. 05. 13. Szerda									
<i>Ébéd</i>									
Tejfőles burgonyaleves	1,7,9,12	197	8,9	2,9	4,1	22,2	1,8	0,19	36,4
Túrótöltelkes gombóc	1,7	650	11,2	1,6	17,7	117,5	12,7	1,84	212
Porcukor szórát		59	0	0	0	14,9	13,5	0	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
2026. 05. 14. Csütörtök									
<i>Ébéd</i>									
Tojásleves	1,3	132	9	1,1	3,9	7,8	0,7	0,18	0
Fokhagymás sertés aprópecsenye	1	266	19,8	6,2	16,4	5,2	1	0,15	0
Paradicsomos káposzta f. zselé	1	273	8,1	0,9	5,8	40,3	27,1	1,05	0
Teljes ki. riés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 05. 15. Péntek									
<i>Ébéd</i>									
Kukorica galuska leves	3,9	157	7,8	0,8	2,6	18,7	1,2	0,31	0
Natúr sertésszelet karajból		186	9,6	0,1	15,4	2,8	0,5	1,33	0
Sajtmártás	7,12	105	4,8	3,1	5,8	9,6	4	0,63	233,3
Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
2026. 05. 18. Hétfő									
<i>Ébéd</i>									
Tarhonyaleves	1,12	154	36	1,4	4,4	23,8	1,4	0,72	0
Sertéspörkölt	1	180	125	3,7	10,2	6,1	1,4	0,13	0
Zöldborsóf zelék	1,7	246	1,1	0,7	15,1	39,2	15,2	0,18	41
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 05. 19. Kedd									
<i>Ébéd</i>									
Húsgaluska leves	1,37,9,12	205	134	4,1	12,1	8,8	1,6	0,52	13,3
Burgonyás tészta	1,12	508	144	1,7	13,8	77,4	4,4	0,72	0
Cékla savanyúság	10	36	0,2	0	0,4	8,2	6,2	1,6	0
2026. 05. 20. Szerda									
<i>Ébéd</i>									
Vöröslencse krémes	1,7,12	246	5	1	13,4	18,7	1	0,58	0
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Rántott sajt	1,7	508	28,8	10,9	21,6	41,5	8,6	1,99	0
Sárgarépas 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	6,24
2026. 05. 21. Csütörtök									
<i>Ébéd</i>									
Zöldségleves epertelével	1,3,12	73	2,9	0,3	2,3	8,7	1,4	0,56	0
Rakott karfiol bulgarral	1,7	577	30	9,2	29,5	39,1	4,7	0,88	10,3
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
Teljes ki rítés kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 05. 22. Péntek									
<i>Ébéd</i>									
Paradicsomleves	1,3,9	227	6,8	0,8	3,3	37,1	26,9	0,22	0
Rántott sertésszelet	1,3	440	14,7	3,9	29,6	4,6	0	0,36	0
Petrezselymes burgonya	12	276	3,8	0,4	6,6	48,1	0	0,04	0
Coleslaw	3,7,10,12	100	5,7	0,9	1,1	9,8	6,6	0,82	5,5

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca	
2026. 05. 25. Hétfő									
<i>Ebéd</i>									
ÜNNEPNAP	0	0	0	0	0	0	0	0	
2026. 05. 26. Kedd									
<i>Ebéd</i>									
Daragaluska leves	1,39,12	88	25	03	28	129	1	058	0
Dino szelet	1	283	139	1,6	19,2	19,2	06	1,44	0
Majorannás burgonyaf zelék	1,7,12	239	48	1,7	5,7	39,4	23	015	23,4
Teljes ki rítés kenyér	1	77	04	01	2,2	15,3	02	042	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	001	0
2026. 05. 27. Szerda									
<i>Ebéd</i>									
Tárkonyos csirkeraguleves	1,7,9,12	178	7,5	2,2	12,2	11,5	2	093	30,3
Dejós morzsás nudli	1	658	12	1	16,7	90	5,5	2,28	0
Vaníliás öntet	7	191	3,5	2,4	3,6	36	27,1	0,26	142,5
2026. 05. 28. Csütörtök									
<i>Ebéd</i>									
Zellerkrémleves	1,7,9,12	105	2,6	1,4	3,5	14,9	23	032	31,9
Pirított zsemlekocka	1	24	01	0	0,7	5	01	013	0
Vegetáriánus bolognai ragu	9	184	3,6	04	19,8	16	102	035	0
Spagetti	1	393	9,1	1,1	10,8	65,9	1,4	006	0
Reszelt sajt	7	137	108	7,6	10	0	0	064	240
2026. 05. 29. Péntek									
<i>Ebéd</i>									
Görög gyümölcsleves	1,7,12	208	1,3	08	2,8	45,3	39,5	022	47,9
Panírozott halrúd	1,4	253	102	09	15,2	24,1	2,2	1,27	0
Rizibizi		367	7,4	1	11,3	61,3	1,5	014	0
Káposztasaláta		66	0	0	1	14,5	126	053	0