

## ÉTLAP RÉSZLETEZ MELLÉKLET

Nyíregyháza

19 . hét

1/4 .oldal

| Allergének                       | En       | Zs  | Tzs  | Fh   | Szh  | Ck   | So   | Ca   |      |
|----------------------------------|----------|-----|------|------|------|------|------|------|------|
| <b>2026. 05. 04. Hétfő</b>       |          |     |      |      |      |      |      |      |      |
| <i>Ébéd</i>                      |          |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Édes gyöckrémteljes              | 1,79,12  | 97  | 23   | 1,2  | 2,8  | 15,8 | 32   | 0,24 | 27,4 |
| Leves gyöngy                     | 1,37     | 44  | 28   | 1,4  | 0,6  | 4    | 0,2  | 0,07 | 0    |
| Sertésbrassó                     | 12       | 737 | 345  | 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    |
| <b>2026. 05. 05. Kedd</b>        |          |     |      |      |      |      |      |      |      |
| <i>Ébéd</i>                      |          |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Zöldségleves epertével           | 1,3,12   | 62  | 25   | 0,3  | 2    | 7,5  | 1,2  | 0,48 | 0    |
| Sertésfasírt                     | 1,3      | 305 | 21,6 | 6    | 16,6 | 10,9 | 0,6  | 0,92 | 0    |
| Lencsef zelék                    | 1,7,10   | 423 | 137  | 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    |
| <b>2026. 05. 06. Szerda</b>      |          |     |      |      |      |      |      |      |      |
| <i>Ébéd</i>                      |          |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Gulyásleves                      | 1,3,9,12 | 185 | 86   | 24   | 8,3  | 16,8 | 1,1  | 0,17 | 0    |
| Darás metélt                     | 1        | 523 | 124  | 1,5  | 14,8 | 87,4 | 83   | 0,23 | 0    |
| Sárgabarack extra dzsem          |          | 77  | 0    | 0    | 0,1  | 18,9 | 18   | 0    | 0    |
| <b>2026. 05. 07. Csütörtök</b>   |          |     |      |      |      |      |      |      |      |
| <i>Ébéd</i>                      |          |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Köménymaglevés                   | 1        | 95  | 69   | 0,8  | 1,1  | 6,6  | 0,6  | 0,12 | 0    |
| Pirított zsemlekocka             | 1        | 24  | 0,1  | 0    | 0,7  | 5    | 0,1  | 0,13 | 0    |
| Fittójás                         | 3        | 163 | 9,8  | 3    | 11   | 0,7  | 0,4  | 0,3  | 0    |
| Sóskamártás                      | 7        | 147 | 28   | 1,6  | 2,2  | 28,3 | 19,4 | 0,14 | 24,4 |
| Fittburgonya                     | 12       | 131 | 0,3  | 0    | 3,5  | 25,6 | 0    | 0,09 | 0    |
| Gesztenyerúd                     |          | 60  | 21   | 1,9  | 0,8  | 9,3  | 5,8  | 0    | 0    |
| <b>2026. 05. 08. Péntek</b>      |          |     |      |      |      |      |      |      |      |
| <i>Ébéd</i>                      |          |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Paradicsomleves                  | 1,3,9    | 194 | 59   | 0,7  | 2,9  | 31,8 | 23,1 | 0,19 | 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   |       |
|--------------------------------|----------|-----|------|-----|------|-------|------|------|-------|
| <b>2026. 05. 11. Hétfő</b>     |          |     |      |     |      |       |      |      |       |
| <i>Ébéd</i>                    |          |     |      |     |      |       |      |      |       |
| Brokkolikrémléves              | 1,7,12   | 88  | 24   | 1,2 | 4,6  | 10,8  | 24   | 0,48 | 27,4  |
| 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     |
| <b>2026. 05. 12. Kedd</b>      |          |     |      |     |      |       |      |      |       |
| <i>Ébéd</i>                    |          |     |      |     |      |       |      |      |       |
| Bagolyborsó leves              | 1,7,9    | 137 | 6,6  | 3,1 | 4,7  | 12,9  | 1,9  | 1,07 | 23,4  |
| 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   |
| <b>2026. 05. 13. Szerda</b>    |          |     |      |     |      |       |      |      |       |
| <i>Ébéd</i>                    |          |     |      |     |      |       |      |      |       |
| Tejfőles burgonyaleves         | 1,7,9,12 | 168 | 7,7  | 2,4 | 3,6  | 19    | 1,6  | 0,16 | 31,2  |
| 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     |
| <b>2026. 05. 14. Csütörtök</b> |          |     |      |     |      |       |      |      |       |
| <i>Ébéd</i>                    |          |     |      |     |      |       |      |      |       |
| Tojásleves                     | 1,3      | 113 | 7,8  | 1   | 3,3  | 6,7   | 0,6  | 0,15 | 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     |
| <b>2026. 05. 15. Péntek</b>    |          |     |      |     |      |       |      |      |       |
| <i>Ébéd</i>                    |          |     |      |     |      |       |      |      |       |
| Kukorica galuska leves         | 3,9      | 134 | 6,7  | 0,7 | 2,2  | 16    | 1    | 0,27 | 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   |      |
|--------------------------------|-----------|-----|------|------|------|------|------|------|------|
| <b>2026. 05. 18. Hétfő</b>     |           |     |      |      |      |      |      |      |      |
| <i>Ébéd</i>                    |           |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Tarhonyaleves                  | 1,12      | 132 | 31   | 1,2  | 3,8  | 20,4 | 1,2  | 0,62 | 0    |
| Sertéspörkölt                  | 1         | 180 | 125  | 3,7  | 10,2 | 6,1  | 1,4  | 0,13 | 0    |
| Zöldborsóf zselé               | 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    |
| <b>2026. 05. 19. Kedd</b>      |           |     |      |      |      |      |      |      |      |
| <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    |
| <b>2026. 05. 20. Szerda</b>    |           |     |      |      |      |      |      |      |      |
| <i>Ébéd</i>                    |           |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Vöröslencse krémeves           | 1,7,12    | 211 | 4,3  | 0,9  | 11,5 | 16   | 0,9  | 0,5  | 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 |
| <b>2026. 05. 21. Csütörtök</b> |           |     |      |      |      |      |      |      |      |
| <i>Ébéd</i>                    |           |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Zöldségleves eperlevéllel      | 1,3,12    | 62  | 2,5  | 0,3  | 2    | 7,5  | 1,2  | 0,48 | 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    |
| <b>2026. 05. 22. Péntek</b>    |           |     |      |      |      |      |      |      |      |
| <i>Ébéd</i>                    |           |     |      |      |      |      |      |      |      |
| Paradicsomleves                | 1,3,9     | 194 | 5,9  | 0,7  | 2,9  | 31,8 | 23,1 | 0,19 | 0    |
| Rántott sertésszelet           | 1,3       | 440 | 14,7 | 3,9  | 29,6 | 46   | 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   |       |
|--------------------------------|----------|-----|------|-----|------|------|------|------|-------|
| <b>2026. 05. 25. Hétfő</b>     |          |     |      |     |      |      |      |      |       |
| <i>Ébéd</i>                    |          |     |      |     |      |      |      |      |       |
| ÜNNEPNAP                       | 0        | 0   | 0    | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    |       |
| <b>2026. 05. 26. Kedd</b>      |          |     |      |     |      |      |      |      |       |
| <i>Ébéd</i>                    |          |     |      |     |      |      |      |      |       |
| Daragaluska leves              | 1,39,12  | 75  | 22   | 03  | 24   | 11,1 | 09   | 05   | 0     |
| Dino szelet                    | 1        | 283 | 139  | 1,6 | 19,2 | 19,2 | 06   | 1,44 | 0     |
| Majorannás burgonyaf. zselé    | 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     |
| <b>2026. 05. 27. Szerda</b>    |          |     |      |     |      |      |      |      |       |
| <i>Ébéd</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 |
| <b>2026. 05. 28. Csütörtök</b> |          |     |      |     |      |      |      |      |       |
| <i>Ébéd</i>                    |          |     |      |     |      |      |      |      |       |
| Zellerkrémleves                | 1,7,9,12 | 90  | 2,2  | 1,2 | 3    | 12,8 | 2    | 0,28 | 27,4  |
| Pirított zsemlekocka           | 1        | 24  | 01   | 0   | 0,7  | 5    | 01   | 013  | 0     |
| Vegetáriánus bolognai ragu     | 9        | 184 | 3,6  | 04  | 19,8 | 16   | 10,2 | 0,35 | 0     |
| Spagetti                       | 1        | 393 | 9,1  | 1,1 | 10,8 | 65,9 | 1,4  | 0,06 | 0     |
| Reszelt sajt                   | 7        | 137 | 10,8 | 7,6 | 10   | 0    | 0    | 0,64 | 240   |
| <b>2026. 05. 29. Péntek</b>    |          |     |      |     |      |      |      |      |       |
| <i>Ébéd</i>                    |          |     |      |     |      |      |      |      |       |
| Görög gyümölcsleves            | 1,7,12   | 174 | 1,1  | 0,7 | 2,4  | 38,8 | 33,9 | 0,18 | 41    |
| Panírozott halrúd              | 1,4      | 253 | 10,2 | 0,9 | 15,2 | 24,1 | 2,2  | 1,27 | 0     |
| Rizibizi                       |          | 367 | 7,4  | 1   | 11,3 | 61,3 | 1,5  | 0,14 | 0     |
| Káposztasaláta                 |          | 66  | 0    | 0   | 1    | 14,5 | 12,6 | 0,53 | 0     |