ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

Nyíregyháza **23 . hét**

Iskola-Középiskola Felső

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 06. 01. Hétfő									
Tízórai									
Vaníliás tej	7	149	3	1,8	5,8	21,5	20,2	0,27	228
Foszlós kalács	1,3,7	205	6,2	2,7	5,3	32,2	7,4	0,54	0
Ebéd									
Eperkrémleves	1,7,12	114	0,5	0,3	0,8	26,3	22,3	0,03	18,2
Borsos sertéstokány	1	207	14,6	5,4	10,9	7,1	2,1	0,45	0
Copfocska tészta	1	301	7,2	0,9	9,5	49,5	3,1	0,39	0
Csemegeuborka	10,12	19	0,1	0	0,7	3,9	3,5	1,4	0
Uzsonna									
Kenőmájas		85	7,2	2,7	3,9	1,2	0,8	0,51	0
Teljes kiőrlésű zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Lilahagyma		5	0	0	0,1	0,9	0,4	0	0
2026. 06. 02. Kedd									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Körözött	7	41	2,1	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
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Ebéd									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	58	1,6	0,2	2,8	7,2	1,1	0,31	0
Húsgombóc	3	179	11,3	4	11,5	7,9	0,2	0,59	0
Paradicsommártás	1,9	212	7,2	0,8	3	32,5	24,9	0,18	0
Főtt burgonya	12	104	0,2	0	2,8	20,4	0	0,07	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Uzsonna									
Füstölt pulykapárizsi		61	5,1	2	3,3	0,5	0,1	0,6	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
2026. 06. 03. Szerda									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Főtt tojás	3	41	2,5	0,8	2,8	0,2	0,1	0,08	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Ebéd									
Bableves füstölt hússal	1,3,9	153	7,7	1,3	10,2	14,6	1,8	1,03	0
Tejbedara	1,7	272	7,6	5,1	9,8	41,1	25,6	0,57	301
Kakaós szórat		46	0,8	0,5	0,8	8,3	7,2	0	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Uzsonna									
Csemege szalámi		72	6,6	2,6	2,9	0,2	0,1	0,59	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
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
2026. 06. 04. Csütörtök									
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Méz		61	0	0	0,1	16,5	16,4	0	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
Ebéd									
Tojásleves	1,3	75	5,2	0,6	2,2	4,4	0,4	0,1	0
Sajtos zöldségvagdalt	1,3,7	167	7,8	2,5	7,2	16,5	1,1	0,45	60
Pirított napraforgómag		118	9,5	0,9	3,7	3,5	0	0,04	0
Burgonyapüré	7,12	259	5,1	2,3	6,6	41,6	1,8	0,21	45,3
Fejes saláta		31	0,1	0	0,3	7,2	6,9	0,34	0
Uzsonna									
Sajtszelet	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Teljes kiőrlésű 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
2026. 06. 05. Péntek									
Tízórai									
Gyümölcstea		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 kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Paradicsom		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákfélék; 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.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag),Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
Ebéd									
Pikáns karfiolkrémleves	1,7,12	61	2	1	2,5	7,6	1,6	0,2	66,2
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Rántott csirkemell	1,3	336	5,4	0,9	29,5	41,9	0	0,5	0
Petrezselymes rizs		316	7,7	1,1	5,9	55,4	0,8	0,33	0
Tzatziki	7	32	1,8	1,1	1,3	3	1,6	0,29	21,9
Uzsonna									
Epres joghurt	7	113	1,3	0,6	3,5	20	18,8	0,1	150
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákfélék; 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.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 06. 08. Hétfő									
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Sárgabarack extra dzsem		51	0	0	0,1	12,6	12	0	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
Ebéd									
Daragaluska leves	1,3,9,12	50	1,5	0,2	1,6	7,4	0,6	0,33	0
Ananászos csirkeragu	1,7	158	4,4	0,3	12,9	12,6	9,9	0,74	5,5
Párolt rizs		315	7,7	1,1	5,8	55,2	0,8	0,11	0
Uzsonna									
Sajtkrém	7	41	1,8	0,9	3,3	3	0,9	0,3	180
Teljes kiőrlésű zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Zöldpaprika		9	0,1	0	0,4	1,4	0,5	0	0
2026. 06. 09. Kedd									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Reszelt sajt	7	69	5,4	3,8	5	0	0	0,32	120
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
Jégcsapretek		5	0	0	0,4	0,7	0	0,05	0
Ebéd									
Almalé 100%-os		90	0	0	0	22,2	22,2	0	0
Gyros csirkecsíkok		315	26,4	3,2	17,5	0,3	0	0,52	0
Friss saláta		16	0,1	0	0,7	2,9	1	0,03	0
Pirított burgonya	12	292	9,7	1	5,6	40,9	0	0,14	0
Joghurt öntet	7	17	0,5	0,4	1,4	1,7	1,4	0,24	45,6
Uzsonna									
Sertéspárizsi		64	5,4	2,1	3,3	0,6	0,1	0,56	0
Margarin		18	2	0,6	0,1	0,1	0	0,08	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
2026. 06. 10. Szerda									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Magyaros vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,8	0,18	5
Teljes kiőrlésű zsemle	1	131	0,5	0,2	3,8	26,5	0,4	0,6	0
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Ebéd									
Sárgaborsó krémleves	1	133	2,9	0,3	6,2	17,4	0,3	0,37	0
Színes levesgyöngy	1,3,7	44	2,9	0	0,5	4,2	0	0	0
Túró	7	69	3,3	2	8,1	1,8	1,8	0,01	40
Tejföl	7	60	5,4	3,6	1,4	1,5	1,5	0,02	58,5
Csusza tészta	1,3	364	9,7	3,8	10,4	57,8	0,8	1,29	0
Uzsonna									
Ostyaszelet	1,3,6,7	153	8,4	2,1	1,9	16,5	6,6	0,03	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
2026. 06. 11. Csütörtök									
Tízórai									
Tejeskávé	7	144	3	1,8	5,9	20,3	19,2	0,28	228
Fatörzs kifli	1,3,7	165	3,5	1,7	4,1	28,5	4,2	0,35	0
Ebéd									
Tarhonyaleves	1,12	88	2,1	0,8	2,5	13,6	0,8	0,41	0
Rakott zöldbab	1,7	410	24,6	7,5	17,9	28,6	2,8	0,16	61
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Uzsonna									
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 kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
2026. 06. 12. Péntek									
Tízórai									
Gyümölcstea		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

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákfélék; 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.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
Ebéd									
Paradicsomleves	1,3,9	130	3,9	0,4	1,9	21,2	15,4	0,12	0
Panírozott halrúd	1,4	203	8,2	0,7	12,2	19,4	1,7	1,02	0
Zöldséges bulgur	1	279	5,8	0,7	7,3	42,5	1,4	0,26	0
Házi vegyes saláta		43	0,1	0	0,7	9,2	7,4	0,33	0
Uzsonna									
Kockasajt	7	65	5,5	3,6	2,6	1,3	1	0,6	108
Teljes kiőrlésű kifli	1	110	0,7	0,2	3,8	20,7	0,3	0,6	0

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákfélék; 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.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 06. 15. Hétfő									
Tízórai									
Tej	7	90	3	2	6,6	9,4	9,4	0,2	228
Méz		61	0	0	0,1	16,5	16,4	0	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
Ebéd									
Fahéjas almaleves	1,7,12	107	0,7	0,5	1,3	23,4	20,5	0,12	27,4
Rakott burgonya	3,6,7,12	527	25,4	10,5	17,3	41,6	2,1	1,29	71,5
Fejes saláta		31	0,1	0	0,3	7,2	6,9	0,34	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Uzsonna									
Kenőmájas		85	7,2	2,7	3,9	1,2	0,8	0,51	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Paradicsom		7	0,1	0	0,3	1,2	0	0	0
2026. 06. 16. Kedd									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Csicseriborsó krém	3,7,10	50	2,7	0,8	1,7	3,9	0,4	0,33	1,3
Teljes kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Kaliforniai paprika		9	0	0	0,4	1,4	0,5	0	0
Ebéd									
Palócleves	1,7,12	171	10,9	4	8,8	8,5	1,2	0,1	21,7
Csokoládés gombóc	1,3,7	609	9,1	0,4	15,9	108,8	10,6	1,5	0
Porcukor szórat		47	0	0	0	12	10,8	0	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Uzsonna									
Füstölt pulykapárizsi		61	5,1	2	3,3	0,5	0,1	0,6	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
2026. 06. 17. Szerda									
Tízórai									
Kakaós tej	7	152	3,3	2	6,1	21,3	21,2	0,27	228
Briós	1,3,7	201	4,4	2,1	4,1	35,5	7	0,41	0
Ebéd									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	42	1,6	0,2	1,3	5	0,8	0,32	0
Főtt tojás	3	82	4,9	1,5	5,5	0,4	0,2	0,15	0
Zöldborsófőzelék	1,7	205	0,9	0,6	12,6	32,7	12,7	0,15	34,2
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Uzsonna									
Vajkrém	7	43	4	2,6	1	0,8	0,5	0,18	5
Félbarna kenyér	1	124	0,6	0,2	3,7	25,5	0,6	0,65	0
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
2026. 06. 18. Csütörtök									
Tízórai									
Gyümölcstea		30	0	0	0	7,4	7,4	0	0
Vajas pogácsa	1,3,7	167	3,4	1,6	4,4	29,1	4	0,35	0
Ebéd									
Köménymagleves	1	63	4,6	0,5	0,7	4,4	0,4	0,08	0
Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0
Kukoricás csirkeragu	1,7	234	13,4	5,1	15,8	8,8	2,6	1,95	9
Párolt rizs		315	7,7	1,1	5,8	55,2	0,8	0,11	0
Uzsonna									
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 kiőrlésű 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
2026. 06. 19. Péntek									
Tízórai									
Gyümölcstea		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 kiőrlésű kenyér	1	129	0,6	0,2	3,7	25,5	0,4	0,7	0
Kígyóuborka		3	0	0	0,3	0,5	0	0,01	0
Ebéd									
Almalé 100%-os		90	0	0	0	22,2	22,2	0	0
Bolognai sertésragu	9	245	15,4	4,9	14,6	10,9	8	0,23	0
Teljes kiőrlésű spagetti	1	340	9,7	1,3	13,2	46,7	3,3	0,05	0
Sajt szórat	7	86	6,8	4,8	6,3	0	0	0,4	150

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákfélék; 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.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag),Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
Uzsonna									
Túró rudi	6,7	102	4,5	3,9	3,3	11,7	10,5	0,03	12
Kifli	1,7	135	0,9	0,2	4,3	26,5	1,1	0,53	0

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 06. 22. Hétfő								
Ebéd								
NYÁRI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
2026. 06. 23. Kedd								
Ebéd								
NYÁRI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
2026. 06. 24. Szerda								
Ebéd								
NYÁRI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
2026. 06. 25. Csütörtök								
Ebéd								
NYÁRI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
2026. 06. 26. Péntek								
Ebéd								
NYÁRI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákfélék; 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.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 06. 29. Hétfő								
Ebéd								
NYÁRI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
2026. 06. 30. Kedd								
Ebéd								
NYÁRI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
2026. 07. 01. Szerda								
Ebéd								
NYÁRI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
2026. 07. 02. Csütörtök								
Ebéd								
NYÁRI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
2026. 07. 03. Péntek								
Ebéd								
NYÁRI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákfélék; 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.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))