ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

Nyíregyháza **23 . hét**

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 06. 01. Hétfő									
Ebéd									
Eperkrémleves	1,7,12	171	0,8	0,5	1,3	39,4	33,5	0,05	27,4
Borsos sertéstokány	1	248	17,5	6,4	13	8,5	2,5	0,54	0
Copfocska tészta	1	376	9	1,1	11,9	61,8	3,8	0,49	0
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
2026. 06. 02. Kedd									
Ebéd									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	87	2,3	0,3	4,1	10,8	1,7	0,47	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
Főtt burgonya	12	131	0,3	0	3,5	25,6	0	0,09	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 06. 03. Szerda									
Ebéd									
Bableves füstölt hússal	1,3,9	214	10,7	1,8	14,2	20,4	2,5	1,44	0
Tejbedara	1,7	317	8,8	5,9	11,5	48	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
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 06. 04. Csütörtök									
Ebéd									
Tojásleves	1,3	113	7,8	1	3,3	6,7	0,6	0,15	0
Sajtos zöldségvagdalt	1,3,7	223	10,3	3,3	9,6	22,1	1,5	0,6	80
Pirított napraforgómag		177	14,3	1,4	5,6	5,2	0	0,06	0
Burgonyapüré	7,12	311	6,1	2,7	7,9	49,9	2,2	0,25	54,4
Fejes saláta		41	0,1	0	0,3	9,6	9,1	0,46	0
2026. 06. 05. Péntek									
Ebéd									
Pikáns karfiolkrémleves	1,7,12	91	3	1,5	3,8	11,4	2,4	0,3	99,4
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Rántott csirkemell	1,3	373	6	1	32,7	46,5	0	0,55	0
Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41	0
Tzatziki	7	40	2,2	1,4	1,6	3,7	2	0,36	27,4

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))

Nyíregyháza **24 . hét**

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 06. 08. Hétfő									
Ebéd									
Daragaluska leves	1,3,9,12	75	2,2	0,3	2,4	11,1	0,9	0,5	0
Ananászos csirkeragu	1,7	176	4,9	0,3	14,3	14	11	0,82	6,1
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
2026. 06. 09. Kedd									
Ebéd									
Almalé 100%-os		90	0	0	0	22,2	22,2	0	0
Gyros csirkecsíkok		357	30	3,6	19,8	0,3	0,1	0,59	0
Friss saláta		22	0,1	0	1	3,8	1,3	0,04	0
Pirított burgonya	12	366	12,1	1,3	7	51,2	0	0,17	0
Joghurt öntet	7	22	0,7	0,5	1,7	2,2	1,8	0,29	57
2026. 06. 10. Szerda									
Ebéd									
Sárgaborsó krémleves	1	199	4,3	0,5	9,4	26	0,4	0,55	0
Színes levesgyöngy	1,3,7	44	2,9	0	0,5	4,2	0	0	0
Túró	7	82	3,9	2,4	9,7	2,1	2,1	0,01	48
Tejföl	7	67	6	4	1,5	1,7	1,7	0,02	65
Csusza tészta	1,3	455	12,1	4,8	13	72,2	1	1,61	0
2026. 06. 11. Csütörtök									
Ebéd									
Tarhonyaleves	1,12	132	3,1	1,2	3,8	20,4	1,2	0,62	0
Rakott zöldbab	1,7	485	29,2	8,9	21,2	33,9	3,4	0,19	72,3
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 06. 12. Péntek									
Ebéd									
Paradicsomleves	1,3,9	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19	0
Panírozott halrúd	1,4	253	10,2	0,9	15,2	24,1	2,2	1,27	0
Zöldséges bulgur	1	349	7,3	0,9	9,1	53,2	1,7	0,33	0
Házi vegyes saláta		57	0,1	0	0,9	12,3	9,8	0,44	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))

Nyíregyháza **25 . hét**

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 06. 15. Hétfő									
Ebéd									
Fahéjas almaleves	1,7,12	161	1,1	0,7	2	35,1	30,7	0,18	41
Rakott burgonya	3,6,7,12	625	30,2	12,4	20,5	49,3	2,4	1,53	84,7
Fejes saláta		41	0,1	0	0,3	9,6	9,1	0,46	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 06. 16. Kedd									
Ebéd									
Palócleves	1,7,12	239	15,2	5,6	12,3	11,9	1,7	0,14	30,3
Csokoládés gombóc	1,3,7	762	11,4	0,5	19,9	136	13,3	1,87	0
Porcukor szórat		59	0	0	0	14,9	13,5	0	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 06. 17. Szerda									
Ebéd									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	62	2,5	0,3	2	7,5	1,2	0,48	0
Főtt tojás	3	163	9,8	3	11	0,7	0,4	0,3	0
Zöldborsófőzelék	1,7	246	1,1	0,7	15,1	39,2	15,2	0,18	41
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
2026. 06. 18. Csütörtök									
Ebéd									
Köménymagleves	1	95	6,9	0,8	1,1	6,6	0,6	0,12	0
Pirított kenyérkocka	1	30	0,1	0	0,9	6,1	0,1	0,16	0
Kukoricás csirkeragu	1,7	260	14,8	5,6	17,6	9,8	2,9	2,16	10
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
2026. 06. 19. Péntek									
Ebéd									
Almalé 100%-os		90	0	0	0	22,2	22,2	0	0
Bolognai sertésragu	9	273	17,1	5,5	16,2	12,1	8,8	0,26	0
Teljes kiőrlésű spagetti	1	425	12,1	1,6	16,5	58,3	4,2	0,06	0
Sajt szórat	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48	180

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. 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))

Nyíregyháza **27 . hét**

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))