ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

Nyíregyháza **23 . hét**

Óvoda Felnőtt

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 06. 01. Hétfő									
Ebéd									
Eperkrémleves	1,7,12	200	0,9	0,6	1,5	46	39	0,06	31,9
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	101	2,7	0,3	4,8	12,6	2	0,55	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
Szőlő		78	0	0	0,6	18,1	18,1	0,01	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	132	9	1,1	3,9	7,8	0,7	0,18	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	106	3,5	1,8	4,4	13,3	2,8	0,34	115,9
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))

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 06. 08. Hétfő									
Ebéd									
Daragaluska leves	1,3,9,12	88	2,5	0,3	2,8	12,9	1	0,58	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
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	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	232	5,1	0,6	10,9	30,4	0,5	0,64	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	154	3,6	1,4	4,4	23,8	1,4	0,72	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
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
2026. 06. 12. Péntek									
Ebéd									
Paradicsomleves	1,3,9	227	6,8	0,8	3,3	37,1	26,9	0,22	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))

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 06. 15. Hétfő									
Ebéd									
Fahéjas almaleves	1,7,12	187	1,3	0,8	2,3	41	35,9	0,21	47,9
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
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	73	2,9	0,3	2,3	8,7	1,4	0,56	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	111	8,1	0,9	1,3	7,6	0,7	0,14	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
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	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									
Hamisgulyás	1,3,9,12	129	3,1	0,4	3,2	20	1,3	0,19	0
Nudli	1	530	7,4	0,6	11,6	71,3	0	2,15	0
Mák szórat		185	7,7	1	4,1	24,7	18	0,01	0
Vaníliás öntet	7	191	3,5	2,4	3,6	36	27,1	0,26	142,5
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
2026. 06. 23. Kedd									
Ebéd									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	101	2,7	0,3	4,8	12,6	2	0,55	0
Paprikás burgonya virslivel	12	490	25,1	10,1	16,7	43,7	1,2	2,29	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	257	1,2	0,3	7,4	51	0,7	1,4	0
Kovászos uborka	1	12	0,1	0	0,5	4,9	1,4	1,6	0
2026. 06. 24. Szerda									
Ebéd									
Zöldségkrémleves	1,7,9	115	3,1	1,5	4,8	15,6	3,3	0,28	31,9
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0
Csirkepörkölt	1	203	8,6	1,7	23,2	7,5	1,5	0,23	0
Tarhonya	1	358	8,5	1	11,3	58,8	3,6	0,12	0
Színes vegyessaláta	12	61	0,3	0	1,2	12,8	9,5	0,45	0
2026. 06. 25. Csütörtök									
Ebéd									
Daragaluska leves	1,3,9,12	88	2,5	0,3	2,8	12,9	1	0,58	0
Sertésfasírt	1,3	305	21,6	6	16,6	10,9	0,6	0,92	0
Lencsefőzelék	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 kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 06. 26. Péntek									
Ebéd									
Őszibarack krémleves	1,12	188	1,4	0,5	1	43	35,6	0,17	0
Panírozott halrúd	1,4	253	10,2	0,9	15,2	24,1	2,2	1,27	0
Kukoricás rizs		341	8,6	1,2	7,7	58,3	2,1	0,76	0
Tartármártás	3,7,10	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	0,67	62,4

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))

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 06. 29. Hétfő									
Ebéd									
Almalé 100%-os		90	0	0	0	22,2	22,2	0	0
Sertésbrassói	12	737	34,5	10,9	26,9	70,4	2,3	0,91	0
Káposztasaláta		66	0	0	1	14,5	12,6	0,53	0
2026. 06. 30. Kedd									
Ebéd									
Zöldségleves		39	0,2	0	2,1	6,4	1,8	0,24	0
Fokhagymás sertés apróp ecsenye	1	205	14,7	4,4	11,9	5,6	1,2	0,16	0
Sárgaborsófőzelék	1	392	11,5	2,5	17,6	45,5	0,6	0,75	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 07. 01. Szerda									
Ebéd									
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
Meggy		52	0	0	0,8	11	11	0,01	0
2026. 07. 02. Csütörtök									
Ebéd									
Köménymagleves	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
Rántott karfiol	1,3	424	11,1	1,3	13,3	64,9	3,8	0,54	0
Petrezselymes burgonya	12	276	3,8	0,4	6,6	48,1	0	0,04	0
Gesztenyerúd		60	2,1	1,9	0,8	9,3	5,8	0	0
2026. 07. 03. Péntek									
Ebéd									
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
Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41	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))