ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

Nyíregyháza **36 . hét**

Iskola-Középiskola Felnőtt

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 09. 01. Kedd									
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
Spagetti (bio tésztával)	1	393	9,1	1,1	10,8	65,9	1,4	0,06	0
Sajt szórat	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48	180
2026. 09. 02. Szerda									
Ebéd									
Bableves	1,3,9	267	7,4	0,8	11,8	36,4	1,5	0,34	0
Túrótöltelékes gombóc	1,7	650	11,2	1,6	17,7	117,5	12,7	1,84	212
Vaníliás tejföl	7	138	8,9	5,9	2,2	12,5	11,7	0,03	96,2
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
2026. 09. 03. Csütörtök									
Ebéd									
Tojásleves	1,3	132	9	1,1	3,9	7,8	0,7	0,18	0
Rakott karfiol kölessel	1,7	535	30,9	9,1	23,1	35,8	8,9	0,94	100,3
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 09. 04. Péntek									
Ebéd									
Gyümölcsleves	1,7,12	191	1	0,6	2,2	43,1	36,7	0,19	31,9
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
Káposztasaláta		66	0	0	1	14,5	12,6	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. 09. 07. Hétfő									
Ebéd									
Tarhonyaleves	1,12	154	3,6	1,4	4,4	23,8	1,4	0,72	0
Sertéspörkölt	1	180	12,5	3,7	10,2	6,1	1,4	0,13	0
Zöldborsófőzelék	1,7	246	1,1	0,7	15,1	39,2	15,2	0,18	41
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 09. 08. Kedd									
Ebéd									
Csirkebecsinált leves	1,7,9,12	169	6,8	1,7	12,1	11,2	1,7	0,62	22,8
Burgonyás tészta	1,12	508	14,4	1,7	13,8	77,4	4,4	0,72	0
Házi vegyes saláta		57	0,1	0	0,9	12,3	9,8	0,44	0
2026. 09. 09. Szerda									
Ebéd									
Vöröslencse krémleves	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 sajtgolyó	1,7	162	6,3	3,7	7,4	17,9	1,8	2,1	0
Sárgarépás 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	62,4
2026. 09. 10. 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
Kelkáposztafőzelék	1,12	148	4,5	0,5	5,7	19,7	0,3	0,79	0
Szőlő		78	0	0	0,6	18,1	18,1	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 09. 11. Péntek									
Ebéd									
Paradicsomleves	1,3,9	227	6,8	0,8	3,3	37,1	26,9	0,22	0
Natúr sertésszelet karajból		186	9,6	0,1	15,4	2,8	0,5	1,33	0
Pecsenyelé	1,12	37	3,1	0,3	0,3	1,5	0,8	0,43	0
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
Fűszeres karotta kukoricával		93	4,8	1,8	2,9	10	1,3	0,31	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. 09. 14. Hétfő									
Ebéd									
Zellerkrémleves	1,7,9,12	105	2,6	1,4	3,5	14,9	2,3	0,32	31,9
Pirított napraforgómag		177	14,3	1,4	5,6	5,2	0	0,06	0
Tarhonyás hús csirkehússal	1	550	17,1	1,6	27,9	65,4	5,3	1	0
Szilva kompót	12	76	0	0	0,7	17,5	17,4	0,01	0
2026. 09. 15. Kedd									
Ebéd									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	73	2,9	0,3	2,3	8,7	1,4	0,56	0
Dino szelet	1	283	13,9	1,6	19,2	19,2	0,6	1,44	0
Majorannás burgonyafőzelék	1,7,12	239	4,8	1,7	5,7	39,4	2,3	0,15	23,4
Teljes kiőrlésű kenyér	1	257	1,2	0,3	7,4	51	0,7	1,4	0
2026. 09. 16. Szerda									
Ebéd									
Sertésraguleves	1,3,9	146	8,3	2,3	8,1	8,8	1	0,18	0
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
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
2026. 09. 17. Csütörtök									
Ebéd									
Hamisgulyás	1,3,9,12	129	3,1	0,4	3,2	20	1,3	0,19	0
Vegetáriánus chilis bab		333	4,2	0,5	25,8	48,4	7,9	0,8	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	257	1,2	0,3	7,4	51	0,7	1,4	0
2026. 09. 18. Péntek									
Ebéd									
Karamellás körteleves	1,7,12	200	3	1,6	2,1	41	35,9	0,29	47,9
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

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. 09. 21. 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
Bulgur	1	392	9,2	1,1	9	58,7	0,8	0,14	0
Uborkasaláta		28	0,1	0	0,8	6,1	4,6	0,35	0
2026. 09. 22. Kedd									
Ebéd									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	101	2,7	0,3	4,8	12,6	2	0,55	0
Húsgombóc	1	221	13,9	4,8	14,1	9,7	0,4	0,67	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. 09. 23. Szerda									
Ebéd									
Bableves füstölt hússal	1,3,9	214	10,7	1,8	14,2	20,4	2,5	1,44	0
Mák szórat		185	7,7	1	4,1	24,7	18	0,01	0
Fodros metélt	1	376	9	1,1	11,9	61,8	3,8	0,13	0
Szilva		58	0	0	0,7	13,1	13,1	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 09. 24. Csütörtök									
Ebéd									
Tejfölös karfiolleves	1,3,7	115	6,2	2,6	2,8	11,5	1,8	0,22	36,4
Sajtos zöldségvagdalt	1,3,7	223	10,3	3,3	9,6	22,1	1,5	0,6	80
Burgonyapüré	7,12	311	6,1	2,7	7,9	49,9	2,2	0,25	54,4
Színes vegyessaláta	12	61	0,3	0	1,2	12,8	9,5	0,45	0
2026. 09. 25. Péntek									
Ebéd									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	73	2,9	0,3	2,3	8,7	1,4	0,56	0
Kukorica morzsás csirkemell csík	1	313	14,3	2	22,4	23,8	0,8	1,96	0
Mexikói rizs		348	7,6	1,1	7,7	60,7	1,7	0,32	0
Coleslaw	3,7,10,12	100	5,7	0,9	1,1	9,5	6,6	0,79	5,5

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. 09. 28. Hétfő									
Ebéd									
Tarhonyaleves	1,12	154	3,6	1,4	4,4	23,8	1,4	0,72	0
Ananászos csirkeragu	1,7	174	4,9	0,3	14,2	13,8	10,8	0,81	0,7
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
Körte		73	0	0	0,6	16,8	3,9	0,01	0
2026. 09. 29. Kedd									
Ebéd									
Gyümölcsleves	1,7,12	191	1	0,6	2,2	43,1	36,7	0,19	31,9
Paprikás burgonya virslivel	12	490	25,1	10,1	16,7	43,7	1,2	2,29	0
Cékla savanyúság	10	36	0,2	0	0,4	8,2	6,2	1,6	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 09. 30. 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
Fodros metélt	1	376	9	1,1	11,9	61,8	3,8	0,13	0
2026. 10. 01. Csütörtök									
Ebéd									
Kukorica galuska leves	3,9	157	7,8	0,8	2,6	18,7	1,2	0,31	0
Csirkepörkölt	1	170	6,5	0,3	15,9	6,7	1,6	0,88	0
Tökfőzelék	1,7	161	5,4	2,2	4,2	23,7	12,1	0,9	31,2
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Piskóta szelet	1,3,6,7	99	5,6	2,8	1,6	13,6	9,2	0,13	0
2026. 10. 02. 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))