ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

Nyíregyháza **40 . hét**

Óvoda Felnőtt

	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	176	5	0,4	14,2	13,8	10,8	0,82	1,3
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))

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 10. 05. Hétfő									
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
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. 10. 06. Kedd									
Ebéd									
Frankfurti leves	1,7,12	271	19,2	6,9	8,8	15,4	2,5	1,14	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
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
2026. 10. 07. 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	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026. 10. 08. Csütörtök									
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
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026. 10. 09. Péntek									
Ebéd									
Fokhagyma krémleves	1,7,12	126	4,6	1,5	4,2	16,6	2,2	0,79	47,9
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	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. 10. 12. Hétfő									
Ebéd									
Hamisgulyás	1,3,9,12	129	3,1	0,4	3,2	20	1,3	0,19	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
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Körte		73	0	0	0,6	16,8	3,9	0,01	0
2026. 10. 13. Kedd									
Ebéd									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	101	2,7	0,3	4,8	12,6	2	0,55	0
Bakonyi csirkemell szelet	1,7	278	9,5	3,8	31,6	9,8	2,7	2,19	26
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
2026. 10. 14. Szerda									
Ebéd									
Zöldségkrémleves	1,7,9	115	3,1	1,5	4,8	15,6	3,3	0,28	31,9
Pirított napraforgómag		177	14,3	1,4	5,6	5,2	0	0,06	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. 10. 15. Csütörtök									
Ebéd									
Daragaluska leves	1,3,9,12	88	2,5	0,3	2,8	12,9	1	0,58	0
Füstölt főtt húskockák		102	9,2	2,3	16	1	0,6	2,4	0
Babfőzelék	1,7	338	5,3	1,7	18	52,4	2,4	0,75	23,4
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. 10. 16. 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
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. 10. 19. Hétfő									
Ebéd									
Édes gyökérkrémleves	1,7,9,12	113	2,7	1,4	3,3	18,4	3,7	0,28	31,9
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Zöldborsós csirkeragu	1	224	8,6	2,1	18,7	11,5	2,2	1,16	0
Párolt rizs		394	9,7	1,4	7,3	69	1	0,14	0
Káposztasaláta		66	0	0	1	14,5	12,6	0,53	0
2026. 10. 20. Kedd									
Ebéd									
Zöldségleves		39	0,2	0	2,1	6,4	1,8	0,24	0
Virsli		349	31,3	11,7	14,4	2,5	0	2,52	0
Sárgaborsófőzelék	1	392	11,5	2,5	17,6	45,5	0,6	0,75	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026. 10. 21. 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
Eperöntet	12	80	0	0	0,2	19,4	16,3	0,05	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Körte		73	0	0	0,6	16,8	3,9	0,01	0
2026. 10. 22. Csütörtök									
Ebéd									
Kukorica galuska leves	3,9	157	7,8	0,8	2,6	18,7	1,2	0,31	0
Sajtos zöldségvagdalt	1,3,7	223	10,3	3,3	9,6	22,1	1,5	0,6	80
Főtt burgonya	12	248	0,5	0	6,6	48,6	0	0,17	0
Cékla savanyúság édesítőszerrel	10	32	0,2	0	1,4	7,9	3,8	0,8	0
Gesztenyerúd		60	2,1	1,9	0,8	9,3	5,8	0	0
2026. 10. 23. Péntek									
Ebéd									
ÜNNEPNAP		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. 10. 26. Hétfő									
Ebéd									
Brokkolikrémleves	1,7,12	103	2,8	1,4	5,4	12,6	2,8	0,56	31,9
Pirított tökmag		173	13	2,4	10,6	1,1	0	0	0
Pincepörkölt	12	462	17,6	4,3	17	52,4	1,3	0,39	0
Vegyes kompót	12	70	0,3	0	0,5	14,8	13,7	0	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 10. 27. Kedd									
Ebéd									
Bagolyborsó leves	1,7,9	160	7,7	3,6	5,5	15	2,2	1,25	27,3
Paradicsomos tonhalas ragu	4	184	8,2	0,5	19,1	8	6,7	1,33	0
Orsó tészta (bio tésztával)	1	441	10,7	1,3	12	73	1,6	0,06	0
Sajt szórat	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48	180
2026. 10. 28. Szerda									
Ebéd									
Tejfölös burgonyaleves	1,7,9,12	197	8,9	2,9	4,1	22,2	1,8	0,19	36,4
Szilvalekváros derelye	1	707	9	1,9	17,7	126,8	23,5	2,38	0
Fahéjas porcukor		57	0	0	0	14,8	12,9	0	0
Körte		73	0	0	0,6	16,8	3,9	0,01	0
2026. 10. 29. 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
Rakott kelkáposzta	1,7	480	28,9	8,9	20,3	37	7,2	0,3	72,3
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. 10. 30. Péntek									
Ebéd									
Gyümölcsleves	1,7,12	191	1	0,6	2,2	43,1	36,7	0,19	31,9
Pritaminos csirkeragu	1	199	8,1	1,5	18,7	12,3	5,7	0,22	0
Bulgur	1	392	9,2	1,1	9	58,7	0,8	0,14	0
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	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))