ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

Nyíregyháza **40 . hét**

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 09. 28. Hétfő									
Ebéd A									
Tarhonyaleves	1,12	132	3,1	1,2	3,8	20,4	1,2	0,62	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
Ebéd B									
Tarhonyaleves	1,12	132	3,1	1,2	3,8	20,4	1,2	0,62	0
Vadas sertésragu	1,7,9,10,12	252	15,7	5,2	10,5	16,3	8,5	0,42	26
Makaróni tészta	1	358	8,5	1	11,3	58,8	3,6	0,22	0
Körte		73	0	0	0,6	16,8	3,9	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026. 09. 29. Kedd									
Ebéd A									
Gyümölcsleves	1,7,12	163	0,9	0,5	1,9	36,9	31,5	0,16	27,4
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
Ebéd B									
Gyümölcsleves	1,7,12	163	0,9	0,5	1,9	36,9	31,5	0,16	27,4
Ázsiai zöldséges tészta	1,6,12	366	3,9	0,6	16,8	61,2	8,5	2,03	0
2026. 09. 30. Szerda									
Ebéd A									
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
Fodros metélt	1	376	9	1,1	11,9	61,8	3,8	0,13	0
Ebéd B									
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
Rántott sajtgolyó	1,7	162	6,3	3,7	7,4	17,9	1,8	2,1	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
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 10. 01. Csütörtök									
Ebéd A									
Kukorica galuska leves	3,9	134	6,7	0,7	2,2	16	1	0,27	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
Ebéd B									
Kukorica galuska leves	3,9	134	6,7	0,7	2,2	16	1	0,27	0
Fokhagymás sertés apróp ecsenye	1	205	14,7	4,4	11,9	5,6	1,2	0,16	0
Petrezselymes burgonya	12	276	3,8	0,4	6,6	48,1	0	0,04	0
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
2026. 10. 02. Péntek									
Ebéd A									
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
Ebéd B									
Paradicsomleves	1,3,9	194	5,9	0,7	2,9	31,8	23,1	0,19	0
Főtt tojás	3	163	9,8	3	11	0,7	0,4	0,3	0
Finomfőzelék	1,7	210	1,2	0,7	11,7	35,4	15	0,19	41
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	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 **41 . hét**

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 10. 05. Hétfő									
Ebéd A									
Köménymagleves	1	95	6,9	0,8	1,1	6,6	0,6	0,12	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
Ebéd B									
Köménymagleves	1	95	6,9	0,8	1,1	6,6	0,6	0,12	0
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	0
Vegetáriánus rakott karfiol	1,7	384	16,9	4,4	22,1	33,3	5,2	0,29	72,3
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026. 10. 06. Kedd									
Ebéd A									
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
Ebéd B									
Frankfurti leves	1,7,12	271	19,2	6,9	8,8	15,4	2,5	1,14	30,3
Carbonara szósz	1,7	377	31,2	15,6	14	9	5,7	2,74	253,8
Penne tészta	1	444	10,6	1,3	14	73	4,5	0,11	0
2026. 10. 07. Szerda									
Ebéd A									
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	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
Ebéd B									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	62	2,5	0,3	2	7,5	1,2	0,48	0
Tikka Masala	7,9	174	7,8	3,9	5,4	17,7	3,4	0,23	16
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
2026. 10. 08. Csütörtök									
Ebéd A									
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
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
Ebéd B									
Fahéjas almaleves	1,7,12	161	1,1	0,7	2	35,1	30,7	0,18	41
Bácskai rizseshús		602	27,2	7,2	18,2	69,4	3,2	0,51	0
Csemegeuborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
2026. 10. 09. Péntek									
Ebéd A									
Fokhagyma krémleves	1,7,12	108	3,9	1,3	3,6	14,2	1,9	0,68	41
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
Ebéd B									
Fokhagyma krémleves	1,7,12	108	3,9	1,3	3,6	14,2	1,9	0,68	41
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Fűszeres csirkeszárnyak		398	23,9	6,6	37,8	9,2	5	0,92	0
Pirított burgonya	12	366	12,1	1,3	7	51,2	0	0,17	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. 12. Hétfő									
Ebéd A									
Hamisgulyás	1,3,9,12	110	2,7	0,3	2,8	17,2	1,1	0,16	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
Körte		73	0	0	0,6	16,8	3,9	0,01	0
Ebéd B									
Hamisgulyás	1,3,9,12	110	2,7	0,3	2,8	17,2	1,1	0,16	0
Rántott sajtgolyó	1,7	162	6,3	3,7	7,4	17,9	1,8	2,1	0
Zöldbabfőzelék	1,7	132	4,7	1,7	4,5	17,4	4,1	0,14	23,4
Körte		73	0	0	0,6	16,8	3,9	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0
2026. 10. 13. Kedd									
Ebéd A									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	87	2,3	0,3	4,1	10,8	1,7	0,47	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
Ebéd B									
Zöldborsóleves	1,3,9,12	87	2,3	0,3	4,1	10,8	1,7	0,47	0
Palacsintás zöldséglepény	1,3,7	252	12,7	4,7	17,5	14,2	4,5	0,74	121,6
2026. 10. 14. Szerda									
Ebéd A									
Zöldségkrémleves	1,7,9	99	2,7	1,3	4,2	13,3	2,9	0,24	27,4
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
Ebéd B									
Zöldségkrémleves	1,7,9	99	2,7	1,3	4,2	13,3	2,9	0,24	27,4
Pirított napraforgómag		177	14,3	1,4	5,6	5,2	0	0,06	0
Sajtos sült galuska	1,3,7	502	14,8	5,8	36,3	97,9	4,9	1,44	196,6
2026. 10. 15. Csütörtök									
Ebéd A									
Daragaluska leves	1,3,9,12	75	2,2	0,3	2,4	11,1	0,9	0,5	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
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
Ebéd B									
Daragaluska leves	1,3,9,12	75	2,2	0,3	2,4	11,1	0,9	0,5	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
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. 16. Péntek									
Ebéd A									
Őszibarack krémleves	1,12	161	1,2	0,4	0,9	36,8	30,5	0,14	0
Rántott halfilé	1,3,4	292	4,6	1	17,2	45	0	0,69	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
Ebéd B									
Őszibarack krémleves	1,12	161	1,2	0,4	0,9	36,8	30,5	0,14	0
Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet	1,7	327	18,4	8,5	31,9	7,8	3	0,71	294,5
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))

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 10. 19. Hétfő									
Ebéd A									
Édes gyökérkrémleves	1,7,9,12	97	2,3	1,2	2,8	15,8	3,2	0,24	27,4
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
Ebéd B									
Édes gyökérkrémleves	1,7,9,12	97	2,3	1,2	2,8	15,8	3,2	0,24	27,4
Leves gyöngy	1,3,7	44	2,8	1,4	0,6	4	0,2	0,07	0
Bazsalikomos paradicsommártás		104	2,7	0,3	2,4	16,1	13,3	0,53	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. 10. 20. Kedd									
Ebéd A									
Zöldségleves		34	0,2	0	1,8	5,5	1,6	0,21	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
Ebéd B									
Zöldségleves		34	0,2	0	1,8	5,5	1,6	0,21	0
Rakott kelkáposzta	1,7	412	19,8	5,2	23	37,4	7,2	0,36	72,3
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 A									
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
Ebéd B									
Gulyásleves	1,3,9,12	185	8,6	2,4	8,3	16,8	1,1	0,17	0
Tejberizs	7	384	8,2	5,5	11,4	66,8	32,7	0,54	319,2
Fahéjas porcukor		57	0	0	0	14,8	12,9	0	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	26	0,1	0	0,7	5,1	0,1	0,14	0

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 10. 22. Csütörtök									
Ebéd A									
Kukorica galuska leves	3,9	134	6,7	0,7	2,2	16	1	0,27	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 A									
ÜNNEPNAP		0	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B									
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))

Nyíregyháza **44 . hét**

Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 10. 26. Hétfő								
Ebéd A								
ŐSZI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B								
ŐSZI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
2026. 10. 27. Kedd								
Ebéd A								
ŐSZI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B								
ŐSZI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
2026. 10. 28. Szerda								
Ebéd A								
ŐSZI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B								
ŐSZI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
2026. 10. 29. Csütörtök								
Ebéd A								
ŐSZI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B								
ŐSZI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
2026. 10. 30. Péntek								
Ebéd A								
ŐSZI SZÜNET	0	0	0	0	0	0	0	0
Ebéd B								
ŐSZI 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))