ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

Nyíregyháza **45 . hét** **Óvoda Felnőtt**

	Allergének	En	Zs	Tzs	Fh	Szh	Ck	So	Ca
2026. 11. 02. Hétfő									
Ebéd									
Tarhonyaleves	1,12	154	3,6	1,4	4,4	23,8	1,4	0,72	0
Sertésfasírt	1,3	305	21,6	6	16,6	10,9	0,6	0,92	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. 11. 03. Kedd									
Ebéd									
Májgaluska leves	1,3,9,12	151	4	0,8	11,2	16,9	1	0,56	0
Burgonyás tészta	1,12	508	14,4	1,7	13,8	77,4	4,4	0,72	0
Csemege uborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
2026. 11. 04. 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. 11. 05. Csütörtök									
Ebéd									
Daragaluska leves	1,3,9,12	88	2,5	0,3	2,8	12,9	1	0,58	0
Csirkepaprikás	1,7	241	12,7	5	21,4	9,1	2,1	0,61	23,4
Bulgur	1	392	9,2	1,1	9	58,7	0,8	0,14	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
2026. 11. 06. Péntek									
Ebéd									
Paradicsomleves	1,3,9	227	6,8	0,8	3,3	37,1	26,9	0,22	0
Grillfűszeres csirkemell		173	6,8	1	27,3	0,7	0,1	0,95	0
Petrezselymes burgonya	12	276	3,8	0,4	6,6	48,1	0	0,04	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. 11. 09. 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	1	639	29,1	7,3	28,4	64,8	5,1	0,23	0
Szilvabefőtt		83	0	0	0,5	19	18,6	0	0
2026. 11. 10. 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	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 11. 11. Szerda									
Ebéd									
Tárkonyos csirkeraguleves	1,3,7,9,12	205	7,6	2,2	13,2	17,1	2,1	0,94	30,3
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. 11. 12. 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
Piskóta szelet	1,3,6,7	99	5,6	2,8	1,6	13,6	9,2	0,13	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	257	1,2	0,3	7,4	51	0,7	1,4	0
2026. 11. 13. Péntek									
Ebéd									
Fahéjas almaleves	1,7,12	187	1,3	0,8	2,3	41	35,9	0,21	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. 11. 16. 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
Csemege uborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
2026. 11. 17. 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
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
2026. 11. 18. Szerda									
Ebéd									
Káposztás bableves füstölt hússal	9,12	302	11,9	2,1	21,9	33,1	3,3	3,75	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
Körte		73	0	0	0,6	16,8	3,9	0,01	0
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 11. 19. Csütörtök									
Ebéd									
Zöldségleves fridattoval	1,3,7,9,12	81	2,8	0,4	2,6	10,7	1	0,86	0
Panírozott zöldséggolyó	1,3,7	179	5,9	0,8	6,1	21,5	1,3	0,7	0
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. 11. 20. Péntek									
Ebéd									
Pikáns karfiolkrémleves	1,7,12	106	3,5	1,8	4,4	13,3	2,8	0,34	115,9
Pirított zsemlekocka	1	24	0,1	0	0,7	5	0,1	0,13	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. 11. 23. Hétfő									
Ebéd									
Kukorica galuska leves	3,9	157	7,8	0,8	2,6	18,7	1,2	0,31	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
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
2026. 11. 24. 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. 11. 25. 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
Rántott sajtgolyó	1,7	162	6,3	3,7	7,4	17,9	1,8	2,1	0
Petrezselymes rizs		395	9,7	1,4	7,4	69,3	1	0,41	0
Tartármártás	3,7,10	213	18,3	5,3	1,8	9,1	7,6	0,67	62,4
2026. 11. 26. Csütörtök									
Ebéd									
Tarhonyaleves	1,12	154	3,6	1,4	4,4	23,8	1,4	0,72	0
Csirkepörkölt	1	170	6,5	0,3	15,9	6,7	1,6	0,88	0
Tökfőzelék	1,7	147	5,4	2,2	4,2	20,1	8,5	0,9	31,2
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
2026. 11. 27. 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. 11. 30. Hétfő									
Ebéd									
Őszibarack krémleves	1,12	188	1,4	0,5	1	43	35,6	0,17	0
Bácskai rizseshús		602	27,2	7,2	18,2	69,4	3,2	0,51	0
Csemege uborka	10,12	22	0,1	0	0,8	4,5	4	1,6	0
2026. 12. 01. Kedd									
Ebéd									
Lencsegulyás sertéshússal	1,3,9	266	9	2,4	15,8	27,5	1,8	0,27	0
Szilvatöltelékes gombóc	1	651	10,1	1,3	14,6	120,1	23,6	1,55	0
Fahéjas porcukor		57	0	0	0	14,8	12,9	0	0
Alma		43	0	0	0,6	9,8	9,8	0,01	0
2026. 12. 02. Szerda									
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
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
Teljes kiőrlésű kenyér	1	77	0,4	0,1	2,2	15,3	0,2	0,42	0
2026. 12. 03. Csütörtök									
Ebéd									
Zöldségleves eperlevéllel	1,3,12	73	2,9	0,3	2,3	8,7	1,4	0,56	0
Párolt sertésszelet, karajból		186	9,6	0,1	15,4	2,8	0,5	1,33	0
Gyümölcsmártás	1,7	154	1,3	0,8	2,4	32,9	27,2	0,21	42,8
Pirított dara	1	284	5,6	0,8	6,9	50	0	0,14	0
Banán		210	0	0	2,6	48,4	16,8	0,31	0
2026. 12. 04. 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
Spagetti (bio tésztával)	1	393	9,1	1,1	10,8	65,9	1,4	0,06	0
Bolognai sertésragu	9	273	17,1	5,5	16,2	12,1	8,8	0,26	0
Sajt szórat	7	103	8,1	5,7	7,5	0	0	0,48	180
Mikulás desszert	7	93	6,2	3,2	1	8	7,2	0,03	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))