ÉTLAP

Nyíregyháza | Középiskola | **2026. 05. 04.–2026. 05. 08.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Sertésbrassói (12) Csalamádé (10,12) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:890 ZS:39,7 TZS:13,4 FH:31 SZH:92,1 CK:6,4 SÓ:2,82	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sertésfasírt (1,3) Lencsefőzelék (1,7,10) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:912 ZS:38,2 TZS:10,4 FH:42,1 SZH:93,3 CK:19,4 SÓ:2,93	Gulyásleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Sárgabarack extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:862 ZS:21,3 TZS:4 FH:25,4 SZH:138,4 CK:27,6 SÓ:0,82	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Főtt tojás (3) Sóskamártás (7) Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd Allergének: 1,3,7,12 EN:620 ZS:22 TZS:7,3 FH:19,3 SZH:75,5 CK:26,3 SÓ:0,77	Paradicsomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Rizibizi Házi vegyes saláta Allergének: 1,3,9 EN:931 ZS:27,7 TZS:3,7 FH:37,5 SZH:129,2 CK:35,2 SÓ:2,73
EBÉD B	Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Zöldborsós csirkeragu (1) Bulgur (1) Csalamádé (10,12) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:770 ZS:23,6 TZS:6,7 FH:35 SZH:91,6 CK:6,9 SÓ:2,59	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Rakott kelkáposzta (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:543 ZS:22,4 TZS:5,5 FH:26,3 SZH:59,8 CK:18,2 SÓ:0,98	Gulyásleves (1,3,9,12) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:652 ZS:16,9 TZS:7,9 FH:20,5 SZH:103,4 CK:46,7 SÓ:0,85	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes bulgur (1) Tartármártás (3,7,10) Gesztenyerúd Allergének: 1,3,7,10 EN:1064 ZS:49,3 TZS:10,3 FH:22,7 SZH:121,3 CK:16,5 SÓ:1,96	Paradicsomleves (1,3,9) Pásztortarhonya (1,12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:848 ZS:27,7 TZS:6,9 FH:26,9 SZH:113 CK:37,4 SÓ:1,64
UZSONNA	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom 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), SÓ (só; g/adag).

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**

ÉTLAP

Nyíregyháza | Középiskola | **2026. 05. 11.–2026. 05. 15.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított napraforgómag Édes-savanyú csirkecsíkok (6,12) Párolt rizs Allergének: 1,6,7,12 EN:867 ZS:31,9 TZS:5,1 FH:35,7 SZH:106,1 CK:18,6 SÓ:1,9	Bagolyborsó leves (1,7,9) Paradicsomos tonhalas ragu (4) Orsó tészta (1) Sajt szórat (7) Allergének: 1,4,7,9 EN:865 ZS:33,6 TZS:10,6 FH:43,3 SZH:93,8 CK:10,1 SÓ:2,93	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Túrótöltelékes gombóc (1,7) Porcukor szórat Alma Allergének: 1,7,9,12 EN:921 ZS:18,8 TZS:4 FH:21,9 SZH:161,2 CK:37,6 SÓ:2,01	Tojásleves (1,3) Fokhagymás sertés aprópecsenye (1) Paradicsomos káposzta főzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3 EN:729 ZS:36 TZS:8,1 FH:27,8 SZH:67,5 CK:28,8 SÓ:1,77	Kukorica galuska leves (3,9) Natúr sertésszelet karajból Sajtmártás (7,12) Petrezselymes rizs Alma Allergének: 3,7,9,12 EN:864 ZS:30,8 TZS:5,2 FH:31,3 SZH:107,5 CK:16,2 SÓ:2,65
EBÉD B	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított napraforgómag Sertéspörkölt (1) Galuska (1,3) Allergének: 1,3,7,12 EN:1003 ZS:48,1 TZS:11,1 FH:41,2 SZH:96,4 CK:4 SÓ:0,75	Bagolyborsó leves (1,7,9) Sertésfasírt (1,3) Burgonyapüré (7,12) Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:814 ZS:34,6 TZS:11,9 FH:30,4 SZH:86,5 CK:14,1 SÓ:2,69	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Gombapörkölt (1) Bulgur (1) Alma Uborkasaláta Allergének: 1,7,9,12 EN:754 ZS:23,9 TZS:6,3 FH:19,1 SZH:101,4 CK:18,2 SÓ:1,29	Tojásleves (1,3) Parajos tk.penne sajttal sütve (1,7) Allergének: 1,3,7 EN:602 ZS:25,1 TZS:5,4 FH:25,3 SZH:63,3 CK:7,6 SÓ:0,64	Kukorica galuska leves (3,9) Resztelt csirkemáj Tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) Alma Allergének: 3,9,10,12 EN:689 ZS:18,5 TZS:5,3 FH:35,6 SZH:87,4 CK:16,2 SÓ:2,86
UZSONNA	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom 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), SÓ (só; g/adag).

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**

ÉTLAP

Nyíregyháza | Középiskola | **2026. 05. 18.–2026. 05. 22.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:635 ZS:17 TZS:5,7 FH:31,3 SZH:81 CK:18 SÓ:1,35	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Cékla savanyúság (10) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:749 ZS:28 TZS:5,8 FH:26,3 SZH:94,5 CK:12,2 SÓ:2,83	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Sárgarépás rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:1291 ZS:61,8 TZS:19,4 FH:41,8 SZH:128 CK:20,1 SÓ:3,39	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Rakott karfiol bulgurral (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:927 ZS:32,8 TZS:9,6 FH:36,3 SZH:110,3 CK:22,9 SÓ:2,08	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott sertésszelet (1,3) Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:1010 ZS:30,2 TZS:5,9 FH:40,2 SZH:135,7 CK:29,7 SÓ:1,41
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:771 ZS:25,2 TZS:5,5 FH:32,9 SZH:94,5 CK:9,5 SÓ:3,94	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Mákos guba (1,7) Vaníliás öntet (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:1025 ZS:36,3 TZS:13,2 FH:35 SZH:137,2 CK:67,4 SÓ:2,4	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Vegetáriánus bolognai ragu (9) Spagetti (1) Sajt szórat (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:936 ZS:28 TZS:9,5 FH:50,3 SZH:101,9 CK:12,6 SÓ:1,46	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Csirkepaprikás (1,7) Galuska (1,3) Banán Allergének: 1,3,7,12 EN:953 ZS:23,7 TZS:5,5 FH:36,3 SZH:138,3 CK:20,3 SÓ:2,28	Paradicsomleves (1,3,9) Csirkemell nuggets (1,9) Rizibizi Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:938 ZS:31,6 TZS:4,3 FH:31,4 SZH:127,7 CK:31,9 SÓ:2,71
UZSONNA	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom 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), SÓ (só; g/adag).

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

ÉTLAP

Nyíregyháza | Középiskola | **2026. 05. 25.–2026. 05. 29.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Daragaluska leves (1,3,9,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:717 ZS:21,3 TZS:3,7 FH:30,1 SZH:94,8 CK:13,8 SÓ:2,51	Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Allergének: 1,7,9,12 EN:1027 ZS:23 TZS:5,5 FH:32,6 SZH:137,5 CK:34,6 SÓ:3,47	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Vegetáriánus bolognai ragu (9) Spagetti (1) Reszelt sajt (7) Allergének: 1,7,9,12 EN:830 ZS:25,9 TZS:10,4 FH:44,3 SZH:99,7 CK:13,7 SÓ:1,46	Görög gyümölcsleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta Allergének: 1,4,7,12 EN:860 ZS:18,7 TZS:2,7 FH:29,9 SZH:138,7 CK:50,1 SÓ:2,12
EBÉD B	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Daragaluska leves (1,3,9,12) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:780 ZS:19 TZS:1,9 FH:28,2 SZH:115,5 CK:44,7 SÓ:2,16	Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Káposztás tészta (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:703 ZS:17,7 TZS:3,4 FH:26,8 SZH:103,2 CK:30,7 SÓ:1,28	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Óvári sertésszelet (7) Zöldséges bulgur (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:756 ZS:26,7 TZS:9,6 FH:45,1 SZH:72,4 CK:4,5 SÓ:1,65	Görög gyümölcsleves (1,7,12) Budapest sertésragu (1) Tört burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Káposztasaláta Allergének: 1,7,12 EN:727 ZS:14,5 TZS:5,5 FH:24,5 SZH:116 CK:48,8 SÓ:1,54
UZSONNA	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A tápanyagtartalom 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), SÓ (só; g/adag).

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**