ÉTLAP

Nyíregyháza | **Szabadszedés Alsó** | **2026. 08. 31.–2026. 09. 04.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Allergének:	Gyümölcstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,7	Gyümölcstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,10	Gyümölcstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7) Allergének: 1,3,7
	EN:	EN:207	EN:228	EN:240	EN:309
	ZS: TZS: FH:	ZS:2,8 TZS:1,4 FH:8,4	ZS:5,6 TZS:1,2 FH:6,3	ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7	ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9
	SZH: CK: SÓ:	SZH:35,3 CK:8,8 SÓ:0,78	SZH:34,3 CK:8,8 SÓ:1,01	SZH:33 CK:8 SÓ:1,05	SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63
EBÉD A	Nyári szünet Allergének:	Almalé 100%-os Bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9) Sajt szórat (7) Allergének: 1,7,9	Bableves (1,3,9) Túrótöltelékes gombóc (1,7) Vaníliás tejföl (7) Alma Allergének: 1,3,7,9	Tojásleves (1,3) Rakott karfiol kölessel (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7	Gyümölcsleves (1,7,12) Rántott csirkemell (1,3) Petrezselymes rizs Káposztasaláta Allergének: 1,3,7,12
	EN:	EN:646	EN:803	EN:604	EN:741
	ZS: TZS: FH:	ZS:24,8 TZS:8,7 FH:24,9	ZS:18,7 TZS:5,4 FH:22,9	ZS:31,6 TZS:8,4 FH:23,9	ZS:12,3 TZS:2,1 FH:33,5
	SZH: CK: SÓ:	SZH:78,8 CK:29,9 SÓ:0,55	SZH:132,4 CK:28,2 SÓ:1,7	SZH:50 CK:8,1 SÓ:1,32	SZH:122,6 CK:31,1 SÓ:1,25
EBÉD B	Allergének:	Allergének:	Bableves (1,3,9) Gombapaprikás (1,7) Galuska (1,3) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9	Tojásleves (1,3) Natúr sertésszelet karajból Paradicsomos káposztafőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3	Gyümölcsleves (1,7,12) Resztelt csirkemáj Tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12
	EN:	EN:	EN:621	EN:390	EN:490
	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS:16,6 TZS:4,3 FH:20	ZS:17,2 TZS:1,5 FH:13,9	ZS:8,6 TZS:3,4 FH:24,3
	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH:93,8 CK:12,1 SÓ:0,81	SZH:38,7 CK:19 SÓ:1,15	SZH:73,7 CK:25 SÓ:2,11
UZSONNA	Allergének:	Réteges joghurt mangó.maracujával (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7	Sertéspárizsi Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél Allergének: 1	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7
	EN:	EN:322	EN:233	EN:207	EN:175
	ZS: TZS: FH:	ZS:6,1 TZS:3,8 FH:10,2	ZS:7,9 TZS:2,7 FH:8	ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,1	ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,4
	SZH: CK: SÓ:	SZH:51,7 CK:26,3 SÓ:0,69	SZH:30,8 CK:0,7 SÓ:1,29	SZH:31,2 CK:1,3 SÓ:1,54	SZH:21,9 CK:1,2 SÓ:1,2

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 | **Szabadszedés Alsó** | **2026. 09. 07.–2026. 09. 11.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:353 ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1 SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51	Gyümölcstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,4,10 EN:228 ZS:5,9 TZS:0,7 FH:8,6 SZH:34,4 CK:9 SÓ:1,02	Gyümölcstea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:232 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Zsemle (1) Allergének: 1,6,7 EN:355 ZS:11,4 TZS:3,9 FH:11,9 SZH:49,9 CK:17,8 SÓ:0,89	Gyümölcstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3 EN:227 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,9 SZH:34,5 CK:8,4 SÓ:0,86
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:490 ZS:11,7 TZS:4 FH:24,1 SZH:65,6 CK:14,6 SÓ:1,07	Csirkebecsinált leves (1,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Házi vegyes saláta Allergének: 1,7,9,12 EN:526 ZS:15,2 TZS:2,4 FH:19,2 SZH:72,5 CK:11,8 SÓ:1,29	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Sárgarépás rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:664 ZS:27,1 TZS:8,6 FH:19,2 SZH:74,4 CK:8,8 SÓ:2,44	Daragaluska leves (1,3,9,12) Sertésfasírt (1,3) Kelkáposztafőzelék (1,12) Szőlő Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:557 ZS:21,7 TZS:5,2 FH:21,7 SZH:65,4 CK:19,6 SÓ:2,1	Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsenyelé (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával Allergének: 1,3,9,12 EN:593 ZS:20,9 TZS:2,9 FH:17 SZH:80,1 CK:17,7 SÓ:1,36
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:556 ZS:24,4 TZS:12,1 FH:18,1 SZH:58,4 CK:4,9 SÓ:1,32	Csirkebecsinált leves (1,7,9,12) Gyümölcsrizs (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:377 ZS:8,8 TZS:3,8 FH:15,1 SZH:56,1 CK:23,9 SÓ:0,93	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Vegetáriánus bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:723 ZS:22,6 TZS:7,2 FH:40,8 SZH:73,8 CK:11,4 SÓ:1,17	Daragaluska leves (1,3,9,12) Tejszínes zöldséges harcsaragu (1,4,7,9,12) Bulgur (1) Szőlő Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7,9,12 EN:535 ZS:12,6 TZS:2,9 FH:17,6 SZH:78,7 CK:20,3 SÓ:0,63	Paradicsomleves (1,3,9) Csirkemell nuggets (1,9) Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:630 ZS:21,1 TZS:2,8 FH:20,6 SZH:83,9 CK:20,9 SÓ:2,03
UZSONNA	Kenőmájas Hosszú zsemle (1,6) Kápia paprika Allergének: 1,6 EN:258 ZS:7,9 TZS:3 FH:9,6 SZH:36,8 CK:1,4 SÓ:1,23	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:222 ZS:8,2 TZS:3,1 FH:7,8 SZH:28,1 CK:0,8 SÓ:1,34	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:172 ZS:4,2 TZS:2 FH:4,6 SZH:27 CK:0,8 SÓ:0,91	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:222 ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,4 SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,3	Mese fit Detki keksz (1) Alma Allergének: 1 EN:267 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,2 SZH:41 CK:20,9 SÓ:0,21

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 | **Szabadszedés Alsó** | **2026. 09. 14.–2026. 09. 18.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67	Tej (7) Szamóca extra dzsem Margarin Zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:308 ZS:5,4 TZS:2,6 FH:11 SZH:51,8 CK:22,2 SÓ:0,93	Gyümölcstea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:195 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7 SZH:35,9 CK:8,9 SÓ:0,95	Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1) Allergének: 1,3,10,12 EN:244 ZS:5,2 TZS:0,9 FH:6,7 SZH:38,7 CK:9,2 SÓ:0,99	Gyümölcstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:216 ZS:4 TZS:1,2 FH:8,6 SZH:34,8 CK:7,9 SÓ:1,44
EBÉD A	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Tarhonyás hús csirkehússal (1) Szilva kompót (12) Allergének: 1,7,9,12 EN:625 ZS:23,2 TZS:2,9 FH:26,2 SZH:71 CK:17,3 SÓ:0,95	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:510 ZS:13,2 TZS:2,6 FH:19,4 SZH:73 CK:3,4 SÓ:1,86	Sertésraguleves (1,3,9) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma Allergének: 1,3,7,9 EN:849 ZS:18,7 TZS:4,4 FH:23,2 SZH:119,9 CK:36,8 SÓ:2,25	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:440 ZS:5,4 TZS:0,7 FH:24 SZH:71,5 CK:6,8 SÓ:1,38	Karamellás körteleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta Allergének: 1,4,7,12 EN:580 ZS:13,1 TZS:2,2 FH:19,2 SZH:92,9 CK:32,3 SÓ:1,42
EBÉD B	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Muszaka borsófehérjével (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:565 ZS:20,3 TZS:4,9 FH:30,2 SZH:57,5 CK:9,5 SÓ:0,67	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:702 ZS:33,9 TZS:4,2 FH:9,8 SZH:90,3 CK:46 SÓ:0,75	Sertésraguleves (1,3,9) Káposztás tészta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:505 ZS:13,3 TZS:2,6 FH:16,9 SZH:76,9 CK:21,3 SÓ:0,52	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:474 ZS:9,7 TZS:5,4 FH:13,2 SZH:82,1 CK:36,1 SÓ:0,72	Karamellás körteleves (1,7,12) Budapest sertésragu (1) Tört burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:479 ZS:11,7 TZS:4,5 FH:17,1 SZH:70,3 CK:22,3 SÓ:0,81
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:176 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:27 CK:1,2 SÓ:0,93	Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:239 ZS:7,6 TZS:2,7 FH:8,7 SZH:31,8 CK:1,2 SÓ:1,21	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél Allergének: 1 EN:216 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,4 SZH:27,4 CK:0,4 SÓ:1,24	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:219 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:27 CK:1,1 SÓ:1,05	Túró rudi (6,7) Kifli (1,7) Allergének: 1,6,7 EN:236 ZS:5,4 TZS:4,1 FH:7,6 SZH:38,2 CK:11,6 SÓ:0,56

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 | **Szabadszedés Alsó** | **2026. 09. 21.–2026. 09. 25.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Vaníliás tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:372 ZS:11,2 TZS:5,1 FH:11,1 SZH:53,7 CK:27,6 SÓ:0,89	Gyümölcstea Körözött (7) Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:228 ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9,1 SZH:39,7 CK:9,7 SÓ:0,73	Gyümölcstea Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,4,7,10,12 EN:210 ZS:3,8 TZS:1,5 FH:8,2 SZH:33,9 CK:8,6 SÓ:0,97	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93	Gyümölcstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,3 EN:224 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,8 SZH:34,3 CK:7,9 SÓ:0,86
EBÉD A	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Uborkasaláta Allergének: 1,7,12 EN:583 ZS:18,8 TZS:5,4 FH:16,7 SZH:78,8 CK:28 SÓ:0,75	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:530 ZS:16,2 TZS:3,8 FH:18,3 SZH:72,7 CK:21,6 SÓ:1,34	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Mákos metélt (1) Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:698 ZS:20,2 TZS:2,9 FH:24,7 SZH:106 CK:31,3 SÓ:1,56	Tejfölös karfiolleves (1,3,7) Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,3,7,12 EN:507 ZS:16 TZS:6 FH:15,5 SZH:69,3 CK:10,9 SÓ:1,1	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:601 ZS:22,2 TZS:3,2 FH:24,5 SZH:73,6 CK:7,6 SÓ:2,62
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Babragu Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:521 ZS:6,6 TZS:1 FH:17,5 SZH:92,8 CK:28,6 SÓ:0,46	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,9,12 EN:523 ZS:12,4 TZS:1,3 FH:20 SZH:77,9 CK:13,5 SÓ:1,93	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:554 ZS:16,2 TZS:6,9 FH:22,2 SZH:82,2 CK:47,8 SÓ:1,76	Tejfölös karfiolleves (1,3,7) Amerikai sajtos tészta (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:502 ZS:20,1 TZS:8,4 FH:17,4 SZH:60,3 CK:9,5 SÓ:1,11	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Harcsapaprikás (1,4,7) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7,12 EN:517 ZS:15,2 TZS:4,2 FH:23,4 SZH:68,4 CK:2,2 SÓ:0,93
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:220 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:8,1 SZH:28,3 CK:1,2 SÓ:1,16	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:207 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1 SZH:26 CK:0,4 SÓ:1,38	Soproni felvágott Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:239 ZS:8,2 TZS:2,9 FH:8,3 SZH:31,3 CK:1,1 SÓ:1,39	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:222 ZS:7,9 TZS:4,6 FH:9,2 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ:1,05	Réteges joghurt áfonyával (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:315 ZS:6,3 TZS:3,8 FH:9,7 SZH:53,5 CK:22,7 SÓ:0,67

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 | **Szabadszedés Alsó** | **2026. 09. 28.–2026. 10. 02.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93	Gyümölcstea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1,7 EN:272 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:38,4 CK:8,1 SÓ:1,05	Gyümölcstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:209 ZS:4,5 TZS:2,8 FH:5,2 SZH:35,4 CK:8,6 SÓ:0,83	Tejeskávé (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:279 ZS:3,9 TZS:2 FH:10,2 SZH:46,8 CK:20,3 SÓ:0,81	Gyümölcstea Barackos túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:205 ZS:2 TZS:1,1 FH:6,9 SZH:38,6 CK:12,4 SÓ:0,6
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Ananászos csirkeragu (1,7) Párolt rizs Körte Allergének: 1,7,12 EN:575 ZS:12,7 TZS:2 FH:19 SZH:90,4 CK:13,5 SÓ:1,13	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:563 ZS:19 TZS:7,6 FH:15,7 SZH:77,3 CK:26,7 SÓ:3,36	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túró (7) Tejföl (7) Fodros metélt (1) Allergének: 1,3,7 EN:563 ZS:20 TZS:6,1 FH:23,8 SZH:69 CK:6 SÓ:0,48	Kukorica galuska leves (3,9) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Piskóta szelet (1,3,6,7) Allergének: 1,3,6,7,9 EN:513 ZS:19,3 TZS:5,4 FH:19,3 SZH:63,8 CK:21,2 SÓ:2,05	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta Allergének: 1,3,4,9 EN:574 ZS:15,3 TZS:1,6 FH:18,3 SZH:83,1 CK:25,3 SÓ:1,45
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,10,12 EN:633 ZS:20,1 TZS:5,4 FH:19,8 SZH:90,1 CK:13,7 SÓ:1,03	Gyümölcsleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Allergének: 1,6,7,12 EN:329 ZS:3,1 TZS:0,7 FH:11,3 SZH:61,1 CK:26,5 SÓ:1,31	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Kukoricás rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10 EN:697 ZS:28 TZS:7,1 FH:19,5 SZH:87 CK:7,8 SÓ:2,98	Kukorica galuska leves (3,9) Fokhagymás sertés aprópecsenye (1) Petrezselymes burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:441 ZS:17,1 TZS:3,7 FH:14,8 SZH:52,4 CK:4,5 SÓ:1,51	Paradicsomleves (1,3,9) Főtt tojás (3) Finomfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:412 ZS:9,9 TZS:2,6 FH:17,9 SZH:56,1 CK:28,2 SÓ:0,57
UZSONNA	Sajtkrém napraforgómaggal (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:190 ZS:3,2 TZS:1,1 FH:7,7 SZH:31,1 CK:1,7 SÓ:0,89	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:211 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34	Ostyaszelet (1,3,6,7) Alma Allergének: 1,3,6,7 EN:197 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5 SZH:26,3 CK:16,4 SÓ:0,04	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:188 ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6 SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6	Kockasajt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:200 ZS:6,4 TZS:3,8 FH:6,9 SZH:27,8 CK:2,1 SÓ:1,13

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!