ÉTLAP

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

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI		Gyümölcstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Gyümölcstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Gyümölcstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1)	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7)
	Allergének:	Allergének: 1,7	Allergének: 1,3,10	Allergének: 1,7	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	Almalé 100%-os Bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9) Sajt szórat (7)	Bableves (1,3,9) Túrótöltelékes gombóc (1,7) Vaníliás tejföl (7) Alma	Tojásleves (1,3) Rakott karfiol kölessel (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Gyümölcsleves (1,7,12) Rántott csirkemell (1,3) Petrezselymes rizs Káposztasaláta
	Allergének:	Allergének: 1,7,9	Allergének: 1,3,7,9	Allergének: 1,3,7	Allergének: 1,3,7,12
	EN:	EN:736	EN:820	EN:604	EN:810
	ZS: TZS: FH:	ZS:29,4 TZS:10,6 FH:29,5	ZS:19,8 TZS:6,2 FH:23,2	ZS:31,6 TZS:8,4 FH:23,9	ZS:13,7 TZS:2,3 FH:37,4
	SZH: CK: SÓ:	SZH:85,9 CK:31,3 SÓ:0,68	SZH:133,9 CK:29,6 SÓ:1,7	SZH:50 CK:8,1 SÓ:1,32	SZH:132,8 CK:31,2 SÓ:1,33
EBÉD B			Bableves (1,3,9) Gombapaprikás (1,7) Galuska (1,3) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Tojásleves (1,3) Natúr sertésszelet karajból Paradicsomos káposztafőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Gyümölcsleves (1,7,12) Resztelt csirkemáj Tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)
	Allergének:	Allergének:	Allergének: 1,3,7,9	Allergének: 1,3	Allergének: 1,7,10,12
	EN:	EN:	EN:679	EN:390	EN:553
	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS:18,8 TZS:5,1 FH:21,8	ZS:17,2 TZS:1,5 FH:13,9	ZS:10,6 TZS:4,2 FH:29,2
	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH:101,1 CK:12,4 SÓ:0,92	SZH:38,7 CK:19 SÓ:1,15	SZH:79,6 CK:25,7 SÓ:2,46
UZSONNA		Réteges joghurt mangó.maracujával (7) Kifli (1,7)	Sertéspárizsi Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1)
	Allergének:	Allergének: 1,7	Allergének: 1	Allergének: 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 Felső** | **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:514 ZS:13,3 TZS:4,4 FH:25,5 SZH:66,4 CK:14,8 SÓ:1,09	Csirkebecsinált leves (1,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Házi vegyes saláta Allergének: 1,7,9,12 EN:599 ZS:17,3 TZS:2,6 FH:21,1 SZH:83,6 CK:12,4 SÓ:1,39	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:739 ZS:30,9 TZS:9,9 FH:21 SZH:82,7 CK:10,3 SÓ:2,84	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:634 ZS:22,2 TZS:3,2 FH:17,9 SZH:86,6 CK:17,9 SÓ:1,4
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:423 ZS:9,5 TZS:4,3 FH:16,3 SZH:64,7 CK:28,4 SÓ:0,99	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:802 ZS:25,5 TZS:8,4 FH:46,3 SZH:80,8 CK:13,3 SÓ:1,31	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:591 ZS:14,4 TZS:3,5 FH:20,4 SZH:84,9 CK:20,6 SÓ:0,66	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:652 ZS:21,4 TZS:2,8 FH:21,1 SZH:87,7 CK:20,9 SÓ:2,04
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 Felső** | **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:703 ZS:25,7 TZS:3,1 FH:30,2 SZH:80,4 CK:18 SÓ:1,09	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:488 ZS:6 TZS:0,8 FH:27,7 SZH:78,5 CK:7,9 SÓ:1,49	Karamellás körteleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta Allergének: 1,4,7,12 EN:661 ZS:15,8 TZS:2,5 FH:23,2 SZH:102,7 CK:32,9 SÓ:1,69
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:767 ZS:37,5 TZS:4,6 FH:10,6 SZH:98 CK:49,9 SÓ:0,78	Sertésraguleves (1,3,9) Káposztás tészta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:580 ZS:14,8 TZS:2,7 FH:18,9 SZH:90 CK:25,3 SÓ:0,57	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:531 ZS:13,7 TZS:5,2 FH:19,7 SZH:75,6 CK:22,6 SÓ:0,9
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 Felső** | **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:656 ZS:22,5 TZS:6,5 FH:19,6 SZH:84,9 CK:28,4 SÓ:0,85	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:627 ZS:20,4 TZS:4,9 FH:22 SZH:83,2 CK:26,6 SÓ:1,52	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Mákos metélt (1) Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:751 ZS:21,9 TZS:3,1 FH:26,2 SZH:114,1 CK:33,9 SÓ:1,57	Tejfölös karfiolleves (1,3,7) Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,3,7,12 EN:538 ZS:16,6 TZS:6,2 FH:16,3 SZH:74,3 CK:11,1 SÓ:1,13	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:629 ZS:22,8 TZS:3,2 FH:25,1 SZH:78,5 CK:7,7 SÓ:2,64
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Babragu Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:537 ZS:6,9 TZS:1 FH:17,9 SZH:95,2 CK:28,6 SÓ:0,47	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,9,12 EN:586 ZS:13,9 TZS:1,4 FH:22,8 SZH:86,6 CK:15,9 SÓ:2,22	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:585 ZS:23,4 TZS:9,8 FH:20,4 SZH:70 CK:11,1 SÓ:1,28	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Harcsapaprikás (1,4,7) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7,12 EN:587 ZS:17,7 TZS:5,1 FH:27,6 SZH:75,7 CK:2,6 SÓ:1,04
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 Felső** | **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:633 ZS:14,2 TZS:2,1 FH:21,7 SZH:98 CK:15,2 SÓ:1,26	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:637 ZS:22,6 TZS:9,1 FH:18,2 SZH:84,6 CK:27,6 SÓ:3,89	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túró (7) Tejföl (7) Fodros metélt (1) Allergének: 1,3,7 EN:607 ZS:21,6 TZS:6,8 FH:25,7 SZH:74,3 CK:6,6 SÓ:0,5	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:536 ZS:20,1 TZS:5,5 FH:21,4 SZH:64,7 CK:21,4 SÓ:2,17	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta Allergének: 1,3,4,9 EN:654 ZS:18 TZS:1,9 FH:22,2 SZH:92,3 CK:25,9 SÓ:1,74
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:699 ZS:23,1 TZS:6,3 FH:22,3 SZH:97,3 CK:15,3 SÓ:1,11	Gyümölcsleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Allergének: 1,6,7,12 EN:373 ZS:3,6 TZS:0,8 FH:13,3 SZH:68,4 CK:27,6 SÓ:1,55	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:774 ZS:31,9 TZS:8,4 FH:21,4 SZH:95,3 CK:9,2 SÓ:3,42	Kukorica galuska leves (3,9) Fokhagymás sertés aprópecsenye (1) Petrezselymes burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:493 ZS:19,4 TZS:4,3 FH:17 SZH:57,6 CK:5,2 SÓ:1,74	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!