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:576 ZS:12,8 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) Túrós fodros metélt (1,7) 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:371 ZS:3,4 TZS:0,8 FH:13,2 SZH:68,3 CK:27 SÓ:1,56	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!

ÉTLAP

Nyíregyháza | **Szabadszedés Alsó** | **2026. 10. 05.–2026. 10. 09.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	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 Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:200 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7 SZH:35,9 CK:8,7 SÓ:1	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	Gyümölcstea Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,4,7,10,12 EN:205 ZS:3,7 TZS:1,5 FH:8,2 SZH:33,9 CK:8,8 SÓ:0,92	Gyümölcstea Csicseriborsó krém (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,3,7,10 EN:216 ZS:3,3 TZS:1 FH:5,7 SZH:38 CK:8,2 SÓ:1,03
EBÉD A	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Allergének: 1,7 EN:566 ZS:22,8 TZS:5,7 FH:19,9 SZH:66,4 CK:3,4 SÓ:1,93	Frankfurti leves (1,7,12) Csokoládés gombóc (1,3,7) Allergének: 1,3,7,12 EN:849 ZS:22,9 TZS:5,3 FH:22,2 SZH:131,7 CK:23,2 SÓ:2,31	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:564 ZS:7,6 TZS:2,3 FH:22,8 SZH:91,5 CK:30,5 SÓ:1,07	Fahéjas almaleves (1,7,12) Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,7,10,12 EN:676 ZS:26,4 TZS:11 FH:20 SZH:73,5 CK:25,6 SÓ:2,75	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:696 ZS:32,3 TZS:11,3 FH:32,1 SZH:64,6 CK:11,1 SÓ:1,08
EBÉD B	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Vegetáriánus rakott karfiol (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:438 ZS:19,1 TZS:4,3 FH:20,9 SZH:42,6 CK:4,9 SÓ:0,59	Frankfurti leves (1,7,12) Carbonara penne (1,7) Allergének: 1,7,12 EN:764 ZS:42,2 TZS:16,3 FH:25,7 SZH:69,5 CK:8,8 SÓ:2,72	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Tikka Masala (7,9) Banán Allergének: 1,3,7,9,12 EN:382 ZS:7,5 TZS:3,1 FH:8 SZH:66,7 CK:20,1 SÓ:0,8	Fahéjas almaleves (1,7,12) Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:553 ZS:20,2 TZS:5,7 FH:14,9 SZH:76,4 CK:25,8 SÓ:1,69	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Fűszeres csirkeszárnyak Pirított burgonya (12) Házi vegyes saláta Allergének: 1,3,7,12 EN:721 ZS:32,1 TZS:8,1 FH:37,1 SZH:66,4 CK:12,6 SÓ:1,67
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:216 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:27,2 CK:1,2 SÓ:1,22	Füstölt pulykapárizsi Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:236 ZS:7,6 TZS:2,6 FH:8,1 SZH:31,6 CK:1,2 SÓ:1,33	Vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:170 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5 SZH:26,8 CK:1,1 SÓ:0,84	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 erdei gyümölccsel (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:311 ZS:6,3 TZS:3,8 FH:9,8 SZH:51,7 CK:20,9 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. 10. 12.–2026. 10. 16.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcstea Sajtos pogácsa (1,3,7,12) Allergének: 1,3,7,12 EN:196 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4 SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1	Tej (7) Lekváros bukta (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:283 ZS:7,4 TZS:3,2 FH:10,7 SZH:43,4 CK:18,9 SÓ:0,51	Gyümölcstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:200 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1 SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78	Tej (7) Áfonya extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:285 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:48 CK:22,6 SÓ:0,93	Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3,10,12 EN:234 ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04
EBÉD A	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Körte Allergének: 1,3,7,9,12 EN:464 ZS:10,2 TZS:5,8 FH:13 SZH:77,7 CK:37,5 SÓ:0,69	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkemell szelet (1,7) Párolt rizs Allergének: 1,3,7,9,12 EN:550 ZS:15,6 TZS:4 FH:31,7 SZH:64,3 CK:3,9 SÓ:2,05	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított napraforgómag Csirkepörkölt (1) Tarhonya (1) Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,7,9,12 EN:622 ZS:23,3 TZS:3,7 FH:31 SZH:69,4 CK:12,7 SÓ:0,78	Daragaluska leves (1,3,9,12) Füstölt főtt húskockák Babfőzelék (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:465 ZS:11,7 TZS:3,1 FH:27,9 SZH:66,6 CK:12,8 SÓ:2,6	Őszibarack krémleves (1,12) Rántott halfilé (1,3,4) Kukoricás rizs Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN:666 ZS:15 TZS:2,6 FH:21,1 SZH:110,5 CK:26,8 SÓ:1,8
EBÉD B	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott sajtgolyó (1,7) Zöldbabfőzelék (1,7) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:397 ZS:10,3 TZS:4,3 FH:12,2 SZH:60,6 CK:9,4 SÓ:1,87	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Palacsintás zöldséglepény (1,3,7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:271 ZS:12,3 TZS:4,2 FH:17,5 SZH:19,2 CK:4,9 SÓ:0,94	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított napraforgómag Sajtos sült galuska (1,3,7) Allergének: 1,3,7,9 EN:542 ZS:21,8 TZS:6 FH:32,5 SZH:82,3 CK:5,4 SÓ:1,22	Daragaluska leves (1,3,9,12) Gyros csirkecsíkok Friss saláta Pirított burgonya (12) Joghurt öntet (7) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:689 ZS:33,8 TZS:4,3 FH:25,2 SZH:63,9 CK:12,9 SÓ:1,32	Őszibarack krémleves (1,12) Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:673 ZS:22,5 TZS:8 FH:33,7 SZH:76,6 CK:26,4 SÓ:1,97
UZSONNA	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:176 ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7 SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86	Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:220 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:26,2 CK:0,4 SÓ:1,15	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:208 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:204 ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7 SZH:26,6 CK:0,5 SÓ:1,46	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!

ÉTLAP

Nyíregyháza | **Szabadszedés Alsó** | **2026. 10. 19.–2026. 10. 23.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:357 ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81	Réteges joghurt málnával (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:320 ZS:6,5 TZS:3,8 FH:10,6 SZH:53,5 CK:22,7 SÓ:0,73	Gyümölcstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3 EN:218 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,5 SZH:33,1 CK:7,9 SÓ:0,86	Vaníliás tej (7) Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:277 ZS:5,7 TZS:2,6 FH:9,6 SZH:42,2 CK:20,4 SÓ:0,95	 Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Káposztasaláta Allergének: 1,3,7,9,12 EN:610 ZS:17,8 TZS:4,7 FH:22,5 SZH:83,6 CK:14,1 SÓ:1,6	Zöldségleves Virsli Sárgaborsófőzelék (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:593 ZS:25,5 TZS:8 FH:24,4 SZH:57,7 CK:11,4 SÓ:2,17	Gulyásleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Eperöntet (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:562 ZS:14,5 TZS:2,7 FH:16,6 SZH:89 CK:17,8 SÓ:0,45	Kukorica galuska leves (3,9) Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7) Főtt burgonya (12) Cékla savanyúság édesítőszerrel (10) Gesztenyerúd Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:519 ZS:14,8 TZS:4,8 FH:15,2 SZH:77,5 CK:10,4 SÓ:1,35	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bazsalikomos paradicsomos spagetti (bio tésztával) (1) Sajt szórat (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:544 ZS:18,5 TZS:6,9 FH:17,2 SZH:74,8 CK:14 SÓ:1,02	Zöldségleves Rakott kelkáposzta (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:439 ZS:16,9 TZS:4,4 FH:21,9 SZH:50,1 CK:17 SÓ:0,59	Gulyásleves (1,3,9,12) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:533 ZS:13,3 TZS:6,4 FH:16,5 SZH:86,1 CK:39,2 SÓ:0,73	 Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma Allergének: 1 EN:218 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,7 SZH:27,6 CK:1,6 SÓ:1,21	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:218 ZS:9,2 TZS:3,4 FH:6,9 SZH:26,4 CK:0,7 SÓ:1,37	Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:233 ZS:7,6 TZS:2,7 FH:8,6 SZH:30,9 CK:0,7 SÓ:1,21	Pizzás ízű kukoricasnack Alma Allergének: EN:132 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:28,3 CK:10,2 SÓ:0,38	 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 | **Szabadszedés Alsó** | **2026. 10. 26.–2026. 10. 30.**

	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	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
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!