ÉTLAP

Nyíregyháza | **Szabadszedés Felnőtt** | **2026. 09. 28.–2026. 10. 02.**

	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) Ananászos csirkeragu (1,7) Párolt rizs Körte Allergének: 1,7,12 EN:796 ZS:18,3 TZS:3,1 FH:26,4 SZH:123,4 CK:17,1 SÓ:1,68	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:793 ZS:26,6 TZS:10,7 FH:21,5 SZH:110,3 CK:44,3 SÓ:4,5	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túrós fodros metélt (1,7) Allergének: 1,3,7 EN:802 ZS:26,8 TZS:8,1 FH:34,5 SZH:100,2 CK:8,1 SÓ:0,8	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:663 ZS:25,7 TZS:6,3 FH:26,4 SZH:78 CK:24,3 SÓ:2,63	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta Allergének: 1,3,4,9 EN:885 ZS:24,4 TZS:2,6 FH:28,6 SZH:126,6 CK:40,7 SÓ:2,26
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:862 ZS:27,9 TZS:7,6 FH:27,5 SZH:120,9 CK:17,5 SÓ:1,5	Gyümölcsleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Allergének: 1,6,7,12 EN:557 ZS:4,9 TZS:1,2 FH:18,9 SZH:104,2 CK:45,2 SÓ:2,22	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:1018 ZS:41,2 TZS:10,8 FH:29,1 SZH:124,8 CK:12 SÓ:4,32	Kukorica galuska leves (3,9) Fokhagymás sertés aprópecsenye (1) Petrezselymes burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:659 ZS:26,5 TZS:5,6 FH:21,9 SZH:76,9 CK:6,4 SÓ:2,11	Paradicsomleves (1,3,9) Főtt tojás (3) Finomfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:626 ZS:17,9 TZS:4,5 FH:26,8 SZH:78,2 CK:42,4 SÓ:0,85
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 | **Szabadszedés Felnőtt** | **2026. 10. 05.–2026. 10. 09.**

	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	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Allergének: 1,7 EN:789 ZS:32,7 TZS:7,9 FH:26,9 SZH:91,5 CK:4,7 SÓ:2,57	Frankfurti leves (1,7,12) Csokoládés gombóc (1,3,7) Allergének: 1,3,7,12 EN:1091 ZS:30,7 TZS:7,4 FH:28,6 SZH:166,3 CK:29,2 SÓ:3,01	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:717 ZS:13,9 TZS:4,1 FH:31,8 SZH:102,1 CK:33,9 SÓ:1,49	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:859 ZS:31,7 TZS:13,3 FH:24,4 SZH:99,8 CK:42,4 SÓ:3,48	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:971 ZS:44,7 TZS:15,6 FH:45 SZH:91 CK:15,4 SÓ:1,66
EBÉD B	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Vegetáriánus rakott karfiol (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:545 ZS:25,2 TZS:5,4 FH:24,9 SZH:51,1 CK:6,1 SÓ:0,7	Frankfurti leves (1,7,12) Carbonara penne (1,7) Allergének: 1,7,12 EN:1092 ZS:61 TZS:23,8 FH:36,8 SZH:97,4 CK:12,6 SÓ:3,99	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Tikka Masala (7,9) Banán Allergének: 1,3,7,9,12 EN:457 ZS:10,7 TZS:4,2 FH:10,4 SZH:74,8 CK:21,5 SÓ:1,1	Fahéjas almaleves (1,7,12) Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:811 ZS:28,6 TZS:8,1 FH:21,3 SZH:114,9 CK:43 SÓ:2,32	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Fűszeres csirkeszárnyak Pirított burgonya (12) Házi vegyes saláta Allergének: 1,3,7,12 EN:991 ZS:43,4 TZS:10,8 FH:50,5 SZH:93,2 CK:17,2 SÓ:2,4
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 | **Szabadszedés Felnőtt** | **2026. 10. 12.–2026. 10. 16.**

	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	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Körte Allergének: 1,3,7,9,12 EN:576 ZS:13 TZS:6,9 FH:16,2 SZH:95,2 CK:44,1 SÓ:0,87	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkemell szelet (1,7) Párolt rizs Allergének: 1,3,7,9,12 EN:773 ZS:21,9 TZS:5,5 FH:43,7 SZH:91,4 CK:5,7 SÓ:2,87	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított napraforgómag Csirkepörkölt (1) Tarhonya (1) Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,7,9,12 EN:914 ZS:34,7 TZS:5,7 FH:46,1 SZH:100 CK:18 SÓ:1,14	Daragaluska leves (1,3,9,12) Füstölt főtt húskockák Babfőzelék (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:597 ZS:17,2 TZS:4,4 FH:38,2 SZH:81,2 CK:13,9 SÓ:3,88	Őszibarack krémleves (1,12) Rántott halfilé (1,3,4) Kukoricás rizs Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN:920 ZS:20,3 TZS:3,6 FH:27,1 SZH:155,8 CK:44,2 SÓ:2,41
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:521 ZS:14,2 TZS:5,8 FH:16,4 SZH:77,2 CK:11,2 SÓ:2,58	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Palacsintás zöldséglepény (1,3,7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:353 ZS:15,4 TZS:5 FH:22,3 SZH:26,8 CK:6,5 SÓ:1,29	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított napraforgómag Sajtos sült galuska (1,3,7) Allergének: 1,3,7,9 EN:794 ZS:32,1 TZS:8,8 FH:46,8 SZH:118,7 CK:8,2 SÓ:1,77	Daragaluska leves (1,3,9,12) Gyros csirkecsíkok Friss saláta Pirított burgonya (12) Joghurt öntet (7) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:923 ZS:45,5 TZS:5,7 FH:33,6 SZH:85,3 CK:14 SÓ:1,83	Őszibarack krémleves (1,12) Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:928 ZS:29,1 TZS:10,1 FH:42,7 SZH:114 CK:43,4 SÓ:2,61
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 | **Szabadszedés Felnőtt** | **2026. 10. 19.–2026. 10. 23.**

	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) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Káposztasaláta Allergének: 1,3,7,9,12 EN:842 ZS:23,8 TZS:6,2 FH:30,9 SZH:117,3 CK:19,6 SÓ:2,18	Zöldségleves Virsli Sárgaborsófőzelék (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:850 ZS:43,2 TZS:14,2 FH:35,5 SZH:69,3 CK:12,3 SÓ:3,65	Gulyásleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Eperöntet (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:813 ZS:21,1 TZS:3,9 FH:24 SZH:128,7 CK:25,7 SÓ:0,59	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:719 ZS:20,9 TZS:6 FH:20,9 SZH:106,6 CK:12,3 SÓ:1,88	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:758 ZS:25,5 TZS:9,8 FH:24,6 SZH:104,4 CK:18,6 SÓ:1,43	Zöldségleves Rakott kelkáposzta (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:520 ZS:20,1 TZS:5,2 FH:26,4 SZH:58,7 CK:18,9 SÓ:0,75	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	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP 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!

ÉTLAP

Nyíregyháza | **Szabadszedés Felnőtt** | **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!