ÉTLAP

Nyíregyháza | **Szabadszedés Középiskola** | **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:774 ZS:17,8 TZS:2,9 FH:25,8 SZH:120 CK:16,9 SÓ:1,58	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:766 ZS:26,5 TZS:10,7 FH:21,2 SZH:104,2 CK:39 SÓ:4,47	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túrós fodros metélt (1,7) Allergének: 1,3,7 EN:769 ZS:26,1 TZS:8 FH:33 SZH:95,8 CK:8,1 SÓ:0,71	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:641 ZS:24,6 TZS:6,2 FH:26,1 SZH:75,3 CK:24,1 SÓ:2,58	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta Allergének: 1,3,4,9 EN:852 ZS:23,4 TZS:2,4 FH:28,2 SZH:121,4 CK:36,8 SÓ:2,22
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:840 ZS:27,4 TZS:7,4 FH:26,9 SZH:117,5 CK:17,3 SÓ:1,4	Gyümölcsleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) Allergének: 1,6,7,12 EN:530 ZS:4,8 TZS:1,1 FH:18,6 SZH:98,1 CK:39,9 SÓ:2,19	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:984 ZS:40,5 TZS:10,7 FH:27,5 SZH:120,5 CK:11,9 SÓ:4,23	Kukorica galuska leves (3,9) Fokhagymás sertés aprópecsenye (1) Petrezselymes burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:637 ZS:25,3 TZS:5,5 FH:21,5 SZH:74,2 CK:6,2 SÓ:2,07	Paradicsomleves (1,3,9) Főtt tojás (3) Finomfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:593 ZS:17 TZS:4,4 FH:26,3 SZH:72,9 CK:38,6 SÓ:0,82
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 Középiskola** | **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:773 ZS:31,5 TZS:7,8 FH:26,7 SZH:90,4 CK:4,6 SÓ:2,55	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:707 ZS:13,5 TZS:4 FH:31,5 SZH:100,9 CK:33,7 SÓ:1,41	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:833 ZS:31,5 TZS:13,2 FH:24 SZH:94 CK:37,2 SÓ:3,45	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:953 ZS:44 TZS:15,4 FH:44,4 SZH:88,7 CK:15,1 SÓ:1,55
EBÉD B	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Vegetáriánus rakott karfiol (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:529 ZS:24 TZS:5,3 FH:24,7 SZH:50 CK:6 SÓ:0,68	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:446 ZS:10,2 TZS:4,2 FH:10,1 SZH:73,6 CK:21,3 SÓ:1,02	Fahéjas almaleves (1,7,12) Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:784 ZS:28,4 TZS:8 FH:21 SZH:109 CK:37,9 SÓ:2,29	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Fűszeres csirkeszárnyak Pirított burgonya (12) Házi vegyes saláta Allergének: 1,3,7,12 EN:973 ZS:42,8 TZS:10,5 FH:49,9 SZH:90,8 CK:16,9 SÓ:2,29
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 Középiskola** | **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:557 ZS:12,5 TZS:6,9 FH:15,8 SZH:92,3 CK:43,9 SÓ:0,84	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkemell szelet (1,7) Párolt rizs Allergének: 1,3,7,9,12 EN:758 ZS:21,5 TZS:5,4 FH:43 SZH:89,6 CK:5,4 SÓ:2,8	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított napraforgómag Csirkepörkölt (1) Tarhonya (1) Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,7,9,12 EN:898 ZS:34,3 TZS:5,5 FH:45,5 SZH:97,7 CK:17,5 SÓ:1,1	Daragaluska leves (1,3,9,12) Füstölt főtt húskockák Babfőzelék (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:584 ZS:16,8 TZS:4,4 FH:37,8 SZH:79,4 CK:13,7 SÓ:3,79	Őszibarack krémleves (1,12) Rántott halfilé (1,3,4) Kukoricás rizs Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN:894 ZS:20,1 TZS:3,5 FH:26,9 SZH:149,6 CK:39,1 SÓ:2,39
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:502 ZS:13,8 TZS:5,7 FH:15,9 SZH:74,4 CK:11 SÓ:2,55	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Palacsintás zöldséglepény (1,3,7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:339 ZS:15 TZS:5 FH:21,6 SZH:25 CK:6,2 SÓ:1,21	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított napraforgómag Sajtos sült galuska (1,3,7) Allergének: 1,3,7,9 EN:777 ZS:31,7 TZS:8,5 FH:46,1 SZH:116,4 CK:7,7 SÓ:1,73	Daragaluska leves (1,3,9,12) Gyros csirkecsíkok Friss saláta Pirított burgonya (12) Joghurt öntet (7) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:910 ZS:45,1 TZS:5,7 FH:33,2 SZH:83,4 CK:13,9 SÓ:1,74	Őszibarack krémleves (1,12) Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:901 ZS:28,9 TZS:10 FH:42,5 SZH:107,8 CK:38,3 SÓ:2,58
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 Középiskola** | **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:826 ZS:23,4 TZS:6 FH:30,4 SZH:114,7 CK:19,1 SÓ:2,14	Zöldségleves Virsli Sárgaborsófőzelék (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:844 ZS:43,2 TZS:14,2 FH:35,2 SZH:68,4 CK:12,1 SÓ:3,62	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:697 ZS:19,8 TZS:5,8 FH:20,5 SZH:103,9 CK:12,1 SÓ:1,84	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:742 ZS:25,1 TZS:9,6 FH:24,2 SZH:101,8 CK:18,1 SÓ:1,39	Zöldségleves Rakott kelkáposzta (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:514 ZS:20,1 TZS:5,2 FH:26,1 SZH:57,8 CK:18,6 SÓ:0,71	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 Középiskola** | **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!