ÉTLAP

Nyíregyháza | **Szabadszedés Alsó** | **2026. 11. 02.–2026. 11. 06.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Kakaós csiga (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:318 ZS:14 TZS:8 FH:9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ:0,6	Gyümölcstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Zsemle (1) Allergének: 1,3,4,10 EN:253 ZS:5,7 TZS:0,5 FH:9,2 SZH:38,6 CK:9,1 SÓ:1,02	Gyümölcstea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:222 ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5 SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65	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) Sertésfasírt (1,3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:599 ZS:19,6 TZS:6 FH:29,8 SZH:69,8 CK:14,1 SÓ:1,67	Májgaluska leves (1,3,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:487 ZS:13,2 TZS:1,7 FH:18,5 SZH:70,7 CK:6,9 SÓ:2,11	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) Csirkepaprikás (1,7) Bulgur (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:536 ZS:16,5 TZS:4,3 FH:23 SZH:65,5 CK:12,3 SÓ:0,84	Paradicsomleves (1,3,9) Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:545 ZS:16,5 TZS:2,2 FH:29,9 SZH:63,5 CK:20,4 SÓ:1,53
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Házi vegyes saláta Allergének: 1,12 EN:553 ZS:17,8 TZS:3,8 FH:23 SZH:68,9 CK:11,2 SÓ:1,88	Májgaluska leves (1,3,9,12) Mákos guba meggyes öntet (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:745 ZS:18,7 TZS:6 FH:24,6 SZH:117,3 CK:52,5 SÓ:1,87	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) Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:443 ZS:11,3 TZS:3,3 FH:25,8 SZH:55,8 CK:16,2 SÓ:1	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott brokkoli (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10 EN:817 ZS:103,7 TZS:5,8 FH:13,8 SZH:104,4 CK:22,9 SÓ:1,62
UZSONNA	Füstölt pulykapárizsi Margarin Hosszú zsemle (1,6) Kápia paprika Allergének: 1,6 EN:252 ZS:7,8 TZS:2,9 FH:9,1 SZH:36,1 CK:0,6 SÓ:1,4	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:219 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:27,1 CK:0,8 SÓ:1,44	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) Mandarin Allergének: 1 EN:265 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,3 SZH:39,7 CK:19,1 SÓ:0,2

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. 11. 09.–2026. 11. 13.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	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	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 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 sertéshússal (1) Szilvabefőtt Allergének: 1,7,9,12 EN:693 ZS:31,8 TZS:7 FH:26,4 SZH:71,6 CK:18 SÓ:0,39	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:459 ZS:13 TZS:2,5 FH:17,9 SZH:62,8 CK:3,2 SÓ:1,58	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Dejós nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:975 ZS:19,3 TZS:4,4 FH:27 SZH:141,8 CK:56,2 SÓ:2,68	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:389 ZS:5,1 TZS:0,6 FH:22,5 SZH:61,3 CK:6,6 SÓ:1,1	Fahéjas almaleves (1,7,12) Rántott halfilé (1,3,4) Rizibizi Káposztasaláta Allergének: 1,3,4,7,12 EN:660 ZS:9,9 TZS:2,1 FH:24,3 SZH:115,2 CK:31 SÓ:1,18
EBÉD B	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Temesvári sertésragu (1,7) Bulgur (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,9,12 EN:712 ZS:34,6 TZS:9,2 FH:25,4 SZH:64,7 CK:3,2 SÓ:0,82	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7) Allergének: 1,3,7,12 EN:249 ZS:4,7 TZS:1,6 FH:8,1 SZH:41,7 CK:6,6 SÓ:0,54	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Káposztás tészta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:591 ZS:12,9 TZS:2,5 FH:21,1 SZH:92,6 CK:31,8 SÓ:1,07	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórat Allergének: 1,3,7,9,12 EN:448 ZS:9,6 TZS:5,4 FH:12,4 SZH:77 CK:36 SÓ:0,58	Fahéjas almaleves (1,7,12) Ázsiai csirkehúsos tészta (1,6,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,6,7,12 EN:479 ZS:6,6 TZS:1,7 FH:23,2 SZH:79,7 CK:24,2 SÓ:1,32
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) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:213 ZS:8 TZS:4,6 FH:9 SZH:26,1 CK:0,6 SÓ:1,06	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. 11. 16.–2026. 11. 20.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Vaníliás tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:354 ZS:9,2 TZS:4,5 FH:11,1 SZH:53,7 CK:27,6 SÓ:0,81	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 Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:297 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,2 SÓ:0,98	Gyümölcstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:253 ZS:8,4 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:35,1 CK:8,2 SÓ:1,44
EBÉD A	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:578 ZS:18,8 TZS:5,4 FH:16,6 SZH:77,6 CK:27,5 SÓ:1,69	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,3,9) Főtt burgonya (12) Allergének: 1,3,9,12 EN:500 ZS:18,8 TZS:4,8 FH:19,2 SZH:59,6 CK:21,3 SÓ:1,12	Káposztás bableves füstölt hússal (9,12) Mákos metélt (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,9,12 EN:786 ZS:21,5 TZS:3,2 FH:30,8 SZH:120 CK:22,9 SÓ:3,34	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Panírozott zöldséggolyó (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:465 ZS:11 TZS:2,9 FH:13 SZH:70,2 CK:11,1 SÓ:1,58	Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:645 ZS:22,7 TZS:4,1 FH:26,4 SZH:81,3 CK:8,5 SÓ:2,62
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Parajos csirkehúsos penne (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:605 ZS:17,6 TZS:4,7 FH:29 SZH:81,1 CK:27,6 SÓ:0,63	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Barbecue csirkeragu (1,6,12) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,9,12 EN:510 ZS:14,6 TZS:2,1 FH:21,5 SZH:67,5 CK:4,2 SÓ:1,54	Káposztás bableves füstölt hússal (9,12) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Körte Allergének: 1,7,9,12 EN:621 ZS:17,3 TZS:7,2 FH:27,7 SZH:92,1 CK:39,2 SÓ:3,4	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Amerikai sajtos tészta (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:483 ZS:18,2 TZS:7,2 FH:17,3 SZH:59,8 CK:9 SÓ:1,48	Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Harcsapaprikás (1,4,7) Galuska (1,3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,4,7,12 EN:560 ZS:15,6 TZS:5,1 FH:25,4 SZH:76,1 CK:3,2 SÓ:0,94
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	Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:241 ZS:9,1 TZS:3,2 FH:7,5 SZH:30,5 CK:0,8 SÓ:1,32	Sajtszelet (7) Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:239 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:30,4 CK:0,6 SÓ:1,1	Epres joghurt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63

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. 11. 23.–2026. 11. 27.**

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:288 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:21,8 SÓ:0,98	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 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
EBÉD A	Kukorica galuska leves (3,9) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:579 ZS:22,3 TZS:5,1 FH:18 SZH:75,1 CK:19,4 SÓ:0,65	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) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,10 EN:710 ZS:28,7 TZS:7,2 FH:18,5 SZH:89,8 CK:7 SÓ:2,58	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:401 ZS:11,3 TZS:3 FH:18,8 SZH:50,1 CK:9,1 SÓ:2,16	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott halfilé (1,3,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta Allergének: 1,3,4,9 EN:662 ZS:13 TZS:1,9 FH:23,3 SZH:105,5 CK:24 SÓ:1,25
EBÉD B	Kukorica galuska leves (3,9) Dubarry sertésszelet (1,7) Párolt rizs Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:665 ZS:23,7 TZS:7,4 FH:30 SZH:80,9 CK:13,8 SÓ:0,76	Gyümölcsleves (1,7,12) Rakott karfiol sertéshússal (1,7) Allergének: 1,7,12 EN:505 ZS:24,9 TZS:7,9 FH:17,3 SZH:51,1 CK:25,4 SÓ:0,28	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túrós metélt (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:636 ZS:20,1 TZS:6,2 FH:24,5 SZH:86 CK:16,8 SÓ:0,62	Tarhonyaleves (1,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:749 ZS:34,4 TZS:4,8 FH:10,9 SZH:98,9 CK:46 SÓ:0,85	Paradicsomleves (1,3,9) Kolbászos apróPecsenye sertéshússal (1) Tört burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:528 ZS:18,6 TZS:5 FH:18,1 SZH:64,6 CK:16,5 SÓ:0,72
UZSONNA	Sajtkrém (7) Hosszú zsemle (1,6) Zöldpaprika Allergének: 1,6,7 EN:215 ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9 SZH:38,6 CK:1,4 SÓ:1,02	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	Mandarin Pizzás ízű kukoricasnack Allergének: EN:130 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:27 CK:8,4 SÓ:0,38	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) Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:175 ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,4 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. 11. 30.–2026. 12. 04.**

	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 Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:245 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,8 SZH:33 CK:7,8 SÓ:1,1	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 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 Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:245 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,6 SZH:34,5 CK:8,4 SÓ:1,39
EBÉD A	Őszibarack krémleves (1,7,12) Bácskai rizseshús sertéshússal Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:561 ZS:20,9 TZS:5,9 FH:14,3 SZH:77,8 CK:25,9 SÓ:1,66	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Szilvatöltelékes gombóc fahéjas szórattal (1) Allergének: 1,3,9 EN:757 ZS:14,5 TZS:2,7 FH:22,9 SZH:127,6 CK:30,4 SÓ:1,44	Köménymagleves zsemlekockával (1) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:451 ZS:10,9 TZS:2,8 FH:21,8 SZH:57,7 CK:13,6 SÓ:0,93	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) Banán Allergének: 1,3,7,12 EN:673 ZS:11,5 TZS:1,4 FH:18,6 SZH:117,1 CK:39,6 SÓ:1,56	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9) Sajt szórat (7) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:766 ZS:36,5 TZS:14,1 FH:28,9 SZH:78 CK:16,3 SÓ:1,11
EBÉD B	Őszibarack krémleves (1,7,12) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Burgonyapüré (7,12) Csemege uborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:619 ZS:16,8 TZS:4,3 FH:24,7 SZH:87,8 CK:25,9 SÓ:3,09	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:538 ZS:14,1 TZS:6,8 FH:22 SZH:78,7 CK:37,2 SÓ:0,91	Köménymagleves zsemlekockával (1) Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7) Allergének: 1,7 EN:545 ZS:25,6 TZS:11,2 FH:19,2 SZH:58,2 CK:2,9 SÓ:0,83	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Rántott karfiol (1,3) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Banán Allergének: 1,3,7,10,12 EN:976 ZS:27,5 TZS:5,4 FH:19,9 SZH:157,1 CK:25,6 SÓ:1,65	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Fűszeres csirkeszárnyak Pirított burgonya (12) Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:839 ZS:38,4 TZS:11,3 FH:38,8 SZH:79,5 CK:19,8 SÓ:1,84
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 napraforgómaggal (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:176 ZS:5 TZS:2,7 FH:5,2 SZH:27 CK:1 SÓ:0,82	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:226 ZS:9 TZS:3,3 FH:7,5 SZH:27,4 CK:0,5 SÓ:1,24	Réteges joghurt erdei gyümölccsel (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:286 ZS:6,1 TZS:3,8 FH:9,3 SZH:45,9 CK:20,1 SÓ:0,74

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!