ÉTLAP

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

	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) Sertésfasírt (1,3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:761 ZS:26,2 TZS:8 FH:37,7 SZH:85,8 CK:17,2 SÓ:2,14	Májgaluska leves (1,3,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:681 ZS:18,5 TZS:2,4 FH:25,8 SZH:98,8 CK:9,4 SÓ:2,88	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:950 ZS:39,3 TZS:12,2 FH:27,5 SZH:104,3 CK:13,3 SÓ:3,5	Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepaprikás (1,7) Bulgur (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:751 ZS:24 TZS:6,3 FH:33,4 SZH:88,6 CK:13,5 SÓ:1,25	Paradicsomleves (1,3,9) Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:743 ZS:22,2 TZS:2,9 FH:37,9 SZH:90 CK:29,7 SÓ:1,97
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Házi vegyes saláta Allergének: 1,12 EN:780 ZS:25,1 TZS:5,4 FH:32,3 SZH:97,2 CK:15,3 SÓ:2,65	Májgaluska leves (1,3,9,12) Mákos guba meggyes öntet (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:941 ZS:23,8 TZS:7,5 FH:31,8 SZH:147,2 CK:65,7 SÓ:2,37	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:993 ZS:31,1 TZS:10 FH:56,7 SZH:99,5 CK:15,5 SÓ:1,61	Daragaluska leves (1,3,9,12) Zöldséges rakott palacsinta (1,3,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:528 ZS:13,8 TZS:3,9 FH:30,9 SZH:65,7 CK:17,6 SÓ:1,26	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott brokkoli (1) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10 EN:1194 ZS:155,8 TZS:8,9 FH:19,9 SZH:149,1 CK:34,8 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 Középiskola** | **2026. 11. 09.–2026. 11. 13.**

	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	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Tarhonyás hús sertéshússal (1) Szilvabefőtt Allergének: 1,7,9,12 EN:972 ZS:45,6 TZS:9,9 FH:37,4 SZH:98 CK:21,9 SÓ:0,57	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:661 ZS:21,6 TZS:3,6 FH:29,1 SZH:81,4 CK:4,3 SÓ:2,48	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Dejós nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:1223 ZS:25,1 TZS:5,7 FH:35 SZH:176,3 CK:70 SÓ:3,36	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:521 ZS:7,2 TZS:0,9 FH:30,8 SZH:80,9 CK:9,3 SÓ:1,38	Fahéjas almaleves (1,7,12) Rántott halfilé (1,3,4) Rizibizi Káposztasaláta Allergének: 1,3,4,7,12 EN:886 ZS:13,2 TZS:2,8 FH:31,5 SZH:155,9 CK:44,8 SÓ:1,53
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:987 ZS:48,3 TZS:12,5 FH:35 SZH:88,9 CK:4,5 SÓ:1,09	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7) Allergének: 1,3,7,12 EN:353 ZS:6,8 TZS:2,3 FH:11,5 SZH:58,9 CK:9,4 SÓ:0,79	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Káposztás tészta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:799 ZS:18 TZS:3,5 FH:29 SZH:123,7 CK:40,6 SÓ:1,44	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejberizs (7) Kakaós szórat Allergének: 1,3,7,9,12 EN:551 ZS:11,9 TZS:6,4 FH:15,2 SZH:94,3 CK:42,9 SÓ:0,71	Fahéjas almaleves (1,7,12) Ázsiai csirkehúsos tészta (1,6,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,6,7,12 EN:671 ZS:9,3 TZS:2,4 FH:32,3 SZH:111,9 CK:35,9 SÓ:1,81
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. 11. 16.–2026. 11. 20.**

	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	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:833 ZS:27,5 TZS:8 FH:24,1 SZH:111,1 CK:40,7 SÓ:2,32	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,3,9) Főtt burgonya (12) Allergének: 1,3,9,12 EN:668 ZS:24,8 TZS:6,4 FH:26 SZH:79,5 CK:27 SÓ:1,53	Káposztás bableves füstölt hússal (9,12) Mákos metélt (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,9,12 EN:1013 ZS:28,9 TZS:4,3 FH:40,7 SZH:151,7 CK:29,3 SÓ:4,32	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:623 ZS:14,7 TZS:3,9 FH:17,4 SZH:94,3 CK:14,9 SÓ:2,14	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:876 ZS:30,8 TZS:5,6 FH:35,7 SZH:110,4 CK:11,7 SÓ:3,5
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Parajos csirkehúsos penne (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:749 ZS:21 TZS:5,6 FH:34,5 SZH:103,4 CK:39,7 SÓ:0,73	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Barbecue csirkeragu (1,6,12) Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,9,12 EN:721 ZS:21,1 TZS:3 FH:31,3 SZH:93,2 CK:6,2 SÓ:2,23	Káposztás bableves füstölt hússal (9,12) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Körte Allergének: 1,7,9,12 EN:754 ZS:21,8 TZS:8,6 FH:35,1 SZH:109,4 CK:46,1 SÓ:4,43	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Amerikai sajtos tészta (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:670 ZS:25,6 TZS:10 FH:24,1 SZH:82,3 CK:12,7 SÓ:2,07	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:782 ZS:22,7 TZS:7,5 FH:36,4 SZH:103,2 CK:4,7 SÓ:1,27
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. 11. 23.–2026. 11. 27.**

	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	Kukorica galuska leves (3,9) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:787 ZS:30,9 TZS:6,9 FH:24,5 SZH:101 CK:22,9 SÓ:0,9	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) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,10 EN:1013 ZS:41,5 TZS:10,8 FH:26,4 SZH:126,4 CK:10,8 SÓ:3,73	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:526 ZS:15,4 TZS:3,8 FH:26,1 SZH:62,5 CK:11,5 SÓ:2,81	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott halfilé (1,3,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta Allergének: 1,3,4,9 EN:892 ZS:17,8 TZS:2,6 FH:30,1 SZH:142,2 CK:34,7 SÓ:1,64
EBÉD B	Kukorica galuska leves (3,9) Dubarry sertésszelet (1,7) Párolt rizs Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:876 ZS:31,7 TZS:9,5 FH:38,2 SZH:107 CK:15 SÓ:0,98	Gyümölcsleves (1,7,12) Rakott karfiol sertéshússal (1,7) Allergének: 1,7,12 EN:632 ZS:29,7 TZS:9,4 FH:20,9 SZH:68,3 CK:36,7 SÓ:0,37	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túrós metélt (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:853 ZS:26,2 TZS:8 FH:33,7 SZH:115,9 CK:21,6 SÓ:0,85	Tarhonyaleves (1,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:1045 ZS:47,9 TZS:6,7 FH:15,2 SZH:138,1 CK:65,1 SÓ:1,17	Paradicsomleves (1,3,9) Kolbászos apróPecsenye sertéshússal (1) Tört burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:759 ZS:27,8 TZS:7,5 FH:26,2 SZH:90,6 CK:24,7 SÓ:1
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. 11. 30.–2026. 12. 04.**

	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	Őszibarack krémleves (1,7,12) Bácskai rizseshús sertéshússal Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:796 ZS:29,4 TZS:8,3 FH:20,1 SZH:111,2 CK:38,1 SÓ:2,25	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Szilvatöltelékes gombóc fahéjas szórattal (1) Allergének: 1,3,9 EN:974 ZS:19,1 TZS:3,7 FH:30,4 SZH:162,5 CK:38,2 SÓ:1,83	Köménymagleves zsemlekockával (1) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:605 ZS:18,3 TZS:4,6 FH:30,2 SZH:66,8 CK:16,5 SÓ:1,15	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) Banán Allergének: 1,3,7,12 EN:897 ZS:19 TZS:1,9 FH:29,4 SZH:141,6 CK:45,7 SÓ:2,47	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:1014 ZS:47,3 TZS:18,2 FH:39,7 SZH:104,3 CK:19,6 SÓ:1,58
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:843 ZS:22,8 TZS:5,9 FH:32,9 SZH:120,6 CK:38 SÓ:4,1	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:671 ZS:17,9 TZS:8,4 FH:28,2 SZH:96,6 CK:44,5 SÓ:1,08	Köménymagleves zsemlekockával (1) Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7) Allergének: 1,7 EN:751 ZS:35,7 TZS:15,4 FH:26,7 SZH:79,2 CK:3,9 SÓ:1,13	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:1328 ZS:41,6 TZS:8,3 FH:27,7 SZH:203,9 CK:30,4 SÓ:2,27	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:1091 ZS:49,1 TZS:13,8 FH:51,6 SZH:103,9 CK:24,2 SÓ:2,46
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!