

Nyíregyháza

Általános iskola- Alsó

2026. 01. 05.–2026. 01. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Pizzás rúd (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:229 ZS:10,5 TZS:5,5 FH:3,3 SZH:29,9 CK:11,4 SÓ:0,6</p>	<p>Tej (7) Fatörzs kifli (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:255 ZS:6,5 TZS:3,7 FH:10,7 SZH:37,9 CK:13,6 SÓ:0,55</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:200 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1 SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78</p>	<p>Epres joghurt (7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:234 ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:205 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5 SZH:34,2 CK:8,6 SÓ:0,89</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Nudli (1) Mák szórat Vaníliás öntet (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:928 ZS:16,8 TZS:3,4 FH:20,3 SZH:143,3 CK:46 SÓ:2,54</p>	<p>Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (1) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:453 ZS:15,8 TZS:3,7 FH:16,1 SZH:57,4 CK:21,4 SÓ:0,92</p>	<p>Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított zsemlekocka (1) Tarhonyás hús csirkehússal (1) Alma kompót (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:533 ZS:14,1 TZS:2,1 FH:23,8 SZH:72 CK:17 SÓ:1,01</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Virslí Sárgaborsófőzelék (1) Savanyú káposzta (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:682 ZS:27,2 TZS:8,2 FH:27 SZH:72,4 CK:10,5 SÓ:3,83</p>	<p>Almás szilvakerémléves (1,7,12) Rántott halfilé (1,3,4) Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN:625 ZS:11,3 TZS:2,1 FH:20,6 SZH:104,5 CK:26,6 SÓ:1,32</p>	<p>Narancslé 100%-os Zöldséges rizseshús Csalamádé (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:539 ZS:19,8 TZS:5 FH:17,3 SZH:68,7 CK:19,3 SÓ:1,32</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:176 ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7 SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86</p>	<p>Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:222 ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:26,8 CK:0,4 SÓ:1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:208 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:199 ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7 SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:1,41</p>	<p>Túró rudi (6,7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:236 ZS:5,4 TZS:4,1 FH:7,6 SZH:38,2 CK:11,6 SÓ:0,56</p>	<p>Kockasajt (7) Búzakorpás diákrúd (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:211 ZS:7,3 TZS:4,5 FH:7,3 SZH:28,5 CK:2,3 SÓ:1,33</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános iskola- Alsó

2026. 01. 19.–2026. 01. 25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej (7) Méz Margarin Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:317 ZS:5,4 TZS:2,6 FH:11 SZH:55,6 CK:26,5 SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:195 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:8 SZH:34,1 CK:9 SÓ:0,73</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:237 ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,7 SZH:35,8 CK:9,4 SÓ:1,01</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:240 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7 SZH:33 CK:8 SÓ:1,05</p>	<p>Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított tökmag Pincepörkölt (12) Vegyes kompót (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:631 ZS:23,4 TZS:5,5 FH:24,9 SZH:71,1 CK:12,3 SÓ:1,02</p>	<p>Bagolyborsó leves (1,7,9) Paradicsomos tonhalas ragu (4) Orsó tészta (1) Sajt szórat (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9</p> <p>EN:602 ZS:22,9 TZS:7,1 FH:30,9 SZH:66,4 CK:8,9 SÓ:2,02</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Túrós derelye (1,7) Porcukor szórat Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:766 ZS:14,5 TZS:2,2 FH:20,3 SZH:136,6 CK:43,5 SÓ:1,87</p>	<p>Zöldségleves (1,3,12) Kolozsvári rakott káposzta (7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:563 ZS:34 TZS:12,5 FH:21,2 SZH:41,1 CK:6,5 SÓ:4,45</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Reszelt csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:497 ZS:8,5 TZS:3,4 FH:23,9 SZH:75,7 CK:31,3 SÓ:1,17</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:181 ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:27,7 CK:1,4 SÓ:0,88</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:217 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,24</p>	<p>Barackos joghurt (7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:266 ZS:2 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:207 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,1 SZH:31,2 CK:1,3 SÓ:1,54</p>	<p>Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:178 ZS:6,4 TZS:3,9 FH:6,5 SZH:22 CK:1,3 SÓ:1,23</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános iskola- Alsó

2026. 01. 26.–2026. 02. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:353 ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1 SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51</p>	<p>Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:331 ZS:11,6 TZS:4,1 FH:11,2 SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:232 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tonhalkrém (3,4,10) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,10</p> <p>EN:253 ZS:5,7 TZS:0,5 FH:9,2 SZH:38,6 CK:9,1 SÓ:1,02</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:218 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,5 SZH:33,1 CK:7,9 SÓ:0,86</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:490 ZS:11,7 TZS:4 FH:24,1 SZH:65,6 CK:14,6 SÓ:1,07</p>	<p>Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Cékla savanyúság (10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:537 ZS:20 TZS:4,1 FH:18,8 SZH:67,8 CK:9 SÓ:2,08</p>	<p>Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Sárgarépás rizs Tartármártás (3,7,10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:664 ZS:27,1 TZS:8,6 FH:19,2 SZH:74,4 CK:8,8 SÓ:2,44</p>	<p>Tojásleves (1,3) Sertés fasírtgolyó Kelkáposztafőzelék (1,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:412 ZS:14,5 TZS:2,9 FH:19,6 SZH:40,9 CK:1,1 SÓ:1,73</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Rántott sertésszelet (1,3) Mexikói rizs Színes vegyessaláta (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:778 ZS:21,4 TZS:4,4 FH:32 SZH:111,3 CK:23,8 SÓ:0,99</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Hosszú zsemle (1,6) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:258 ZS:8 TZS:3 FH:9,6 SZH:36,8 CK:1,4 SÓ:1,23</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:222 ZS:8,2 TZS:3,1 FH:7,8 SZH:28,1 CK:0,8 SÓ:1,34</p>	<p>Natúr szendvicsszál (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:172 ZS:4,2 TZS:2 FH:4,6 SZH:27 CK:0,8 SÓ:0,91</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:222 ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,4 SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,3</p>	<p>Mese fit Detki keksz (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:267 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,2 SZH:41 CK:20,9 SÓ:0,21</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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 étkezést 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). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.