

Nyíregyháza

Általános iskola - Alsó

2026. 05. 04.–2026. 05. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:357
ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4
SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81

Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:198
ZS:2 TZS:1,1 FH:6,8
SZH:37,6 CK:12,6 SÓ:0,65

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:248
ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8
SZH:34,8 CK:7,8 SÓ:1,26

Vaníliás tej (7)
Margarin
Búzakorpás diákrúd (1,7)

Allergének:
1,7

EN:310
ZS:6,6 TZS:3,2 FH:10,4
SZH:48,8 CK:21,5 SÓ:1,05

Gyümölcsstea
Füstölt pulykaparizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:238
ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1
SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,38

EBÉD

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:644
ZS:29,1 TZS:9,9 FH:22,2
SZH:66,2 CK:4,5 SÓ:2,08

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sertésfasírt (1,3)
Lencsefőzelék (1,7,10)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:744
ZS:29,7 TZS:8,2 FH:33,8
SZH:79,8 CK:17,6 SÓ:2,36

Gulyásleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Sárgabarack extra dzsem

Allergének:
1,3,9,12

EN:532
ZS:14,4 TZS:2,7 FH:15,9
SZH:82,8 CK:18,3 SÓ:0,28

Köménymagleves (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Főtt tojás (3)
Sós kamartás (7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

EN:441
ZS:14,2 TZS:5,2 FH:12
SZH:60,2 CK:22 SÓ:0,53

Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizsi
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9

EN:671
ZS:20,1 TZS:2,7 FH:27,6
SZH:92,4 CK:24,5 SÓ:2,02

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Újhagyma

Allergének:
1

EN:225
ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8
SZH:29,2 CK:1,2 SÓ:1,21

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:225
ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,1
SZH:27,4 CK:0,5 SÓ:1,32

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kigyóborka

Allergének:
1,7

EN:194
ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6
SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1,7

EN:224
ZS:8 TZS:4,6 FH:9,2
SZH:27 CK:0,9 SÓ:1,1

Tengeri sós kukoricacsnek
Alma

Allergének:

EN:132
ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3
SZH:28,3 CK:10,2 SÓ:0,38

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. 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. 05. 11.–2026. 05. 15.

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

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:199
ZS:2,7 TZS:1,5 FH:8,4
SZH:34,7 CK:9 SÓ:0,78

Gyümölcsstea
Majonézos tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

EN:237
ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,7
SZH:35,8 CK:9,4 SÓ:1,01

Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:240
ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7
SZH:33 CK:8 SÓ:1,05

Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:309
ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9
SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63

EBÉD

Brokkolikrémléves (1,7,12)
Pirított napraforgómag
Édes-savanyú csirkecsikók (6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,6,7,12

EN:617
ZS:22,2 TZS:3,6 FH:25,7
SZH:76,2 CK:13,7 SÓ:1,37

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,4,7,9

EN:600
ZS:23 TZS:7,1 FH:29,5
SZH:66,4 CK:6,8 SÓ:1,96

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelikes gombóc (1,7)
Porcukor szórat
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN:723
ZS:14 TZS:2,9 FH:17,1
SZH:128,4 CK:31,8 SÓ:1,59

Tojásleves (1,3)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Paradicsomos káposzta főzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3

EN:564
ZS:25,6 TZS:5,6 FH:20,4
SZH:57,8 CK:24,4 SÓ:1,52

Kukorica galuska leves (3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (7,12)
Petrezselymes rizs
Alma

Allergének:
3,7,9,12

EN:598
ZS:20,2 TZS:4 FH:19,9
SZH:79,7 CK:14,7 SÓ:1,67

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1,7

EN:181
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1
SZH:27,7 CK:1,4 SÓ:0,88

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:217
ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5
SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,24

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:266
ZS:2 TZS:0,8 FH:7,8
SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:207
ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,1
SZH:31,2 CK:1,3 SÓ:1,54

Házi húskrém (10,12)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,10,12

EN:273
ZS:12,7 TZS:5,4 FH:10,1
SZH:28,3 CK:0,9 SÓ:1,96

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 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. 05. 18.–2026. 05. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Karamellás tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:353
ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1
SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,6,7

EN:331
ZS:11,6 TZS:4,1 FH:11,2
SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89

Gyümölcsstea
Majonézos tonhalkrém (3,4,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,3,4,10

EN:240
ZS:6 TZS:0,7 FH:8,9
SZH:35,6 CK:8,8 SÓ:1,07

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:208
ZS:2,8 TZS:1,6 FH:7,7
SZH:37,2 CK:12 SÓ:0,66

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1,3

EN:227
ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,9
SZH:34,5 CK:8,4 SÓ:0,86

EBÉD

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:490
ZS:11,7 TZS:4 FH:24,1
SZH:65,6 CK:14,6 SÓ:1,07

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:537
ZS:20 TZS:4,1 FH:18,8
SZH:67,8 CK:9 SÓ:2,08

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:800
ZS:36,9 TZS:11,4 FH:24,7
SZH:82,4 CK:11,9 SÓ:1,93

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Rakott karfiol bulgarral (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:816
ZS:27,3 TZS:8 FH:31
SZH:101,7 CK:21,8 SÓ:1,79

Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott sertésszelet (1,3)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:755
ZS:22,8 TZS:4,5 FH:31,2
SZH:100 CK:20,3 SÓ:1,06

UZSONNA

Kenőmájás
Zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:237
ZS:7,7 TZS:2,7 FH:8,6
SZH:31,5 CK:1,5 SÓ:1,21

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:222
ZS:8,2 TZS:3,1 FH:7,8
SZH:28,1 CK:0,8 SÓ:1,34

Natúr szendvicskrém (7)
Zsemle (1)
Retek

Allergének:
1,7

EN:194
ZS:4,1 TZS:1,9 FH:5,5
SZH:31,7 CK:1,1 SÓ:0,85

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:225
ZS:9 TZS:3,3 FH:7,5
SZH:27,3 CK:0,5 SÓ:1,2

Mese fit Detki keksz (1)
Alma

Allergének:
1

EN:267
ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,2
SZH:41 CK:20,9 SÓ:0,21

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországi
szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános iskola - Alsó

2026. 05. 25.–2026. 05. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

EBÉD

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Kakaós tej (7) Briós (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:204 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7,4 SZH:37,3 CK:9,4 SÓ:0,95</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:228 ZS:5,6 TZS:1,2 FH:6,3 SZH:34,3 CK:8,8 SÓ:1,01</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS:4 TZS:1,2 FH:8,7 SZH:35 CK:8,4 SÓ:1,44</p>
EBÉD	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:511 ZS:12,8 TZS:2,5 FH:18,7 SZH:74,9 CK:12,8 SÓ:1,6</p>	<p>Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Dejós zsemle nudli (1) Vaníliás öntet (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:828 ZS:18,1 TZS:4,3 FH:25,6 SZH:112 CK:27,7 SÓ:2,77</p>	<p>Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekočka (1) Vegetáriánus bolognai ragu (9) Spagetti (1) Reszelt sajt (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:575 ZS:16,3 TZS:5,8 FH:30,3 SZH:73 CK:10,1 SÓ:0,94</p>	<p>Görög gyümölcsleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,12</p> <p>EN:581 ZS:12,2 TZS:1,8 FH:19,6 SZH:95,3 CK:34,4 SÓ:1,38</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:239 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:30,4 CK:0,6 SÓ:1,1</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:216 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,4 SZH:27,4 CK:0,4 SÓ:1,24</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:233 ZS:7,6 TZS:2,7 FH:8,6 SZH:30,9 CK:0,7 SÓ:1,21</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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. 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 HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.