

Nyíregyháza

Általános iskola- Felső

2026. 05. 04.–2026. 05. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:357 ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:198 ZS:2 TZS:1,1 FH:6,8 SZH:37,6 CK:12,6 SÓ:0,65</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:248 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8 SZH:34,8 CK:7,8 SÓ:1,26</p>	<p>Vaníliás tej (7) Margarin Búzakorpás diákrúd (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:310 ZS:6,6 TZS:3,2 FH:10,4 SZH:48,8 CK:21,5 SÓ:1,05</p>	<p>Gyümölcsstea Füstölt pulykaparizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:238 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1 SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,38</p>
EBÉD	<p>Édes gyökekrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Sertésbrassói (12) Csalamádé (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:751 ZS:34 TZS:11,5 FH:26,2 SZH:76,5 CK:4,9 SÓ:2,41</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sertésfasírt (1,3) Lencsefőzelék (1,7,10) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:744 ZS:29,7 TZS:8,2 FH:33,8 SZH:79,8 CK:17,6 SÓ:2,36</p>	<p>Gulyásleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Sárgabarack extra dzsem</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:619 ZS:16,5 TZS:3 FH:18,3 SZH:97,4 CK:19,7 SÓ:0,32</p>	<p>Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Főtt tojás (3) Sós kamartás (7) Főtt burgonya (12) Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:451 ZS:14,2 TZS:5,2 FH:12,3 SZH:62,2 CK:22 SÓ:0,54</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Rizibizi Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:701 ZS:20,7 TZS:2,8 FH:28,5 SZH:97,3 CK:24,6 SÓ:2,04</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:225 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8 SZH:29,2 CK:1,2 SÓ:1,21</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:225 ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,1 SZH:27,4 CK:0,5 SÓ:1,32</p>	<p>Vajkrém (7) Zsemle (1) Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83</p>	<p>Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:224 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,2 SZH:27 CK:0,9 SÓ:1,1</p>	<p>Tengeri sós kukoricacsnek Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:132 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:28,3 CK:10,2 SÓ:0,38</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel 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
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános iskola- Felső

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:679
ZS:23,8 TZS:3,8 FH:29
SZH:84,8 CK:16,1 SÓ:1,57

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

Allergének:
1,4,7,9

EN:677
ZS:26,3 TZS:8,3 FH:34,2
SZH:73,3 CK:7,8 SÓ:2,22

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:599
ZS:28,3 TZS:6,4 FH:22,5
SZH:58,5 CK:24,6 SÓ:1,54

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

Allergének:
3,7,9,12

EN:629
ZS:21 TZS:4,2 FH:20,5
SZH:85,3 CK:14,8 SÓ:1,71

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
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországi
szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános iskola- Felső

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:514
ZS:13,3 TZS:4,4 FH:25,5
SZH:66,4 CK:14,8 SÓ:1,09

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:614
ZS:22,1 TZS:4,4 FH:20,8
SZH:79,9 CK:10,4 SÓ:2,38

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:852
ZS:39,8 TZS:12,2 FH:25,5
SZH:88,1 CK:13,1 SÓ:2,03

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:821
ZS:24,5 TZS:5 FH:34,7
SZH:108,4 CK:20,3 SÓ:1,1

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 szendvicsszál (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. 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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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- Felső

2026. 05. 25.–2026. 05. 29.

hétfő
kedd
szerda
csütörtök
péntek
TÍZÓRAI

			Kakaós tej (7) Briós (1,3,7)				Gyümölcs tea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kápia paprika				Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)				Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,10			<u>Allergének:</u> 1					
EN:			EN:353			EN:204			EN:228			EN:218					
ZS:	TZS:	FH:	ZS:7,7	TZS:4	FH:10,1	ZS:2,4	TZS:1,1	FH:7,4	ZS:5,6	TZS:1,2	FH:6,3	ZS:4	TZS:1,2	FH:8,7			
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:56,8	CK:28,2	SÓ:0,67	SZH:37,3	CK:9,4	SÓ:0,95	SZH:34,3	CK:8,8	SÓ:1,01	SZH:35	CK:8,4	SÓ:1,44			

EBÉD

			Daragaluska leves (1,3,9,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma				Tárkonyos csirke raguleves (1,7,9,12) Dejor zsírsós nudli (1) Vaníliás öntet (7)				Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Vegetáriánus bolognai ragu (9) Spagetti (1) Reszelt sajt (7)				Görög gyümölcsleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,7,9,12			<u>Allergének:</u> 1,4,7,12					
EN:0			EN:511			EN:828			EN:634			EN:662					
ZS:	TZS:	FH:	ZS:12,8	TZS:2,5	FH:18,7	ZS:18,1	TZS:4,3	FH:25,6	ZS:17,6	TZS:5,9	FH:34,2	ZS:14,9	TZS:2	FH:23,6			
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:74,9	CK:12,8	SÓ:1,6	SZH:112	CK:27,7	SÓ:2,77	SZH:80,7	CK:11,7	SÓ:1	SZH:105,2	CK:34,9	SÓ:1,65			

UZSONNA

			Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek				Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél				Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Kígyóborka				Túró rudi (6,7) Kifli (1,7)		
<u>Allergének:</u>			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,6,7					
EN:			EN:239			EN:216			EN:233			EN:236					
ZS:	TZS:	FH:	ZS:7,9	TZS:4,4	FH:9,7	ZS:7,9	TZS:2,9	FH:7,4	ZS:7,6	TZS:2,7	FH:8,6	ZS:5,4	TZS:4,1	FH:7,6			
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:30,4	CK:0,6	SÓ:1,1	SZH:27,4	CK:0,4	SÓ:1,24	SZH:30,9	CK:0,7	SÓ:1,21	SZH:38,2	CK:11,6	SÓ:0,56			

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 **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.