ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Általános iskola- Alsó | 2026. 06. 01.–2026. 06. 05.

	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 Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3 EN:218 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,5 SZH:33,1 CK:7,9 SÓ:0,86	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 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	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Copfocska tészta (1) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:567 ZS:18,7 TZS:5,4 FH:18,7 SZH:79,9 CK:29,7 SÓ:1,95	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (3) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:577 ZS:19,2 TZS:4,9 FH:21,4 SZH:74,9 CK:21,5 SÓ:1,54	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:591 ZS:16,4 TZS:7 FH:23,5 SZH:89,1 CK:44,6 SÓ:2,03	Tojásleves (1,3) Sajtos zöldségvagdalt napraforgómaggal (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Fejes saláta Allergének: 1,3,7,12 EN:619 ZS:27 TZS:6 FH:19,2 SZH:68,3 CK:10 SÓ:1,12	Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott csirkemell (1,3) Petrezselymes rizs Tzatziki (7) Allergének: 1,3,7,12 EN:716 ZS:18,1 TZS:5,2 FH:35,8 SZH:101,3 CK:3,9 SÓ:1,26
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle (1) Lilahagyma Allergének: 1 EN:220 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,8 SZH:28,6 CK:1,6 SÓ:1,11	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 Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:222 ZS:7,9 TZS:4,6 FH:9,2 SZH:27,2 CK:0,4 SÓ:1,05	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). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

A HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Általános iskola- Alsó | 2026. 06. 08.–2026. 06. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93	Gyümölcstea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:269 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:37,8 CK:8,1 SÓ:1,1	Gyümölcstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:208 ZS:4,5 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:35,2 CK:8,6 SÓ:0,79	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	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	Daragaluska leves (1,3,9,12) Ananászos csirkeragu (1,7) Párolt rizs Allergének: 1,3,7,9,12 EN:466 ZS:12,1 TZS:1,4 FH:17,6 SZH:67,5 CK:9,5 SÓ:1,05	Almalé 100%-os Gyros csirkecsíkok Friss saláta Pirított burgonya (12) Joghurt öntet (7) Allergének: 7,12 EN:660 ZS:32,2 TZS:4,1 FH:22,3 SZH:63,9 CK:24,7 SÓ:0,84	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túró (7) Tejföl (7) Csusza tészta (1,3) Allergének: 1,3,7 EN:620 ZS:22,2 TZS:8,8 FH:24,6 SZH:76,4 CK:3,9 SÓ:1,55	Tarhonyaleves (1,12) Rakott zöldbab (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:575 ZS:27,1 TZS:8,4 FH:22,6 SZH:57,5 CK:3,8 SÓ:0,99	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta Allergének: 1,3,4,9 EN:574 ZS:15,3 TZS:1,6 FH:18,3 SZH:83,1 CK:25,3 SÓ:1,45
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:181 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:30,9 CK:1,8 SÓ:0,9	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	Ostyaszelet (1,3,6,7) Alma Allergének: 1,3,6,7 EN:197 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5 SZH:26,3 CK:16,4 SÓ:0,04	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). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

A HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Általános iskola- Alsó | 2026. 06. 15.–2026. 06. 19.

	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 Csicseriborsó krém (3,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika Allergének: 1,3,7,10 EN:218 ZS:3,3 TZS:1 FH:5,8 SZH:38,2 CK:8,7 SÓ:1,03	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 Vajas pogácsa (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:197 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:4,4 SZH:36,5 CK:11,4 SÓ:0,35	Gyümölcstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:250 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44
EBÉD	Fahéjas almaleves (1,7,12) Rakott burgonya (3,6,7,12) Fejes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,7,12 EN:742 ZS:26,6 TZS:11 FH:21,1 SZH:87,5 CK:29,6 SÓ:2,18	Palócleves (1,7,12) Csokoládés gombóc (1,3,7) Porcukor szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:904 ZS:20,4 TZS:4,5 FH:26,9 SZH:144,6 CK:22,8 SÓ:2,01	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:615 ZS:7,8 TZS:2,4 FH:24,2 SZH:101,7 CK:30,7 SÓ:1,35	Köménymagleves (1) Pirított kenyérkocka (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Allergének: 1,7 EN:572 ZS:22,8 TZS:5,8 FH:20 SZH:67,5 CK:3,4 SÓ:1,96	Almalé 100%-os Bolognai sertésragu (9) Teljes kiőrlésű spagetti (1) Sajt szórat (7) Allergének: 1,7,9 EN:669 ZS:26,9 TZS:9 FH:29 SZH:73,3 CK:31,8 SÓ:0,56
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:220 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:27,9 CK:1,2 SÓ:1,21	Füstölt pulykapárizsi Margarin Zsemle (1) Allergének: 1 EN:227 ZS:7,5 TZS:2,6 FH:7,7 SZH:30,2 CK:0,7 SÓ:1,33	Vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:170 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5 SZH:26,8 CK:1,1 SÓ:0,84	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	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). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

A HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Általános iskola- Alsó | 2026. 06. 22.–2026. 06. 26.

	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	NYÁRI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
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). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

A HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Általános iskola- Alsó | 2026. 06. 29.–2026. 07. 03.

	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	NYÁRI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
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). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

A HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.