

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2025. 06. 02.–2025. 06. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 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) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:195 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:8 SZH:34,1 CK:9 SÓ:0,73	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 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) <u>Allergének:</u> 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) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63
EBÉD	BrokkolikréMLEVES (1,7,12) Pírtott zsemlekocka (1) Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:516 ZS:18,6 TZS:5,6 FH:22,2 SZH:59,1 CK:3,4 SÓ:2,34	Bagolyborsó leves (1,7,9) Paradisomos tonhalas ragu (4,6) Orsó tészta (1) Sajt szórát (7) <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9 EN:609 ZS:19,9 TZS:7,2 FH:35,2 SZH:70,6 CK:8,7 SÓ:1,84	Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12) Szilvátöltelikes gombóc (1) Porcukor szórát Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:723 ZS:13,2 TZS:2,6 FH:14,6 SZH:130,5 CK:40,5 SÓ:1,36	Csontleves (1,3,9,12) Paradisomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:368 ZS:14 TZS:3,4 FH:13,9 SZH:43,3 CK:15,4 SÓ:1,1	Gyümölcsleves (1,7,12) Párolt sertésszelet, karajból Sajtmártás (1,7,12) Petrezselymes rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:580 ZS:16,4 TZS:4 FH:19,6 SZH:84,7 CK:25,2 SÓ:1,56
UZSONNA	Libazsír Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:271 ZS:15,5 TZS:4,2 FH:4,1 SZH:26,9 CK:1,1 SÓ:0,65	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 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) <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 1 EN:207 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,1 SZH:31,2 CK:1,3 SÓ:1,54	Kockasajt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:6,6 TZS:4 FH:7 SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. 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 Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2025. 06. 09.–2025. 06. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Félbarna kenyér (1)			Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1)			Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7)			Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,6,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,3,7			<u>Allergének:</u> 1,3		
EN: 331	TZS: 4,1	FH: 11,2	EN: 232	TZS: 1,4	FH: 8,4	EN: 353	TZS: 6,3	FH: 8,1	EN: 224	TZS: 1,5	FH: 6,8
ZS: 11,6	CK: 17,8	SÓ: 0,89	ZS: 2,7	CK: 12,1	SÓ: 0,66	ZS: 11,5	CK: 32,7	SÓ: 0,51	ZS: 5,1	CK: 7,9	SÓ: 0,86
SZH: 45,7			SZH: 41,4			SZH: 51,2			SZH: 34,3		

EBÉD

Tárhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)			Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)			Tojásleves (1,3) Sertéshúsgolyó (1,3) Svéd mártás (1,6,7,10,12) Áfonyaszósz Tört burgonya (12) Alma			Paradicsomleves (1,3,9) Párolt sertésszelet, karajból Pecsényel (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával (10)		
<u>Allergének:</u> 1,7,12			<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12			<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12		
EN: 542	TZS: 4	FH: 25,6	EN: 854	TZS: 11,7	FH: 25,6	EN: 731	TZS: 6,1	FH: 21,2	EN: 577	TZS: 2,7	FH: 17
ZS: 11,9	CK: 14,7	SÓ: 1,35	ZS: 38,5	CK: 10,5	SÓ: 2,12	ZS: 29	CK: 33,8	SÓ: 3,36	ZS: 19,1	CK: 17,7	SÓ: 1,36
SZH: 75,8			SZH: 91			SZH: 97,2			SZH: 80,1		

UZSONNA

Kenőmájás Kifli (1,7) Kígyóuborka			Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek			Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka			Piskóta szelet (1,3,6,7) Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1,7			<u>Allergének:</u> 1			<u>Allergének:</u> 1,3,6,7		
EN: 223	TZS: 2,9	FH: 8,5	EN: 175	TZS: 2	FH: 4,9	EN: 222	TZS: 3,3	FH: 7,4	EN: 142	TZS: 2,8	FH: 2,1
ZS: 8,1	CK: 1,9	SÓ: 1,04	ZS: 4,3	CK: 0,8	SÓ: 0,9	ZS: 9,1	CK: 0,5	SÓ: 1,3	ZS: 5,6	CK: 19	SÓ: 0,13
SZH: 28,2			SZH: 27,5			SZH: 26,3			SZH: 23,4		

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. 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 tagozat

2025. 06. 16.–2025. 06. 20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:303 ZS:5,9 TZS:2,8 FH:11 SZH:52,5 CK:26,9 SÓ:0,81	Gyümölcstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:236 ZS:7,7 TZS:2,9 FH:7,6 SZH:33,6 CK:8 SÓ:1,21	Gyümölcstea Póréhagymás túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:220 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:38,2 CK:9,1 SÓ:0,73	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67	Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:229 ZS:5,4 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:35,9 CK:9,7 SÓ:0,99
EBÉD	Zöldségleves (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:459 ZS:13 TZS:2,5 FH:17,9 SZH:62,8 CK:3,2 SÓ:1,58	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekocka (1) Rakott karfiol (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:480 ZS:26 TZS:8,3 FH:18,7 SZH:40,1 CK:5,8 SÓ:0,48	Csirkeraguleves (1,3,9,12) Tejbedara (1,7) Fahéjas porcukor Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:461 ZS:10,9 TZS:5,3 FH:18,5 SZH:69,4 CK:46,5 SÓ:1,24	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:389 ZS:5,1 TZS:0,6 FH:22,5 SZH:61,3 CK:6,6 SÓ:1,1	Almalé 100%-os Bolognai spagetti (1,3,9) Reszelt sajt (7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:634 ZS:24,7 TZS:8,7 FH:25,7 SZH:75,8 CK:31,6 SÓ:0,6
UZSONNA	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:179 ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,3 SZH:27,4 CK:0,9 SÓ:0,92	Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:244 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,8 SZH:31,2 CK:1,2 SÓ:1,05	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,4 SZH:27,4 CK:0,4 SÓ:1,24	Magyaros vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:170 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5 SZH:26,8 CK:1,4 SÓ:0,84	Túrós rudi (6,7) Alma <u>Allergének:</u> 6,7 EN:145 ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,9 SZH:21,5 CK:20,3 SÓ:0,03

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyeztetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. 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.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2025. 06. 23.–2025. 06. 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

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:

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. **Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. 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.

ÉTLAP

Nyíregyháza

Általános iskola alsó tagozat

2025. 06. 30.–2025. 07. 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

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:

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. 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.