

ÉTLAP

Nyíregyháza

Általános Iskola - Alsó

2026. 04. 06.–2026. 04. 10.

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

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI 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 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. Csillagfűrt; 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



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános Iskola - Alsó

2026. 04. 13.–2026. 04. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:245 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:33,6 CK:8 SÓ:1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:208 ZS:4,5 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:35,2 CK:8,6 SÓ:0,79</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>Gyümölcsstea 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>
EBÉD	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:537 ZS:19,3 TZS:4,8 FH:18,2 SZH:70,5 CK:17,5 SÓ:0,8</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:563 ZS:19 TZS:7,6 FH:15,7 SZH:77,3 CK:26,7 SÓ:3,36</p>	<p>Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Sárgarépás rizs Tartármártás (3,7,10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:792 ZS:37 TZS:9,8 FH:23,2 SZH:89,2 CK:11,4 SÓ:1,9</p>	<p>Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:413 ZS:11,3 TZS:3 FH:18,8 SZH:53,1 CK:12,1 SÓ:2,16</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Rántott halfilé (1,3,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9</p> <p>EN:662 ZS:13 TZS:1,9 FH:23,3 SZH:105,5 CK:24 SÓ:1,25</p>
UZSONNA	<p>Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:181 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:30,9 CK:1,8 SÓ:0,9</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:230 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,7 SZH:30,3 CK:0,7 SÓ:1,28</p>	<p>Ostyaszelet (1,3,6,7) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:197 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5 SZH:26,3 CK:16,4 SÓ:0,04</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:188 ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6 SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6</p>	<p>Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:175 ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,4 SZH:21,9 CK:1,2 SÓ:1,2</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 HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános Iskola - Alsó

2026. 04. 20.–2026. 04. 24.

	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 Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:195 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7 SZH:35,9 CK:8,9 SÓ:0,95	Tejeskávé (7) Briós (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:345 ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9 SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68	Gyümölcsstea Sajtos pogácsa (1,3,7,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:196 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4 SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:250 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44
EBÉD	Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeborka (10,12) <u>Allergének:</u> 10,12 EN:536 ZS:19,5 TZS:5,2 FH:13,6 SZH:75,1 CK:27,5 SÓ:1,57	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Túrós derelye (1,7) Porcukor szórát Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:923 ZS:16,2 TZS:2,3 FH:31,3 SZH:160,2 CK:45,7 SÓ:2,39	Lebbencsleves (1,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:493 ZS:9,4 TZS:3,5 FH:23,3 SZH:68,3 CK:21,9 SÓ:1,13	Húsleves (1,3,12) Főtt sertéshús Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:553 ZS:15 TZS:8,6 FH:22,5 SZH:77,7 CK:27,1 SÓ:0,93	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórát (7) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:662 ZS:27,5 TZS:9,6 FH:29,4 SZH:72,6 CK:10,9 SÓ:1,29
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN:220 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:27,9 CK:1,2 SÓ:1,21	Füstölt pulykaparízsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:219 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,6 SZH:28,4 CK:1 SÓ:1,28	Vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 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 <u>Allergének:</u> 1 EN:226 ZS:9 TZS:3,3 FH:7,5 SZH:27,4 CK:0,5 SÓ:1,24	Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65

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. 04. 27.–2026. 05. 01.

hétfő
kedd
szerda
csütörtök
péntek
TÍZÓRAI

 Tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

 EN:295
ZS:9,2 TZS:4,7 FH:11,9
SZH:41,6 CK:16,8 SÓ:0,74

 Tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

 EN:283
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4
SZH:47,6 CK:22,2 SÓ:0,93

 Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

 EN:209
ZS:2,8 TZS:1,4 FH:8,5
SZH:35,5 CK:9,4 SÓ:0,78

 Gyümölcsstea
Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

 EN:229
ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7
SZH:34 CK:8,1 SÓ:1,41

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

 Gulyásleves (1,3,9,12)
Mák szórát
Fodros metélt (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

 EN:698
ZS:21,5 TZS:4,3 FH:22,9
SZH:100,1 CK:27 SÓ:0,64

 Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (3)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)

Allergének:
1,3,9,12

 EN:500
ZS:18,8 TZS:4,8 FH:19,2
SZH:59,6 CK:21,3 SÓ:1,12

 Zöldségkrémleves (1,7,9)
Leves gyöngy (1,3,7)
Szárnyas rizses hús
Alma kompót (12)

Allergének:
1,3,7,9,12

 EN:599
ZS:23 TZS:4,6 FH:21,1
SZH:73,6 CK:15,2 SÓ:0,48

 Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslis
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Mandarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

 EN:684
ZS:28,9 TZS:8,8 FH:26,8
SZH:75,3 CK:9,8 SÓ:2,34

ÜNNEPNAP

Allergének:

 EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

 Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

 EN:176
ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7
SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86

 Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

 EN:221
ZS:7,9 TZS:4,6 FH:9,2
SZH:27,1 CK:0,4 SÓ:1,01

 Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Paradicsom

Allergének:
1

 EN:211
ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2
SZH:32 CK:1,3 SÓ:1,54

 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

Allergének:

 EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 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 HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a


szakmai ajánlásával jött létre.