

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Általános Iskola - Felső

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 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstét 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 - Felső

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:604 ZS:22,4 TZS:5,7 FH:20,7 SZH:77,6 CK:19,1 SÓ:0,88</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:637 ZS:22,6 TZS:9,1 FH:18,2 SZH:84,6 CK:27,6 SÓ:3,89</p>	<p>Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Sárgarépas rizs Tartármártás (3,7,10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:845 ZS:39,9 TZS:10,6 FH:23,9 SZH:95 CK:12,6 SÓ:1,99</p>	<p>Tarhonyaleves (1,12) Csirkeporkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:435 ZS:12,1 TZS:3 FH:20,9 SZH:54 CK:12,3 SÓ:2,28</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:717 ZS:14 TZS:2,1 FH:25,6 SZH:113,8 CK:24,2 SÓ:1,34</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 **HÜSMENTES NAP**  
fenntarthatósági program a  
**Magyar Természetvédők Szövetsége**  
Föld Barátai Magyarországi  
szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános Iskola - Felső

2026. 04. 20.–2026. 04. 24.

**hétfő**
**kedd**
**szerda**
**csütörtök**
**péntek**
**TÍZÓRAI**

 Tej (7)  
Méz  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7

 EN:292  
ZS:5,6  
SZH:51,4  
TZS:2,8  
FH:10,4  
SÓ:0,93

 Gyümölcsstea  
Sajtkrém (7)  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7

 EN:195  
ZS:2,4  
SZH:35,9  
TZS:1,1  
FH:7  
SÓ:0,95

 Tejeskávé (7)  
Briós (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

 EN:345  
ZS:7,4  
SZH:55,8  
TZS:3,9  
FH:9,9  
SÓ:0,68

 Gyümölcsstea  
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:  
1,3,7,12

 EN:196  
ZS:6,5  
SZH:29,9  
TZS:3,2  
FH:3,4  
SÓ:1,1

 Gyümölcsstea  
Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1

 EN:250  
ZS:8,3  
SZH:34,5  
TZS:3,1  
FH:7,7  
SÓ:1,44

**EBÉD**

 Almalé 100%-os  
Bácskai rizseshús  
Csemegeborka (10,12)

Allergének:  
10,12

 EN:625  
ZS:23,4  
SZH:85,6  
TZS:6,2  
FH:16,3  
SÓ:1,84

 Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)  
Túrós derelye (1,7)  
Porcukor szórát  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

 EN:923  
ZS:16,2  
SZH:160,2  
TZS:2,3  
FH:31,3  
SÓ:2,39

 Lebbencsleves (1,12)  
Főtt tojás (3)  
Zöldborsófőzelék (1,7)  
Mandarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,12

 EN:493  
ZS:9,4  
SZH:68,3  
TZS:3,5  
FH:23,3  
SÓ:1,13

 Húsleves (1,3,12)  
Főtt sertéshús  
Meggymártás (1,7)  
Pirított dara (1)

Allergének:  
1,3,7,12

 EN:633  
ZS:17  
SZH:90  
TZS:9,7  
FH:25,4  
SÓ:1,01

 Fokhagyma krémleves (1,7,12)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Bolognai sertésragu (9)  
Spagetti (1)  
Sajt szórát (7)

Allergének:  
1,7,9,12

 EN:750  
ZS:32,1  
SZH:79,3  
TZS:11,5  
FH:34  
SÓ:1,42

**UZSONNA**

 Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Paradicsom

Allergének:  
1

 EN:220  
ZS:7,9  
SZH:27,9  
TZS:2,8  
FH:7,9  
SÓ:1,21

 Füstölt pulykaparízsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

 EN:219  
ZS:7,7  
SZH:28,4  
TZS:2,7  
FH:7,6  
SÓ:1,28

 Vajkrém (7)  
Félbarna kenyér (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

 EN:170  
ZS:4,6  
SZH:26,8  
TZS:2,8  
FH:5  
SÓ:0,84

 Paprikás szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

 EN:226  
ZS:9  
SZH:27,4  
TZS:3,3  
FH:7,5  
SÓ:1,24

 Piros gyümölcsös joghurt (7)  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

 EN:246  
ZS:2,5  
SZH:44  
TZS:0,8  
FH:8,5  
SÓ:0,65

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. 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 - Felső

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:751  
ZS:23,2 TZS:4,5 FH:24,4  
SZH:108,2 CK:29,6 SÓ:0,66

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

Allergének:  
1,3,9,12

EN:553  
ZS:20,3 TZS:5 FH:20  
SZH:68,1 CK:26,3 SÓ:1,16

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

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:687  
ZS:26,6 TZS:5,1 FH:24,5  
SZH:83,4 CK:15,6 SÓ:0,53

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

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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 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.