

## Nyíregyháza

## Általános iskola- Felső

2026. 01. 05.–2026. 01. 11.

|         | hétfő  | kedd  | szerda   | csütörtök  | péntek  | szombat   | vasárnap   |
|---------|--|---|--|--|---|---|--|
| TÍZÓRAI | <p>Gyümölcsstea<br/>Pizzás rúd (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:229<br/>ZS:10,5 TZS:5,5 FH:3,3<br/>SZH:29,9 CK:11,4 SÓ:0,6</p>  | <p>Tej (7)<br/>Fatörzs kifli (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN:255<br/>ZS:6,5 TZS:3,7 FH:10,7<br/>SZH:37,9 CK:13,6 SÓ:0,55</p>  | <p>Gyümölcsstea<br/>Körözött (7)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:200<br/>ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1<br/>SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78</p>  | <p>Epres joghurt (7)<br/>Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:247<br/>ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8<br/>SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63</p>  | <p>Gyümölcsstea<br/>Petrezselymes uborkás tojáskrém<br/>(3,10,12)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,10,12</p> <p>EN:234<br/>ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5<br/>SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04</p>                | <p>Gyümölcsstea<br/>Magyaros vajkrém (7)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:205<br/>ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5<br/>SZH:34,2 CK:8,6 SÓ:0,89</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>TZS:<br/>FH:<br/>SZH:<br/>CK:<br/>SÓ:</p> |
| EBÉD    | <p>Hamisgulyás (1,3,9,12)<br/>Nudli (1)<br/>Mák szórat<br/>Vaníliás öntet (7)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN:951<br/>ZS:17,8 TZS:3,6 FH:20,8<br/>SZH:146,4 CK:48,2 SÓ:2,54</p> | <p>Zöldborsóleves (1,3,9,12)<br/>Húsgombóc (1)<br/>Paradicsommártás (1,9)<br/>Főtt burgonya (12)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,12</p> <p>EN:550<br/>ZS:20,1 TZS:4,8 FH:19,8<br/>SZH:67,9 CK:26,4 SÓ:1,1</p> | <p>Zöldségkrémleves (1,7,9)<br/>Pirított zsemlekocka (1)<br/>Tarhonyás hús csirkehússal (1)<br/>Alma kompót (12)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9,12</p> <p>EN:612<br/>ZS:16,6 TZS:2,3 FH:27,7<br/>SZH:81,3 CK:17,8 SÓ:1,15</p> | <p>Daragaluska leves (1,3,9,12)<br/>Virslí<br/>Sárgaborsófőzelék (1)<br/>Savanyú káposzta (12)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br/>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,12</p> <p>EN:684<br/>ZS:27,2 TZS:8,2 FH:27,1<br/>SZH:72,7 CK:10,7 SÓ:4,03</p> | <p>Almás szilvakerémléves (1,7,12)<br/>Rántott halfilé (1,3,4)<br/>Petrezselymes burgonya (12)<br/>Coleslaw (3,7,10,12)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,4,7,10,12</p> <p>EN:674<br/>ZS:12,1 TZS:2,2 FH:22,7<br/>SZH:112,5 CK:26,6 SÓ:1,39</p> | <p>Narancslé 100%-os<br/>Zöldséges rizseshús<br/>Csalamádé (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>10,12</p> <p>EN:630<br/>ZS:23,8 TZS:6 FH:20,8<br/>SZH:78,9 CK:19,6 SÓ:1,54</p>                 | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>TZS:<br/>FH:<br/>SZH:<br/>CK:<br/>SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Natúr szendvicsskrém (7)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:176<br/>ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7<br/>SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86</p>   | <p>Reszelt sajt (7)<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br/>Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:222<br/>ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9,1<br/>SZH:26,8 CK:0,4 SÓ:1,1</p>                           | <p>Gépsonka<br/>Margarin<br/>Zsemle (1)<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:208<br/>ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2<br/>SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54</p>  | <p>Baromfi párizsi<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér (1)<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:199<br/>ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7<br/>SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:1,41</p>   | <p>Túró rudi (6,7)<br/>Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN:236<br/>ZS:5,4 TZS:4,1 FH:7,6<br/>SZH:38,2 CK:11,6 SÓ:0,56</p>   | <p>Kockasajt (7)<br/>Búzakorpás diákrúd (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:211<br/>ZS:7,3 TZS:4,5 FH:7,3<br/>SZH:28,5 CK:2,3 SÓ:1,33</p>   | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>TZS:<br/>FH:<br/>SZH:<br/>CK:<br/>SÓ:</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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.



## Nyíregyháza

## Általános iskola- Felső

2026. 01. 19.–2026. 01. 25.

|         | hétfő   | kedd   | szerda   | csütörtök   | péntek  | szombat  | vasárnap   |
|---------|---|--|--|---|---|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Tej (7)<br/>Méz<br/>Margarin<br/>Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:317<br/>ZS:5,4 TZS:2,6 FH:11<br/>SZH:55,6 CK:26,5 SÓ:0,93</p>  | <p>Gyümölcsstea<br/>Körözött (7)<br/>Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:195<br/>ZS:2,6 TZS:1,5 FH:8<br/>SZH:34,1 CK:9 SÓ:0,73</p>   | <p>Gyümölcsstea<br/>Majonéz tojáskrém (3,10)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,10</p> <p>EN:237<br/>ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,7<br/>SZH:35,8 CK:9,4 SÓ:1,01</p>         | <p>Gyümölcsstea<br/>Reszelt sajt (7)<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:240<br/>ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7<br/>SZH:33 CK:8 SÓ:1,05</p>                                 | <p>Tejeskávé (7)<br/>Fatörzs kifli (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN:309<br/>ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9<br/>SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63</p>   | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| EBÉD    | <p>Brokkolikrémleves (1,7,12)<br/>Pirított tökmag<br/>Pincepörkölt (12)<br/>Vegyes kompót (12)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN:631<br/>ZS:23,4 TZS:5,5 FH:24,9<br/>SZH:71,1 CK:12,3 SÓ:1,02</p> | <p>Bagolyborsó leves (1,7,9)<br/>Paradicsomos tonhalas ragu (4)<br/>Orsó tészta (1)<br/>Sajt szórat (7)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,4,7,9</p> <p>EN:680<br/>ZS:26,2 TZS:8,3 FH:35,8<br/>SZH:73,3 CK:10,2 SÓ:2,29</p> | <p>Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12)<br/>Túrós derelye (1,7)<br/>Porcukor szórat<br/>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9,12</p> <p>EN:766<br/>ZS:14,5 TZS:2,2 FH:20,3<br/>SZH:136,6 CK:43,5 SÓ:1,87</p> | <p>Zöldségleves (1,3,12)<br/>Kolozsvári rakott káposzta (7,12)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,12</p> <p>EN:563<br/>ZS:34 TZS:12,5 FH:21,2<br/>SZH:41,1 CK:6,5 SÓ:4,45</p> | <p>Gyümölcsleves (1,7,12)<br/>Reszelt csirkemáj (1)<br/>Tört burgonya (12)<br/>Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN:558<br/>ZS:10,4 TZS:4,2 FH:28,7<br/>SZH:81,1 CK:31,5 SÓ:1,31</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Vajkrém (7)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:181<br/>ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,1<br/>SZH:27,7 CK:1,4 SÓ:0,88</p>   | <p>Sertéspárizsi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br/>Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:217<br/>ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5<br/>SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,24</p>                                      | <p>Barackos joghurt (7)<br/>Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:266<br/>ZS:2 TZS:0,8 FH:7,8<br/>SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63</p>   | <p>Gépsonka<br/>Margarin<br/>Zsemle (1)<br/>Salátalevél</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:207<br/>ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,1<br/>SZH:31,2 CK:1,3 SÓ:1,54</p>   | <p>Kockasajt (7)<br/>Teljes kiőrlésű kifli (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:178<br/>ZS:6,4 TZS:3,9 FH:6,5<br/>SZH:22 CK:1,3 SÓ:1,23</p>  | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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. 01. 26.–2026. 02. 01.

|         | hétfő   | kedd  | szerda   | csütörtök  | péntek   | szombat  | vasárnap   |
|---------|---|---|--|--|--|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Karamellás tej (7)<br/>Fahéjas csiga (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN:353<br/>ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1<br/>SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51</p>   | <p>Tej (7)<br/>Csokoládékrém (6,7)<br/>Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN:331<br/>ZS:11,6 TZS:4,1 FH:11,2<br/>SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89</p>                                     | <p>Gyümölcs tea<br/>Vaníliás túrókrém (7)<br/>Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:232<br/>ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4<br/>SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66</p>  | <p>Gyümölcs tea<br/>Majonéz tonhalkrém (3,4,10)<br/>Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,4,10</p> <p>EN:253<br/>ZS:5,7 TZS:0,5 FH:9,2<br/>SZH:38,6 CK:9,1 SÓ:1,02</p>  | <p>Gyümölcs tea<br/>Főtt tojás (3)<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3</p> <p>EN:218<br/>ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,5<br/>SZH:33,1 CK:7,9 SÓ:0,86</p>                                   | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| EBÉD    | <p>Tarhonyaleves (1,12)<br/>Sertéspörkölt (1)<br/>Zöldborsófőzelék (1,7)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN:514<br/>ZS:13,3 TZS:4,4 FH:25,5<br/>SZH:66,4 CK:14,8 SÓ:1,09</p> | <p>Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)<br/>Burgonyás tészta (1,12)<br/>Cékla savanyúság (10)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:614<br/>ZS:22,1 TZS:4,4 FH:20,8<br/>SZH:79,9 CK:10,4 SÓ:2,38</p> | <p>Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)<br/>Leves gyöngy (1,3,7)<br/>Rántott sajtgolyó (1,7)<br/>Sárgarépás rizs<br/>Tartármártás (3,7,10)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,10,12</p> <p>EN:739<br/>ZS:30,9 TZS:9,9 FH:21<br/>SZH:82,7 CK:10,3 SÓ:2,84</p> | <p>Tojásleves (1,3)<br/>Sertés fasírtgolyó<br/>Kelkáposztafőzelék (1,12)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,12</p> <p>EN:458<br/>ZS:16,2 TZS:3,5 FH:23<br/>SZH:42,4 CK:1,2 SÓ:1,91</p> | <p>Paradicsomleves (1,3,9)<br/>Rántott sertésszelet (1,3)<br/>Mexikói rizs<br/>Színes vegyessaláta (12)</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,12</p> <p>EN:849<br/>ZS:23,5 TZS:4,9 FH:35,6<br/>SZH:120,8 CK:23,9 SÓ:1,05</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Kenőmájás<br/>Hosszú zsemle (1,6)<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6</p> <p>EN:258<br/>ZS:8 TZS:3 FH:9,6<br/>SZH:36,8 CK:1,4 SÓ:1,23</p>  | <p>Soproni felvágott<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű zsemle (1)<br/>Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:222<br/>ZS:8,2 TZS:3,1 FH:7,8<br/>SZH:28,1 CK:0,8 SÓ:1,34</p>                       | <p>Natúr szendvicsskrém (7)<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:172<br/>ZS:4,2 TZS:2 FH:4,6<br/>SZH:27 CK:0,8 SÓ:0,91</p>  | <p>Paprikás szalámi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br/>Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:222<br/>ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,4<br/>SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,3</p>                                | <p>Mese fit Detki keksz (1)<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:267<br/>ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,2<br/>SZH:41 CK:20,9 SÓ:0,21</p>  | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</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 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.