

Nyíregyháza

Általános iskola- Alsó

2026. 02. 02.–2026. 02. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tej (7) Szamóca 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:22,2 SÓ:0,93</p>	<p>Kakaós tej (7) Briós (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:195 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7 SZH:35,9 CK:8,9 SÓ:0,95</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém (3,10) Zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:256 ZS:5,6 TZS:1 FH:7,4 SZH:40 CK:9,7 SÓ:0,96</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:209 ZS:3,9 TZS:1,2 FH:8,3 SZH:33,6 CK:7,9 SÓ:1,44</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlecocka (1) Tarhonyás hús (1) Szilva kompót (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:594 ZS:22,4 TZS:6,1 FH:23,5 SZH:72,1 CK:17,2 SÓ:0,49</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:467 ZS:12,8 TZS:2,5 FH:18,2 SZH:65,1 CK:3 SÓ:1,59</p>	<p>Csirkereguleves (1,3,9,12) Dejős morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:842 ZS:16,2 TZS:2,9 FH:25,6 SZH:118,9 CK:35,1 SÓ:2,77</p>	<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Piskóta szelet (1,3,6,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN:539 ZS:11 TZS:3,5 FH:25,6 SZH:85,2 CK:16 SÓ:1,5</p>	<p>Fahéjas almaleves (1,7,12) Rántott halfilé (1,3,4) Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN:660 ZS:9,9 TZS:2,1 FH:24,3 SZH:115,2 CK:31 SÓ:1,18</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:179 ZS:4,5 TZS:2,8 FH:5,2 SZH:28 CK:1,2 SÓ:0,83</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:239 ZS:7,6 TZS:2,7 FH:8,7 SZH:31,8 CK:1,2 SÓ:1,21</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:216 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,4 SZH:27,4 CK:0,4 SÓ:1,24</p>	<p>Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:213 ZS:8 TZS:4,6 FH:9 SZH:26,1 CK:0,6 SÓ:1,06</p>	<p>Túró rudi (6,7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:236 ZS:5,4 TZS:4,1 FH:7,6 SZH:38,2 CK:11,6 SÓ:0,56</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Csillagfűt; 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. 02. 09.–2026. 02. 13.

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

 Vaníliás tej (7)  
Margarin  
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

 EN:372  
ZS:11,2 TZS:5,1 FH:11,1  
SZH:53,7 CK:27,6 SÓ:0,89

 Gyümölcsstea  
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

 Gyümölcsstea  
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

 Gyümölcsstea  
Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1

 EN:246  
ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,4  
SZH:33,9 CK:8,2 SÓ:1,43

**EBÉD**

 Eperkrémleves (1,7,12)  
Borsos sertéstokány (1)  
Bulgur (1)  
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:  
1,7,10,12

 EN:578  
ZS:18,8 TZS:5,4 FH:16,6  
SZH:77,6 CK:27,5 SÓ:1,69

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

Allergének:  
1,3,9,12

 EN:453  
ZS:15,8 TZS:3,7 FH:16,1  
SZH:57,4 CK:21,4 SÓ:0,92

 Bableves füstölt hússal (1,3,9)  
Mák szórat  
Hosszúmetélt (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Alma

Allergének:  
1,3,9

 EN:670  
ZS:19,9 TZS:2,9 FH:24,1  
SZH:100,5 CK:27,9 SÓ:1,55

 Tojásleves (1,3)  
Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7)  
Burgonyapüré (7,12)  
Cékla savanyúság (10)

Allergének:  
1,3,7,10,12

 EN:491  
ZS:17 TZS:4,7 FH:15  
SZH:63,8 CK:7,7 SÓ:1,91

 Zöldségkrémleves (1,7,9)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)  
Petrezselymes rizs  
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

 EN:704  
ZS:26,6 TZS:5,4 FH:26,4  
SZH:87,9 CK:8,3 SÓ:2,61

**UZSONNA**

 Kenőmájás  
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)  
Kígyóborka

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 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 HÚSMENTES NAP  
fenntarthatósági program a


szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános iskola- Alsó

2026. 02. 16.–2026. 02. 20.

**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

 Gyümölcsstea  
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

 Gyümölcsstea  
Póréhagymás túrókrém (7)  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

 EN:206  
ZS:2,8 TZS:1,6 FH:8,2  
SZH:35,5 CK:8,8 SÓ:0,69

 Tejeskávé (7)  
Margarin  
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

 EN:327  
ZS:8,5 TZS:4,1 FH:10  
SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,71

 Gyümölcsstea  
Magyaros vajkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

 EN:207  
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1  
SZH:34,4 CK:8,6 SÓ:0,93

**EBÉD**

 Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Vadas csirkeragu (1,7,9,10,12)  
Spagetti (1)  
Narancs

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

 EN:565  
ZS:16 TZS:3,3 FH:25,2  
SZH:77,2 CK:21,7 SÓ:0,78

 Gyümölcsleves (1,7,12)  
Paprikás burgonya virslivel (12)  
Cékla savanyúság (10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,10,12

 EN:563  
ZS:19 TZS:7,6 FH:15,7  
SZH:77,3 CK:26,7 SÓ:3,36

 Sárgaborsó krémleves (1)  
Színes levesgyöngy (1,3,7)  
Rántott sajtgolyó (1,7)  
Petrezselymes rizs  
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:  
1,3,7,10

 EN:710  
ZS:28,7 TZS:7,2 FH:18,5  
SZH:89,8 CK:7 SÓ:2,58

 Tarhonyaleves (1,12)  
Csirkepörkölt (1)  
Zöldbabfőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,12

 EN:389  
ZS:10,7 TZS:2,6 FH:19,1  
SZH:47,9 CK:5,5 SÓ:1,53

 Paradicsomleves (1,3,9)  
Rántott halfilé (1,3,4)  
Zöldséges bulgur (1)  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,4,9

 EN:662  
ZS:13 TZS:1,9 FH:23,3  
SZH:105,5 CK:24 SÓ:1,25

**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

 Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1

 EN:185  
ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,3  
SZH:26,6 CK:1 SÓ:1,59

 Ostyaszélet (1,3,6)  
Mandarin

Allergének:  
1,3,6

 EN:194  
ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5  
SZH:25 CK:14,6 SÓ:0,03

 Sertéspárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1

 EN:214  
ZS:8 TZS:2,9 FH:7,4  
SZH:26,6 CK:0,4 SÓ:1,34

 Kockasajt (7)  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

 EN:203  
ZS:6,6 TZS:4 FH:7  
SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15

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 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. 02. 23.–2026. 02. 27.

**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

 Gyümölcsstea  
Sajtkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

 EN:205  
ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7,4  
SZH:36,6 CK:8,7 SÓ:1,05

 Tejeskávé (7)  
Briós (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

 EN:345  
ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9  
SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68

 Tej (7)  
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:  
1,3,7,12

 EN:256  
ZS:9,5 TZS:5,2 FH:10  
SZH:31,9 CK:9,8 SÓ:1,3

 Gyümölcsstea  
Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1

 EN:250  
ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7  
SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44

**EBÉD**

 Karamellás körteleves (1,7,12)  
Rakott burgonya (3,6,7,12)  
Csemegeborka (10,12)

Allergének:  
1,3,6,7,10,12

 EN:658  
ZS:27,2 TZS:11,4 FH:19,1  
SZH:68,4 CK:25,6 SÓ:2,66

 Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)  
Tejbedara (1,7)  
Fahéjas porcukor  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9

 EN:636  
ZS:14,6 TZS:6,9 FH:24,8  
SZH:98,1 CK:37,5 SÓ:1,47

 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

 Fokhagyma krémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Bolognai sertésragu (9)  
Spagetti (1)  
Sajt szórat (7)

Allergének:  
1,3,7,9,12

 EN:660  
ZS:30,1 TZS:10,9 FH:28,7  
SZH:67,1 CK:10,8 SÓ:1,13

**UZSONNA**

 Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Lilahagyma

Allergének:  
1

 EN:218  
ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,7  
SZH:27,6 CK:1,6 SÓ:1,21

 Füstölt pulykapárizsi  
Margarin  
Zsemle (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

 EN:236  
ZS:7,6 TZS:2,6 FH:8,1  
SZH:31,6 CK:1,2 SÓ:1,33

 Vajkrém (7)  
Félbarna kenyér (1)  
Kígyóborka

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

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

Allergének:  
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 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.