

Nyíregyháza

Általános iskola- Felső

2026. 02. 02.–2026. 02. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<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>
EBÉD	<p>Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított zsemlekočka (1) Tarhonyás hús (1) Szilva kompót (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:685 ZS:26,6 TZS:7,1 FH:27,6 SZH:81,4 CK:17,9 SÓ:0,52</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) Dejós 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:587 ZS:11,6 TZS:3,6 FH:29,3 SZH:92,1 CK:17,1 SÓ:1,62</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:716 ZS:10,9 TZS:2,2 FH:26,7 SZH:124,2 CK:31,1 SÓ:1,25</p>
UZSONNA	<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 keresztzennyeződéssel 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 étkezéstést 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. 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:653
ZS:22,5 TZS:6,5 FH:19,6
SZH:84,3 CK:28,5 SÓ:1,99

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:550
ZS:20,1 TZS:4,8 FH:19,8
SZH:67,9 CK:26,4 SÓ:1,1

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

Allergének:
1,3,9

EN:722
ZS:21,6 TZS:3,1 FH:25,5
SZH:108,3 CK:30,5 SÓ:1,56

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:526
ZS:17,6 TZS:5 FH:15,8
SZH:69,8 CK:8,7 SÓ:2,13

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:736
ZS:27,4 TZS:5,5 FH:27
SZH:93,5 CK:8,4 SÓ:2,64

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. 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.

Nyíregyháza

Általános iskola- Felső

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:631
ZS:18,4 TZS:3,8 FH:29
SZH:84,7 CK:23,2 SÓ:0,86

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:637
ZS:22,6 TZS:9,1 FH:18,2
SZH:84,6 CK:27,6 SÓ:3,89

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

Allergének:
1,3,7,10

EN:791
ZS:32,6 TZS:8,5 FH:20,3
SZH:99 CK:8,3 SÓ:3

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

Allergének:
1,7,12

EN:411
ZS:11,6 TZS:2,6 FH:21,2
SZH:48,8 CK:5,7 SÓ:1,65

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

Allergének:
1,3,4,9

EN:717
ZS:14 TZS:2,1 FH:25,6
SZH:113,8 CK:24,2 SÓ:1,34

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

Ostya szelet (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 HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországi
szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Általános iskola- Felső

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:660
ZS:27,2 TZS:11,4 FH:19,2
SZH:68,9 CK:26,1 SÓ:2,86

 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:642
ZS:25,8 TZS:6,7 FH:23,2
SZH:74,5 CK:3,9 SÓ:2,29

 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:748
ZS:34,7 TZS:12,8 FH:33,3
SZH:73,9 CK:12,4 SÓ:1,25

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 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.