

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Nyíregyháza

Középiskola

2026. 02. 02.–2026. 02. 06.

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

Zellerkrémleves (1,7,9,12)  
Pírtott zsemlekocka (1)  
Tarhonyás hús (1)  
Szilva kompót (12)

Allergének:  
1,7,9,12

EN:845  
ZS:31,9 TZS:8,8 FH:33,3  
SZH:102,3 CK:24,9 SÓ:0,69

Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Dino szelet (1)  
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:686  
ZS:21,6 TZS:3,7 FH:29,9  
SZH:86,8 CK:4,1 SÓ:2,59

Csirkeraguleves (1,3,9,12)  
Dejós morzsás nudli (1)  
Vaníliás öntet (7)  
Mandarin

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:1030  
ZS:20,2 TZS:3,6 FH:32,4  
SZH:143,8 CK:41,8 SÓ:3,47

Hamisgulyás (1,3,9,12)  
Vegetáriánus chilis bab  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Piskóta szelet (1,3,6,7)

Allergének:  
1,3,6,7,9,12

EN:818  
ZS:14,1 TZS:3,9 FH:38,1  
SZH:133,1 CK:19,2 SÓ:2,51

Fahéjas almaleves (1,7,12)  
Rántott halfilé (1,3,4)  
Rizibizi  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,3,4,7,12

EN:913  
ZS:13,4 TZS:2,9 FH:31,8  
SZH:161,8 CK:49,9 SÓ:1,57

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. 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 HÚSMENTES NAP  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Középiskola

2026. 02. 09.–2026. 02. 13.

**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**

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

Allergének:  
 1,7,10,12

 EN:861  
 ZS:27,6 TZS:8,1 FH:24,3  
 SZH:117,7 CK:46,3 SÓ:2,33

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

Allergének:  
 1,3,9,12

 EN:664  
 ZS:24,1 TZS:5,9 FH:25,3  
 SZH:80,4 CK:27,4 SÓ:1,49

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

Allergének:  
 1,3,9

 EN:877  
 ZS:27,3 TZS:3,9 FH:32,4  
 SZH:129 CK:34,1 SÓ:2

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

Allergének:  
 1,3,7,10,12

 EN:693  
 ZS:25 TZS:6,6 FH:21,1  
 SZH:88 CK:10,5 SÓ:2,59

 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:967  
 ZS:35,7 TZS:7,2 FH:36,4  
 SZH:122,4 CK:11,9 SÓ:3,54

**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 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

Középiskola

2026. 02. 16.–2026. 02. 20.

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

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

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:768  
ZS:22,3 TZS:4,5 FH:34,5  
SZH:104,3 CK:25,3 SÓ:1,18

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

Allergének:  
1,7,10,12

EN:793  
ZS:26,6 TZS:10,7 FH:21,5  
SZH:110,3 CK:44,3 SÓ:4,5

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

Allergének:  
1,3,7,10

EN:1046  
ZS:42,2 TZS:10,9 FH:28  
SZH:130,7 CK:10,9 SÓ:3,83

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

Allergének:  
1,7,12

EN:533  
ZS:15,2 TZS:3,5 FH:27  
SZH:63,3 CK:7,3 SÓ:2,15

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

Allergének:  
1,3,4,9

EN:924  
ZS:18,8 TZS:2,7 FH:30,6  
SZH:147,5 CK:38,5 SÓ:1,67

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 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

Középiskola

2026. 02. 23.–2026. 02. 27.

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

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

Allergének:  
1,3,6,7,10,12

EN:847  
ZS:33,2 TZS:14 FH:23,4  
SZH:94,8 CK:42,3 SÓ:3,42

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

Allergének:  
1,3,7,9

EN:897  
ZS:19 TZS:8,6 FH:34,7  
SZH:141,3 CK:45,2 SÓ:2,34

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)  
Főtt tojás (3)  
Zöldborsófőzelék (1,7)  
Banán  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:769  
ZS:14,1 TZS:4,1 FH:33,3  
SZH:112,3 CK:34 SÓ:1,77

Köménymagleves (1)  
Pírtott kenyérkocka (1)  
Kukoricás csirkeragu (1,7)  
Párolt rizs

Allergének:  
1,7

EN:794  
ZS:32,7 TZS:7,9 FH:27  
SZH:92,6 CK:4,7 SÓ:2,6

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:922  
ZS:41,5 TZS:15,2 FH:40,4  
SZH:94,6 CK:15 SÓ:1,72

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 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.