

Nyíregyháza

Középiskola

2026. 05. 04.–2026. 05. 08.

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

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Sertésbrassói (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:890
ZS:39,7 TZS:13,4 FH:31
SZH:92,1 CK:6,4 SÓ:2,82

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Sertésfasírt (1,3)
Lencsefőzelék (1,7,10)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:912
ZS:38,2 TZS:10,4 FH:42,1
SZH:93,3 CK:19,4 SÓ:2,93

Gulyásleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Sárgabarack extra dzsem

Allergének:
1,3,9,12

EN:784
ZS:21 TZS:3,9 FH:23,2
SZH:123,1 CK:27,4 SÓ:0,4

Köménymagleves (1)
Pirított zsemlekocka (1)
Főtt tojás (3)
Sós kamartás (7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

EN:620
ZS:22 TZS:7,3 FH:19,3
SZH:75,5 CK:26,3 SÓ:0,77

Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9

EN:931
ZS:27,7 TZS:3,7 FH:37,5
SZH:129,2 CK:35,2 SÓ:2,73

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 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. 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. 05. 11.–2026. 05. 15.

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

Brokkolikrémléves (1,7,12)
Pírított napraforgómag
Édes-savanyú csirkecsikok (6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,6,7,12

EN:867
ZS:31,9 TZS:5,1 FH:35,7
SZH:106,1 CK:18,6 SÓ:1,9

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,4,7,9

EN:865
ZS:33,6 TZS:10,6 FH:43,3
SZH:93,8 CK:10,1 SÓ:2,93

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrótöltelkes gombóc (1,7)
Porcukor szórát
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN:921
ZS:18,8 TZS:4 FH:21,9
SZH:161,2 CK:37,6 SÓ:2,01

Tojásleves (1,3)
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)
Paradicsomos káposzta főzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3

EN:729
ZS:36 TZS:8,1 FH:27,8
SZH:67,5 CK:28,8 SÓ:1,77

Kukorica galuska leves (3,9)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (7,12)
Petrezselymes rizs
Alma

Allergének:
3,7,9,12

EN:864
ZS:30,8 TZS:5,2 FH:31,3
SZH:107,5 CK:16,2 SÓ:2,65

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. 05. 18.–2026. 05. 22.

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

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:635
ZS:17 TZS:5,7 FH:31,3
SZH:81 CK:18 SÓ:1,35

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:749
ZS:28 TZS:5,8 FH:26,3
SZH:94,5 CK:12,2 SÓ:2,83

Vöröslencse krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajt (1,7)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1291
ZS:61,8 TZS:19,4 FH:41,8
SZH:128 CK:20,1 SÓ:3,39

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Rakott karfiol bulgurral (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:927
ZS:32,8 TZS:9,6 FH:36,3
SZH:110,3 CK:22,9 SÓ:2,08

Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott sertésszelet (1,3)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:1010
ZS:30,2 TZS:5,9 FH:40,2
SZH:135,7 CK:29,7 SÓ:1,41

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 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Nyíregyháza

Középiskola

2026. 05. 25.–2026. 05. 29.

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

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:717
ZS:21,3 TZS:3,7 FH:30,1
SZH:94,8 CK:13,8 SÓ:2,51

Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaniliás öntet (7)

Allergének:
1,7,9,12

EN:1027
ZS:23 TZS:5,5 FH:32,6
SZH:137,5 CK:34,6 SÓ:3,47

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekočka (1)
Vegetáriánus bolognai ragu (9)
Spagetti (1)
Reszelt sajt (7)

Allergének:
1,7,9,12

EN:830
ZS:25,9 TZS:10,4 FH:44,3
SZH:99,7 CK:13,7 SÓ:1,46

Görög gyümölcsleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1,4,7,12

EN:860
ZS:18,7 TZS:2,7 FH:29,9
SZH:138,7 CK:50,1 SÓ:2,12

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 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.