ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Középiskola | 2026. 06. 01.–2026. 06. 05.

	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) Csemegeuborka (10,12) Copfocska tészta (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:817 ZS:27,3 TZS:8 FH:27 SZH:114,3 CK:43,7 SÓ:2,68	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (3) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:745 ZS:25,2 TZS:6,5 FH:28,2 SZH:94,8 CK:27,2 SÓ:1,95	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:709 ZS:21 TZS:8,5 FH:29,4 SZH:103,9 CK:51,4 SÓ:2,54	Tojásleves (1,3) Sajtos zöldségvagdalt napraforgómaggal (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Fejes saláta Allergének: 1,3,7,12 EN:865 ZS:38,6 TZS:8,4 FH:26,7 SZH:93,5 CK:13,4 SÓ:1,53	Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott csirkemell (1,3) Petrezselymes rizs Tzatziki (7) Allergének: 1,3,7,12 EN:944 ZS:23,7 TZS:6,7 FH:46,1 SZH:134,9 CK:5,6 SÓ:1,7
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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Középiskola | 2026. 06. 08.–2026. 06. 12.

	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) Ananászos csirkeragu (1,7) Párolt rizs Allergének: 1,3,7,9,12 EN:645 ZS:16,7 TZS:1,9 FH:24 SZH:94 CK:12,8 SÓ:1,46	Almalé 100%-os Gyros csirkecsíkok Friss saláta Pirított burgonya (12) Joghurt öntet (7) Allergének: 7,12 EN:856 ZS:42,8 TZS:5,4 FH:29,5 SZH:79,7 CK:25,4 SÓ:1,1	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túró (7) Tejföl (7) Csusza tészta (1,3) Allergének: 1,3,7 EN:848 ZS:29,2 TZS:11,7 FH:34,1 SZH:106,2 CK:5,2 SÓ:2,19	Tarhonyaleves (1,12) Rakott zöldbab (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:695 ZS:32,7 TZS:10,2 FH:27,2 SZH:69,6 CK:4,7 SÓ:1,23	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta Allergének: 1,3,4,9 EN:852 ZS:23,4 TZS:2,4 FH:28,2 SZH:121,4 CK:36,8 SÓ:2,22
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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Középiskola | 2026. 06. 15.–2026. 06. 19.

	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	Fahéjas almaleves (1,7,12) Rakott burgonya (3,6,7,12) Fejes saláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,7,12 EN:903 ZS:31,7 TZS:13,2 FH:25 SZH:109,3 CK:42,5 SÓ:2,59	Palócleves (1,7,12) Csokoládés gombóc (1,3,7) Porcukor szórat Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:1136 ZS:27 TZS:6,2 FH:34,3 SZH:178,2 CK:28,6 SÓ:2,43	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:758 ZS:13,7 TZS:4,1 FH:32,9 SZH:111,1 CK:33,8 SÓ:1,69	Köménymagleves (1) Pirított kenyérkocka (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Allergének: 1,7 EN:778 ZS:31,5 TZS:7,8 FH:26,8 SZH:91,5 CK:4,6 SÓ:2,58	Almalé 100%-os Bolognai sertésragu (9) Teljes kiőrlésű spagetti (1) Sajt szórat (7) Allergének: 1,7,9 EN:891 ZS:37,3 TZS:12,7 FH:40,2 SZH:92,7 CK:35,2 SÓ:0,8
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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Középiskola | 2026. 06. 22.–2026. 06. 26.

	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	NYÁRI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Középiskola | 2026. 06. 29.–2026. 07. 03.

	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	NYÁRI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.