ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Középiskola | 2026. 08. 31.–2026. 09. 04.

	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: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Almalé 100%-os Bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9) Sajt szórat (7) Allergének: 1,7,9 EN:859 ZS:34,3 TZS:12,3 FH:34,5 SZH:100,3 CK:32,5 SÓ:0,79	Bableves (1,3,9) Túrótöltelékes gombóc (1,7) Vaníliás tejföl (7) Alma Allergének: 1,3,7,9 EN:1061 ZS:26,4 TZS:8,2 FH:30,6 SZH:170,9 CK:35,5 SÓ:2,18	Tojásleves (1,3) Rakott karfiol kölessel (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:725 ZS:39 TZS:10,2 FH:28,6 SZH:57,8 CK:9,7 SÓ:1,52	Gyümölcsleves (1,7,12) Rántott csirkemell (1,3) Petrezselymes rizs Káposztasaláta Allergének: 1,3,7,12 EN:998 ZS:16,5 TZS:2,9 FH:43 SZH:167,2 CK:45,1 SÓ:1,66
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. 09. 07.–2026. 09. 11.

	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	Csirkebecsinált leves (1,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Házi vegyes saláta Allergének: 1,7,9,12 EN:734 ZS:21,3 TZS:3,4 FH:26,8 SZH:100,9 CK:16 SÓ:1,79	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Sárgarépás rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:950 ZS:39,3 TZS:12,2 FH:27,5 SZH:104,3 CK:13,3 SÓ:3,5	Daragaluska leves (1,3,9,12) Sertésfasírt (1,3) Kelkáposztafőzelék (1,12) Szőlő Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:683 ZS:28,6 TZS:6,9 FH:27,6 SZH:75,1 CK:20 SÓ:2,63	Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsenyelé (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával Allergének: 1,3,9,12 EN:904 ZS:33,1 TZS:4,2 FH:28,7 SZH:115 CK:26,6 SÓ:2,39
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. 09. 14.–2026. 09. 18.

	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) Pirított napraforgómag Tarhonyás hús csirkehússal (1) Szilva kompót (12) Allergének: 1,7,9,12 EN:879 ZS:33,6 TZS:4,2 FH:37,1 SZH:97,5 CK:21,2 SÓ:1,35	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:841 ZS:22,4 TZS:3,9 FH:34,3 SZH:117,1 CK:4,8 SÓ:3,46	Sertésraguleves (1,3,9) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma Allergének: 1,3,7,9 EN:1039 ZS:23,8 TZS:5,7 FH:29 SZH:144,6 CK:43,4 SÓ:2,73	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:701 ZS:8,1 TZS:1,1 FH:36 SZH:116,6 CK:9,8 SÓ:2,36	Karamellás körteleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta Allergének: 1,4,7,12 EN:858 ZS:20,2 TZS:3,3 FH:29,3 SZH:135,1 CK:47 SÓ:2,19
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. 09. 21.–2026. 09. 25.

	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) Uborkasaláta Allergének: 1,7,12 EN:839 ZS:27,5 TZS:8 FH:24,2 SZH:112,7 CK:41,3 SÓ:1,08	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:726 ZS:24 TZS:6 FH:26,9 SZH:93,9 CK:27,3 SÓ:1,83	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Mákos metélt (1) Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:911 ZS:27,7 TZS:4 FH:33,1 SZH:135,4 CK:37,6 SÓ:2,01	Tejfölös karfiolleves (1,3,7) Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,3,7,12 EN:694 ZS:22,1 TZS:8,3 FH:21,1 SZH:94,6 CK:14,7 SÓ:1,49	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:823 ZS:30,2 TZS:4,3 FH:33,2 SZH:101,4 CK:10,3 SÓ:3,56
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. 09. 28.–2026. 10. 02.

	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) Ananászos csirkeragu (1,7) Párolt rizs Körte Allergének: 1,7,12 EN:773 ZS:17,7 TZS:2,8 FH:25,8 SZH:120 CK:16,9 SÓ:1,58	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:766 ZS:26,5 TZS:10,7 FH:21,2 SZH:104,2 CK:39 SÓ:4,47	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túrós fodros metélt (1,7) Allergének: 1,3,7 EN:769 ZS:26,1 TZS:8 FH:33 SZH:95,8 CK:8,1 SÓ:0,71	Kukorica galuska leves (3,9) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Piskóta szelet (1,3,6,7) Allergének: 1,3,6,7,9 EN:641 ZS:24,6 TZS:6,2 FH:26,1 SZH:75,3 CK:24,1 SÓ:2,58	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.