

# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Nyíregyháza

Felnőtt

2022. 01. 31.–2022. 02. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Csontleves  
Sertéspörkölt  
Paradicsomos káposztafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9

EN:773  
ZS: 33,6 TZS: 7,8 FH: 28,4  
SZH:86,1 CK:16,9 SÓ: 2,9

Tarhonyaleves  
Rakott brokkoli kölessel  
Müzli szelet

Allergének:  
1,5,6,7,12

EN: 796  
ZS: 35,4 TZS: 11,4 FH: 31,3  
SZH:80,7 CK: 12,2 SÓ: 1,4

Lencseleves  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Túrós csusza  
Kivi

Allergének:  
1,3,7,10

EN: 1019  
ZS: 24,4 TZS: 10,7 FH:41,4  
SZH:147,9 CK: 15,9 SÓ: 2,7

Paprikásburgonya virslivel  
Narancslé 100%-os  
Cékla savanyúság  
Félbarna kenyér  
Alma

Allergének:  
1,6,10,12

EN: 762  
ZS: 22,1 TZS: 6,8 FH: 22  
SZH:109,3 CK: 18,8 SÓ: 4,9

Zöldségrépaleves  
Leves gyöngy  
Csirkemell lilahagymás  
sajtkrémmel  
Mexikói rizs

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 833  
ZS: 27,4 TZS: 9,8 FH: 46,8  
SZH: 98 CK: 6,9 SÓ: 1,1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
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:

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 ételsorokban 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük.  
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Felnőtt

2022. 02. 07.–2022. 02. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tejfölös zöldbableves  
Tarhonyás hús  
Házi csalamádé  
Mandarin

Allergének:  
1,7

EN:835  
ZS: 32,2 TZS: 9,2 FH: 32,6  
SZH:98,8 CK:24,1 SÓ: 0,2

Lebbencsleves  
Főtt tojás  
Finomfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Múzli szelet

Allergének:  
1,3,5,6,7,12

EN: 779  
ZS: 19,7 TZS: 6,9 FH: 31  
SZH:107,3 CK: 21,6 SÓ: 1,9

Nyírségi gombóclevés sertéshús  
Meggyes-mákos kevert sütemény  
Alma

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 660  
ZS: 27,3 TZS: 8,3 FH:22,3  
SZH:76,5 CK: 41,6 SÓ: 0,5

Köménymaglevés  
Kenyérkocka  
Hentes sertéstokány  
Párolt rizs  
Körte

Allergének:  
1,6,10,12

EN: 946  
ZS: 39 TZS: 9,9 FH: 29,8  
SZH:116,9 CK: 21,8 SÓ: 1,7

Gyümölcsleves  
Rántott halfilé  
Burgonyapüré  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,4,7,12

EN: 936  
ZS: 20,8 TZS: 6,4 FH: 33,4  
SZH: 146,7 CK: 41,5 SÓ: 3,4

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
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:

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 ételsorokban 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük.  
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Felnőtt

2022. 02. 14.–2022. 02. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Káposztás bableves füstölt hússal  
Sajtos tejfölös hosszú metélt  
Narancs

Allergének:  
1,7,9,12

EN:1108  
ZS: 46,6 TZS: 18,5 FH: 49,3  
SZH:113,5 CK:23,1 SÓ: 2,9

Zellerkrémleves  
Pirított zsemlekocka  
Brassói aprópecsenye  
Csemege uborka

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN: 1287  
ZS: 50,4 TZS: 13,7 FH: 39,6  
SZH:153,1 CK: 7,2 SÓ: 4

Tojásleves  
Rakott karfiol  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kivi

Allergének:  
1,3,7

EN: 792  
ZS: 38,8 TZS: 9,9 FH:29,3  
SZH:73,2 CK: 14,7 SÓ: 1

Zöldségleves  
Sült virsli  
Zöldbabfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Tiramisu töltelékű piskóta szelet

Allergének:  
1,3,6,7

EN: 651  
ZS: 29,3 TZS: 10,7 FH: 25,1  
SZH:69,3 CK: 11,5 SÓ: 3,8

Paradicsomleves  
Fűszeres sült karajszelet  
Zöldséges bulgur  
Vitaminsaláta

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN: 982  
ZS: 34 TZS: 5,3 FH: 38,3  
SZH: 118,6 CK: 40,1 SÓ: 4,4

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
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:

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 ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük.  
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Nyíregyháza

Felnőtt

2022. 02. 21.–2022. 02. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Húsleves  
Főtt sertés szelet  
Gyümölcsmártás  
Pirított dara  
Pizzás táská

Allergének:  
1,3,7

EN:1064  
ZS: 41,5 TZS: 16,2 FH: 34,2  
SZH:134,2 CK:29,5 SÓ: 3,9

Minestrone leves  
Tojáskrokket  
Majorannás burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 1234  
ZS: 44,7 TZS: 11,1 FH: 39,9  
SZH:156,1 CK: 20,8 SÓ: 4,4

Narancslé 100%-os  
Bácskai rizses hús  
Vitaminaláta

Allergének:  
12

EN: 805  
ZS: 30,1 TZS: 8,8 FH:25,3  
SZH:103,3 CK: 13,2 SÓ: 2,6

Bakonyi betyárleves  
Túrós csusza

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 882  
ZS: 37,9 TZS: 17,9 FH: 38,9  
SZH:85,8 CK: 4 SÓ: 2

Tejfölös karalábéleves  
Szezámagos rántott halfilé  
Vajás burgonya  
Almakompót

Allergének:  
1,3,4,7,11,12

EN: 896  
ZS: 29 TZS: 8 FH: 33,8  
SZH: 115,4 CK: 6,2 SÓ: 2

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
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:

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 ételsorokban 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

Nyíregyháza

Felnőtt

2022. 02. 28.–2022. 03. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

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:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Köménymagleves  
Pirított zsemlekocka  
Borsos sertéstokány  
Rizibizi  
Mandarin

Allergének:

1

EN:902  
ZS: 37,8 TZS: 10,3 FH: 32  
SZH:105,3 CK:11,8 SÓ: 1,8

Kertészleves  
Francia rakott burgonya  
Fejes saláta

Allergének:

1,3,7,12

EN: 491  
ZS: 16,7 TZS: 4,5 FH: 15,5  
SZH:59,8 CK: 8,9 SÓ: 0,8

Gulyásleves  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Tejbedara  
Kakaós szórat  
Körte

Allergének:

1,3,7,9,12

EN: 902  
ZS: 22,4 TZS: 8,3 FH:33,2  
SZH:131,2 CK: 58,7 SÓ: 1,4

Csontleves  
Sült virsli  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:

1,3,9

EN: 857  
ZS: 34,3 TZS: 9,2 FH: 35,2  
SZH:89,7 CK: 0,9 SÓ: 4,5

Görög gyümölcsleves  
Csirkepörkölt  
Szarvacska tészta  
Káposztasaláta

Allergének:

1,7,12

EN: 874  
ZS: 19,6 TZS: 3,6 FH: 36,3  
SZH: 137 CK: 59,8 SÓ: 3,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
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:

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 ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.