

# ÉTLAP

**HUNGAST**

*Kérlek még!*

Nyíregyháza

Felnőtt

2022.08.29.–2022.09.04.

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

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:

Almalé 100%-os  
Bolognai sertésragu  
Spagetti  
Reszelt sajt

Allergének:  
1,7,9

EN: 816  
ZS: 33,7 TZS: 11,6 FH: 34,1  
SZH: 93,5 CK: 33,1 SÓ: 1,2

Meggyleves  
Zöldséges rizseshús  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,7,12

EN: 906  
ZS: 28,6 TZS: 7,7 FH: 27,2  
SZH: 133,4 CK: 52,7 SÓ: 3,2

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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

2022.09.05.–2022.09.11.

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

Tarhonyaleves  
Dinó szelet  
Finomfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,7,12

EN:993  
ZS: 30,8 TZS: 6,6 FH: 35,4  
SZH:136,1 CK:25,3 SÓ: 3

Húsgaluska leves  
Gránátos kocka  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 776  
ZS: 31,3 TZS: 6,8 FH: 29,3  
SZH:90,6 CK: 8,4 SÓ: 3,8

Tojásleves  
Rakott karfiol  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7

EN: 778  
ZS: 39 TZS: 10 FH:29,2  
SZH:70,3 CK: 3,5 SÓ: 1

Paradicsomleves  
Panírozott halrudacska  
Petrezselymes burgonya  
Tzatziki

Allergének:  
1,3,4,7,9,12

EN: 914  
ZS: 32,1 TZS: 4,8 FH: 29  
SZH:119,1 CK: 29,7 SÓ: 2

Zöldborsóleves  
Csikós sertéstokány  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 870  
ZS: 39,2 TZS: 11,7 FH: 30,9  
SZH: 92,7 CK: 4 SÓ: 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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

2022.09.12.–2022.09.18.

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 burgonyaleves  
Lecsős virsli  
Tarhonya  
Szilva

Allergének:  
1,6,7,9,12

EN:1041  
ZS: 49,5 TZS: 16,5 FH: 28,2  
SZH:109 CK:22,2 SÓ: 3,1

Fahéjas almaleves  
Reszelt csirkemáj  
Párolt rizs  
Lilahagymás káposztasaláta

Allergének:  
1,7,12

EN: 852  
ZS: 23,7 TZS: 6,8 FH: 33,2  
SZH:124,5 CK: 33,1 SÓ: 0,8

Csirkeguleves  
Morzsás nudli  
Gyümölcsöntet

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 851  
ZS: 11,4 TZS: 1,2 FH:33,8  
SZH:122,2 CK: 14,5 SÓ: 3

Zöldségleves  
Sertéspörkölt  
Babfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN: 812  
ZS: 26 TZS: 8,1 FH: 41,5  
SZH:96 CK: 2,9 SÓ: 2,5

Köménymagleves  
Pirított zsemlekočka  
Rántott sertésszelet  
Sárgarépás rizs  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3

EN: 1048  
ZS: 35,8 TZS: 5,9 FH: 38,7  
SZH: 140,8 CK: 12 SÓ: 2,8

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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 étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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

2022.09.19.–2022.09.25.

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

Daragaluska leves  
Borsos sertéstokány  
Bulgur  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN:886  
ZS: 35,2 TZS: 9,6 FH: 32,2  
SZH:93,3 CK:5,4 SÓ: 2,7

Magyaros gombaleves  
Sertésfásirt  
Majorannás burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 807  
ZS: 29,8 TZS: 8,3 FH: 30,6  
SZH:95,7 CK: 2,6 SÓ: 2,5

Palócleves  
Mákos metélt  
Szőlő

Allergének:  
1,7,12

EN: 1042  
ZS: 36,2 TZS: 9 FH:32,5  
SZH:141,5 CK: 59,4 SÓ: 0,2

Kertészleves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya fél adag  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 774  
ZS: 25,8 TZS: 6,6 FH: 28,6  
SZH:101,7 CK: 21,4 SÓ: 3

Brokkolikrémleves  
Leves gyöngy  
Rántott halfilé  
Párolt rizs  
Tartármártás

Allergének:  
1,3,4,7,10,12

EN: 1103  
ZS: 42,6 TZS: 11,1 FH: 31,1  
SZH: 141,7 CK: 10,9 SÓ: 1,7

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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

2022.09.26.–2022.10.02.

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

Lebbencsleves  
Vadas sertésragu  
Párolt rizs  
Alma

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN:931  
ZS: 36,8 TZS: 10,8 FH: 28,1  
SZH: 116,5 CK: 21,4 SÓ: 0,7

Magyaros karfiollevés  
Bazsalikomos paradicsommártás  
Spagetti  
Reszelt sajt

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 656  
ZS: 22,8 TZS: 6,9 FH: 23,4  
SZH: 88,2 CK: 14,6 SÓ: 1,2

Gulyásleves  
Szilvátöltelkes gombóc  
Fahéjas porcukor  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 1237  
ZS: 30,7 TZS: 5,4 FH: 36,9  
SZH: 209,1 CK: 35,8 SÓ: 2,9

Citromos kerti leves  
Sült virsli  
Sárgaborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,9,12

EN: 903  
ZS: 38,2 TZS: 10,7 FH: 34,8  
SZH: 91,8 CK: 2,7 SÓ: 4,3

Őszibarack ízű tea  
Lilahagymás sajtkrém  
sertésszelet  
Pritaminos rizs  
Vitaminsaláta

Allergének:  
1,7,12

EN: 828  
ZS: 35,4 TZS: 9,9 FH: 35,4  
SZH: 88,6 CK: 27 SÓ: 2,7

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 étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.

