

Nyíregyháza

Felnőtt

2023.01.02.–2023.01.08.

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  
Paradicsomos húsos káposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN:590  
ZS: 23,4 TZS: 6,3 FH: 24,7  
SZH:67,3 CK:12,7 SÓ: 2

Citromos kerti leves  
Budapest sertésragu  
Párolt rizs  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN: 806  
ZS: 33,7 TZS: 9,6 FH: 27,7  
SZH:94 CK: 8,2 SÓ: 2,2

Bableves  
Túrós csusza  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 1045  
ZS: 30,5 TZS: 12,6 FH:40,2  
SZH:142 CK: 3,6 SÓ: 2,9

Daragaluska leves  
Sült virsli  
Finomfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 725  
ZS: 26,9 TZS: 7,7 FH: 28,6  
SZH:87,5 CK: 13,2 SÓ: 3,9

Zöldségkrémleves  
Leves gyöngy  
Currys csirkeragu  
Mexikói rizs

Allergének:  
1,3,7,9,10

EN: 710  
ZS: 22,6 TZS: 7,1 FH: 33,3  
SZH: 91,9 CK: 7,6 SÓ: 0,6

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 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.

Nyíregyháza

Felnőtt

2023.01.09.–2023.01.15.

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

Tejfőlös zöldbaleves  
Tarhonyás hús  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,7

EN:813  
ZS: 33,5    TZS: 9,7    FH: 32,9  
SZH:90,5    CK:16,4    SÓ: 2,2

Lebbencsleves  
Sertésfasírt  
Tököfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 810  
ZS: 32,6    TZS: 10,6    FH: 29,3  
SZH:93    CK: 12,2    SÓ: 3,3

Sertésraguleves  
Mákos süti  
Meggyes öntet

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 547  
ZS: 22,5    TZS: 5,6    FH:17,5  
SZH:68    CK: 40,9    SÓ: 0,2

Tojásleves  
Zöldborsós csirkeragu  
Párolt rizs  
Lilakáposzta saláta

Allergének:  
1,3

EN: 820  
ZS: 28,5    TZS: 5,7    FH: 33,2  
SZH:106,6    CK: 17    SÓ: 2,6

Almás szilvkrémeles  
Panírozott halrúd  
Petrezselymes burgonya  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,4,7,10,12

EN: 866  
ZS: 23,9    TZS: 3,2    FH: 26,7  
SZH: 129,3    CK: 41,3    SÓ: 3,1

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 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.

Nyíregyháza

Felnőtt

2023.01.16.–2023.01.22.

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

Zellerkrémleves  
Pirított zsemlekocka  
Hentes sertéstokány  
Párolt rizs

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN:830  
ZS: 34,3 TZS: 10,9 FH: 30,1  
SZH:98,2 CK:5,1 SÓ: 1,6

Lencseleves  
Tejbedara  
Kakaós szórat  
Mandarin

Allergének:  
1,7,10

EN: 625  
ZS: 10,4 TZS: 3,7 FH: 25,3  
SZH:99,8 CK: 50,5 SÓ: 0,5

Tarhonyaleves  
Rakott karfiol

Allergének:  
1,7,12

EN: 647  
ZS: 32,6 TZS: 9,9 FH:25,3  
SZH:56,5 CK: 3,8 SÓ: 0,4

Zöldségleves  
Sült virsli  
Magyaros burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,12

EN: 700  
ZS: 27,8 TZS: 7,2 FH: 23,3  
SZH:81,7 CK: 1,7 SÓ: 3,7

Paradicsomleves  
Csirkepörkölt  
Zöldséges bulgur  
Vitaminsaláta

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 889  
ZS: 22,5 TZS: 3 FH: 36,2  
SZH: 122,7 CK: 40,3 SÓ: 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. 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. 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.

Nyíregyháza

Felnőtt

2023.01.23.–2023.01.29.

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

Allergének:  
1,3,7,12

EN:761  
ZS: 26,6 TZS: 8,3 FH: 28,7  
SZH:98,6 CK:26,6 SÓ: 2

Magyaros gombaleves  
Dinó szelet  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 905  
ZS: 30,8 TZS: 5,7 FH: 35,9  
SZH:115,6 CK: 14,8 SÓ: 3,2

Fahéjas almaleves  
Bácskai rizseshús  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 867  
ZS: 32,6 TZS: 10,1 FH:27,1  
SZH:114,1 CK: 33,7 SÓ: 2,2

Frankfurti leves  
Szilvaskváros derelye  
Porcukor szórát

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 1295  
ZS: 40,5 TZS: 6,7 FH: 30,6  
SZH:189,5 CK: 28,7 SÓ: 2,9

Újhagymás burgonyakrémleves  
Bolognai sertésragu  
Spagetti  
Reszelt sajt

Allergének:  
1,7,9,12

EN: 891  
ZS: 37,4 TZS: 13,6 FH: 39,2  
SZH: 96,8 CK: 12,5 SÓ: 1,3

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. 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.

Nyíregyháza

Felnőtt

2023.01.30.–2023.02.05.

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

Kertészleves  
Négysajtos csirkeragu  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7,12

EN:635  
ZS: 19,9 TZS: 4,5 FH: 29,8  
SZH:83,3 CK:1,9 SÓ: 1,9

Köménymaglevés  
Pirított zsemlekocka  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya fél adag  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 869  
ZS: 31,6 TZS: 7,3 FH: 28,3  
SZH:112,3 CK: 25,5 SÓ: 2,6

Hamisgulyás  
Dejós morzsás nudli  
Vaníliás öntet

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 996  
ZS: 18,3 TZS: 2,6 FH:24,6  
SZH:149,1 CK: 33,9 SÓ: 2,4

Daragaluska leves  
Füstölt főtt húskockák  
Sárgaborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 753  
ZS: 25,5 TZS: 5,7 FH: 43  
SZH:90,2 CK: 1,5 SÓ: 5

Meggyleves  
Sertéspörkölt  
Szarvacska tészta  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,7,12

EN: 954  
ZS: 29,1 TZS: 7,9 FH: 33,7  
SZH: 137,4 CK: 56,7 SÓ: 2,2

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 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.