

Nyíregyháza

Felnőtt

2023.02.27.–2023.03.05.

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

Tejfölös burgonyaleves  
Lecsős virsli  
Tarhonya  
Mandarin

Allergének:  
1,7,9,12

EN:955  
ZS: 43 TZS: 11,9 FH: 28,3  
SZH:105,8 CK:19,4 SÓ: 3,3

Köménymagleves  
Pirított zsemlekocka  
Reszelt csirkemáj  
Párolt rizs  
Lilakáposzta saláta

Allergének:  
1

EN: 838  
ZS: 30,3 TZS: 6,9 FH: 32,8  
SZH:107,7 CK: 17,1 SÓ: 1,9

Sertésraguleves  
Dejős morzsás nudli  
Gyümölcsöntet

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 1003  
ZS: 28,8 TZS: 5,7 FH:32,2  
SZH:122,4 CK: 21,3 SÓ: 2,2

Zöldségleves  
Chilis bab  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,12

EN: 761  
ZS: 22,6 TZS: 6,3 FH: 40,7  
SZH:97 CK: 9,4 SÓ: 2,3

Fahéjas almaleves  
Eszterházy sertésragu  
Pritaminos rizs

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN: 812  
ZS: 30,2 TZS: 9,1 FH: 24,4  
SZH: 104,9 CK: 32,6 SÓ: 0,3

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

2023.03.06.–2023.03.12.

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  
Falafel nuggets  
Majorannás burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:598  
ZS: 17,5 TZS: 2,8 FH: 19,7  
SZH:106,6 CK:5,8 SÓ: 2,6

Eperkrémleves  
Borsos sertéstokány  
Bulgur  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 986  
ZS: 33,3 TZS: 9,8 FH: 31,2  
SZH:123,6 CK: 46,1 SÓ: 2,2

Palócleves  
Mákos metélt  
Alma

Allergének:  
1,7,12

EN: 977  
ZS: 35,2 TZS: 8,9 FH:31,4  
SZH:128,7 CK: 52,2 SÓ: 0,1

Kertészleves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 790  
ZS: 25,8 TZS: 6,6 FH: 28,6  
SZH:105,7 CK: 25,4 SÓ: 3

Brokolikrémleves  
Leves gyöngy  
Rántott sertésszelet  
Sárgarépás rizs  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 1048  
ZS: 34,2 TZS: 8,1 FH: 41,3  
SZH: 141,8 CK: 16,3 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. 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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.

Nyíregyháza

Felnőtt

2023.03.13.–2023.03.19.

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

Pikáns karfiolkrémes  
Pirított zsemlekocka  
Bazsalikomos paradicsommártás  
Spagetti  
Sajt szórat

Allergének:  
1,7,9,12

EN:735  
ZS: 24,2 TZS: 9 FH: 27,6  
SZH:99,9 CK:17,9 SÓ: 1,7

Gulyásleves  
Szilvatöltelikes gombóc  
Fahéjas porcukor

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 1104  
ZS: 30,6 TZS: 5,4 FH: 33,1  
SZH:181,9 CK: 36,3 SÓ: 1,9

**ÜNNEPNAP**

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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

Almalé 100%-os  
Lilahagymás sajtkrém  
sertészelet  
Rizibizi  
Vitaminsaláta

Allergének:  
1,7,12

EN: 878  
ZS: 31,9 TZS: 9,5 FH: 38,8  
SZH: 107 CK: 36,2 SÓ: 0,7

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 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

2023.03.20.–2023.03.26.

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

Tavaszi leves  
Főtt tojás  
Sóskamártás  
Főtt burgonya  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN:651  
ZS: 15,8 TZS: 4,9 FH: 22,6  
SZH:90,4 CK:17,7 SÓ: 1,7

Legényfogó leves  
Káposztás tészta

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN: 773  
ZS: 25,3 TZS: 5,7 FH: 29,8  
SZH:104,1 CK: 22,7 SÓ: 0,4

Édes gyökekrémleves  
Leves gyöngy  
Magyaros húsos rakott burgonya  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 786  
ZS: 32,2 TZS: 13 FH:28,3  
SZH:85,9 CK: 9 SÓ: 2,3

Köménymagleves  
Pirított zsemlekocka  
Sertéspörkölt  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 814  
ZS: 30,3 TZS: 8 FH: 36  
SZH:94,7 CK: 14,8 SÓ: 1,1

Paradicsomleves  
Lenmagos rántott halfilé  
Kukoricás rizs  
Tzatziki

Allergének:  
1,3,4,7,9

EN: 938  
ZS: 23,2 TZS: 4,5 FH: 31,6  
SZH: 148,4 CK: 28,6 SÓ: 2,6

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. 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.

Nyíregyháza

Felnőtt

2023.03.27.–2023.04.02.

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

Kakukkfűves hagymakrémleves  
Paprikás burgonya virslivel  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,7,10,12

EN:582  
ZS: 23,8 TZS: 8,6 FH: 19,4  
SZH:65,6 CK:7,9 SÓ: 3,9

Gyümölcsleves  
Budapest sertésragu  
Párolt rizs  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 864  
ZS: 28,1 TZS: 8 FH: 27,1  
SZH:123,6 CK: 38,2 SÓ: 2,1

Lencseleves  
Túrós csusza  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,3,7,10

EN: 1052  
ZS: 28,1 TZS: 12,3 FH:41,5  
SZH:147,8 CK: 15,8 SÓ: 2,9

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

Zöldségkrémleves  
Leves gyöngy  
Currys csirkeragu  
Mexikói rizs

Allergének:  
1,3,7,9,10

EN: 702  
ZS: 21,7 TZS: 7 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 keresztaszennyeződéssel 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.