

Nyíregyháza

Felnőtt

2023.11.27.–2023.12.03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>						
EBÉD	<p>Zöldségleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:576 ZS: 24,8 TZS: 6,4 FH: 24,6 SZH:60,8 CK:12,8 SÓ: 2,03</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 967 ZS: 40,3 TZS: 10,7 FH: 31,2 SZH:99,7 CK: 12,5 SÓ: 0,93</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 729 ZS: 21,8 TZS: 7,4 FH:20,7 SZH:103,8 CK: 29,3 SÓ: 4,82</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 953 ZS: 36,4 TZS: 10 FH: 40,5 SZH:113,3 CK: 17,5 SÓ: 1,72</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 788 ZS: 29,6 TZS: 10,1 FH: 23,7 SZH: 104,1 CK: 37,4 SÓ: 1,93</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>						

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. 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 étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Felnőtt

2023.12.04.–2023.12.10.

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
Főtt tojás
Sóskamártás
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:661
ZS: 15,2 TZS: 4,9 FH: 22,5
SZH:94,5 CK:17,9 SÓ: 2,15

Fahéjas almaleves
Budapest sertésragu
Párolt rizs
Csemegeuborka

Allergének:
1,7,10,12

EN: 862
ZS: 28,7 TZS: 8,5 FH: 27,5
SZH:120,9 CK: 39,7 SÓ: 2,43

Almalé 100%-os
Rántott csirkemell
Petrezselymes burgonya
Cékla savanyúság
Mikulás desszert

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN: 906
ZS: 18,4 TZS: 5,8 FH:41,5
SZH:136,6 CK: 36,8 SÓ: 2,2

Lebbencsleves
Csirke nuggets
Zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN: 646
ZS: 21,2 TZS: 5,9 FH: 27,6
SZH:80,5 CK: 4,2 SÓ: 2,87

Lencseleves
Túrós metélt
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7,10

EN: 910
ZS: 24,3 TZS: 8,3 FH: 39,1
SZH: 125,1 CK: 7,6 SÓ: 1,52

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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Felnőtt

2023.12.11.–2023.12.17.

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

Brokkolikrémes
Leves gyöngy
Tarhonyás hús
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,7,12

EN:813
ZS: 30,3 TZS: 9,8 FH: 35,3
SZH:97,8 CK:17,3 SÓ: 1,43

Hamisgulyás
Sertéfasírt kölessel
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 733
ZS: 25,5 TZS: 8,2 FH: 28,1
SZH:90,6 CK: 11,2 SÓ: 2,82

Bableves füstölt hússal
Mákos nudli
Gyümölcsöntet
Félbarna kenyér

Allergének:
1,9,12

EN: 1364
ZS: 28,6 TZS: 3,8 FH:40,8
SZH:210,4 CK: 53,3 SÓ: 5,25

Tojásleves
Panírozott halrúd
Párolt rizs
Tzatziki
Narancs

Allergének:
1,3,4,7

EN: 977
ZS: 36,7 TZS: 5,8 FH: 31,1
SZH:124,6 CK: 20,1 SÓ: 2,04

Meggyleves
Vegetáriánus zöldséggolyó
Barnamártás
Tört burgonya

Allergének:
1,6,7,10,12

EN: 816
ZS: 26,6 TZS: 7 FH: 23,7
SZH: 111,6 CK: 46,7 SÓ: 3,77

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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Felnőtt

2023.12.18.–2023.12.24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
EN:		EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	
ZS:	TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	
SZH:	CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	
EBÉD	Zöldségleves Sertéspörkölt Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szaloncukor	Tarhonyaleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves Pírtott zsemlekocka Leccsós sertésragu Párolt rizs	Paradicsomleves Húsos rakott penne	TÉLI SZÜNET			
EN:830	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	
ZS: 28,5	TZS: 9,2	TZS: 10,2	TZS: 10,1	TZS: 9,7	TZS:	TZS:	TZS:	
FH: 29,3	FH: 29,3	FH: 29,9	FH: 28,3	FH: 30,2	FH:	FH:	FH:	
SZH: 106,4	CK: 20,5	SZH: 87,2	SZH: 102,3	SZH: 92,5	SZH:	SZH:	SZH:	
CK: 1,78	CK: 4,3	CK: 8	CK: 8	CK: 32,7	CK:	CK:	CK:	
SÓ: 1,78	SÓ: 1,82	SÓ: 2,18	SÓ: 2,18	SÓ: 1,14	SÓ:	SÓ:	SÓ:	
UZSONNA	<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
EN:		EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	
ZS:	TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	ZS: TZS: FH:	
SZH:	CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	SZH: CK: SÓ:	

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. 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 kizsoltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Nyíregyháza

Felnőtt

2023.12.25.–2023.12.31.

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

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN: 0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 keresztyszennyeződéssel 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. Csillagfű; 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) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.