

Nyíregyháza

Felnőtt

2024.01.29.–2024.02.04.

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

Köménymaglevés  
Pirított zsemlekocka  
Sertéspörkölt  
Tarhonya  
Mandarin

Allergének:  
1

EN:816  
ZS:36,8 TZS:8,2 FH:30,9  
SZH:87,8 CK:14,2 SÓ:0,56

Húsleves  
Sült virsli  
Kelkáposztafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,12

EN:529  
ZS:25,2 TZS:6,9 FH:21,3  
SZH:50,7 CK:0,6 SÓ:4,22

Csirkeguleves  
Morzsás nudli  
Gyümölcsöntet

Allergének:  
1,3,9,12

EN:848  
ZS:11,1 TZS:1,1 FH:33,7  
SZH:122,1 CK:16 SÓ:3,09

Fahéjas almaleves  
Grillfűszeres csirkemell  
Párolt rizs  
Párolt mexikói zöldségköret

Allergének:  
1,7,10,12

EN:738  
ZS:17,1 TZS:4 FH:41,6  
SZH:103,2 CK:42,8 SÓ:1,57

Citromos kerti leves  
Vegetáriánus chilis bab  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kókuszgolyó

Allergének:  
1,7,9,12

EN:916  
ZS:17,7 TZS:6,7 FH:41,2  
SZH:141,2 CK:20,8 SÓ:3,16

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 keresztyszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



TUDJ MEG  
TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Nyíregyháza

## Felnőtt

2024.02.05.–2024.02.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:      TZS:      FH: SZH:    CK:      SÓ:</p>						
EBÉD	<p>Eperkrémleves Hentes sertéstokány Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:954 ZS: 31,8    TZS: 9,5    FH: 31,4 SZH:118,7    CK:41,5    SÓ: 1,45</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 705 ZS: 24,7    TZS: 6,4    FH: 26,3 SZH:90,3    CK: 24,8    SÓ: 2,57</p>	<p>Gulyásleves Mákos metélt Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 968 ZS: 31,8    TZS: 6,7    FH:31,1 SZH:135,8    CK: 52,8    SÓ: 0,35</p>	<p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 1029 ZS: 39,6    TZS: 10,5    FH: 30,7 SZH:130,3    CK: 10,7    SÓ: 2,2</p>	<p>Magyaros gombaleves Tojásropogós Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 924 ZS: 33,1    TZS: 5,4    FH: 32,6 SZH: 113,4    CK: 3,1    SÓ: 4,09</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 keresztszennyeződéssel 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 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

2024.02.12.–2024.02.18.

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

Daragaluska leves  
Csikós sertéstokány  
Párolt rizs  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:858  
ZS: 36,5 TZS: 11,1 FH: 28,6  
SZH:99,3 CK:11,8 SÓ: 1,25

Görög gyümölcsleves  
Rántott csirkemell  
Burgonyapüré  
Vitaminasaláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 971  
ZS: 13,6 TZS: 4,6 FH: 45,2  
SZH:159,5 CK: 53,7 SÓ: 1,54

Pikáns karfiolkrémes  
Pírtott napraforgómag  
Bolognai sertésragu  
Spagetti  
Sajt szórat

Allergének:  
1,7,9,12

EN: 1036  
ZS: 52,7 TZS: 15,5 FH:45,8  
SZH:91,8 CK: 13,3 SÓ: 1,85

Tavaszi leves  
Sertésfasírt  
Sárgaborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,12

EN: 786  
ZS: 29,9 TZS: 8,2 FH: 38,7  
SZH:80,2 CK: 0,8 SÓ: 2,63

Lebbencsleves  
Túrótöltelikes gombóc  
Porcukor szórat

Allergének:  
1,7,12

EN: 964  
ZS: 17,6 TZS: 2,4 FH: 24,5  
SZH: 173,2 CK: 29,5 SÓ: 2,79

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 keresztyszennyeződéssel 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 ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Nyíregyháza

## Felnőtt

2024.02.19.–2024.02.25.

	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 Sertéspörkölt Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:654 ZS: 32,1    TZS: 7,5    FH: 25,9 SZH:62,9    CK:16,7    SÓ: 2,27</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 982 ZS: 40,3    TZS: 10,7    FH: 30,6 SZH:104    CK: 18      SÓ: 0,91</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 652 ZS: 21,5    TZS: 7,3    FH:18,5 SZH:88,5    CK: 29,1    SÓ: 4,4</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: 898 ZS: 29,6    TZS: 9,6    FH: 42,4 SZH:112,3    CK: 17,4    SÓ: 1,7</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 keresztyszennyeződéssel 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

2024.02.26.–2024.03.03.

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  
Natúr sertés szelet  
Sóskamártás  
Főtt burgonya fél adag  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Gesztenyerúd

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:679  
ZS:18,2 TZS:7,2 FH:33,9  
SZH:88 CK:23,2 SÓ:2,16

Fahéjas almaleves  
Budapest sertésragu  
Párolt rizs  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,7,10,12

EN:857  
ZS:28,7 TZS:8,5 FH:27,4  
SZH:119,9 CK:38,7 SÓ:2,43

Citromos kerti leves  
Csirke nuggets  
Zöldbabfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:533  
ZS:21,4 TZS:5,4 FH:23,4  
SZH:56,6 CK:5,1 SÓ:1,97

Édesburgonya krémleves  
Leves gyöngy  
Lilahagymás sajtkrém  
csirkemell  
Rizibizi  
Narancs

Allergének:  
1,3,7,9

EN:897  
ZS:30 TZS:9,6 FH:46  
SZH:105,6 CK:22,6 SÓ:1,51

Lencseleves  
Túrós metélt  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7,10

EN:832  
ZS:24 TZS:8,3 FH:36,9  
SZH:109,3 CK:7,4 SÓ:1,01

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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételallergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kizsugálatást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.