

## 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:674  
ZS:18,2 TZS:7,2 FH:33,7  
SZH:87,1 CK:23,2 SÓ:2,14

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:529  
ZS:21,3 TZS:5,4 FH:23,1  
SZH:55,8 CK:5,1 SÓ:1,95

Édesburgonya krémleves  
Leves gyöngy  
Lilahagymás sajtkrém  
Zöldbabfőzelék  
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 hosszúmetélt  
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:

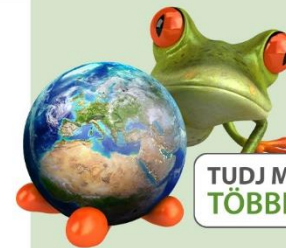
Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének 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. Szezámmag; 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 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

2024.03.04.–2024.03.10.

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

Tejfölös zöldbabelevés  
Tarhonyás hús  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,7

EN:852  
ZS:38,3 TZS:10,2 FH:32,8  
SZH:89,3 CK:16,1 SÓ:0,98

Hamisgulyás  
Sertésfasírt kölessel  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:660  
ZS:27,2 TZS:8,3 FH:25,5  
SZH:72,5 CK:10,9 SÓ:2,4

Csirkeraguleves  
Mákos nudli  
Vaníliás öntet

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:1116  
ZS:20,2 TZS:3,2 FH:36,4  
SZH:162,4 CK:63,4 SÓ:3,1

Tojásleves  
Panírozott halrúd  
Kukoricás rizs  
Tartármártás  
Alma

Allergének:  
1,3,4,7,10

EN:1132  
ZS:54,3 TZS:9,7 FH:33,2  
SZH:119,1 CK:19,8 SÓ:3,3

Meggyleves  
Zöldséges sajtos fasírt  
Barnamártás  
Tört burgonya  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,3,6,7,10,12

EN:811  
ZS:16,3 TZS:7,4 FH:19,8  
SZH:138,8 CK:59,4 SÓ:3,57

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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

2024.03.11.–2024.03.17.

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

Zöldségleves  
Sertéspörkölt  
Magyaros burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,12

EN:619  
ZS: 25,9 TZS: 6,9 FH: 25,9  
SZH:64,9 CK:2,1 SÓ: 1,29

Lebbencsleves  
Rakott karfiol  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN: 727  
ZS: 35 TZS: 10,9 FH: 27,5  
SZH:68,2 CK: 4,1 SÓ: 1,4

Paradicsomleves  
Rántott csirkemell  
Bulgur  
Vitaminsaláta

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 1138  
ZS: 22,5 TZS: 2,7 FH:49  
SZH:168,9 CK: 37,1 SÓ: 2,07

Bableves  
Sajtos tejfőlés spagetti  
Narancs

Allergének:  
1,7,9

EN: 954  
ZS: 35,4 TZS: 14,4 FH: 37,5  
SZH:112,1 CK: 19 SÓ: 1,55

ÜNNEPNAP

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 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. Szezámag; 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

2024.03.18.–2024.03.24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

EBÉD

Húsleves  
Főtt sertésszelet  
Gyümölcsmártás  
Pirított dara

Allergének:  
1,3,7,12

EN:671  
ZS: 14,3  
TZS: 4,7  
SZH:98,2

Magyaros gombaleves  
Dino szelet  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Körte

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 871  
ZS: 29,7  
TZS: 5,2  
SZH:113,2

Narancslé 100%-os  
Zöldséges rizseshús  
Csemegeuborka

Allergének:  
10,12

EN: 734  
ZS: 27,6  
TZS: 7  
SZH:93,1

Frankfurti leves  
Túrós derelye  
Porcukor szórát

Allergének:  
1,7,12

EN: 992  
ZS: 29,7  
TZS: 7,5  
SZH:147,6

Tejfőlés burgonyaleves  
Vegetáriánus bolognai ragu  
Spagetti  
Sajt szórát

Allergének:  
1,6,7,9,12

EN: 870  
ZS: 28,6  
TZS: 9,3  
SZH: 106,5

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel 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

2024.03.25.–2024.03.31.

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

Kakukkfűves hagymakrémeves  
Pirított zsemlekocka  
Borsos sertéstokány  
Szarvacská teszta  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,7,10

EN:854  
ZS: 32,8 TZS: 10,5 FH: 34,9  
SZH:102,7 CK:12,9 SÓ: 2,71

Kertészleves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya fél adag  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 698  
ZS: 24,6 TZS: 6,4 FH: 25,9  
SZH:89,2 CK: 24,8 SÓ: 2,56

Almás szilvakrémeves  
Zöldséges csirkevagdalt  
Párolt rizs  
Amerikai káposztasaláta  
Húsvéti desszert

Allergének:  
1,3,6,7,10,12

EN: 1106  
ZS: 39,9 TZS: 9,7 FH:32,6  
SZH:151,4 CK: 55 SÓ: 2,46

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

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 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 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.