

## Nyíregyháza

## Felnőtt

2024.04.29.–2024.05.05.

	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 Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:921 ZS: 32,7    TZS: 9,8    FH: 28,9 SZH:116,6    CK:46,3    SÓ: 2,34</p>	<p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 851 ZS: 17,9    TZS: 4,8    FH: 29,8 SZH:139,4    CK: 20,6    SÓ: 2,39</p>	<p><b>ÜNNEPNAP</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:      TZS:      FH: SZH:    CK:      SÓ:</p>	<p>Gulyásleves Mákos metélt Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 960 ZS: 30,5    TZS: 6,3    FH: 29,5 SZH:139,2    CK: 45      SÓ: 0,34</p>	<p>Magyaros gombaleves Tojásropogós Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 914 ZS: 33,1    TZS: 5,4    FH: 32,3 SZH: 112,7    CK: 4,6      SÓ: 4,09</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

2024.05.06.–2024.05.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:      TZS:      FH: SZH:    CK:      SÓ:</p>						
EBÉD	<p>Daragaluska leves Hentes sertéstokány Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:825 ZS: 33,4    TZS: 9,5    FH: 29,3 SZH:99,5    CK:13,9    SÓ: 2,01</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Színes levesgyöngy Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 911 ZS: 41,4    TZS: 14,2    FH: 40,7 SZH:91,9    CK: 15,2    SÓ: 1,42</p>	<p>Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 968 ZS: 13,6    TZS: 4,6    FH:45,2 SZH:159,6    CK: 54,5    SÓ: 1,57</p>	<p>Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 782 ZS: 29,9    TZS: 8,2    FH: 38,4 SZH:79,7    CK: 2,3    SÓ: 2,62</p>	<p>Lebbencsleves Szilvatölételes gombóc Porcukor szórat Vaníliás tejföl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 1113 ZS: 29,9    TZS: 7,3    FH: 23,9 SZH: 195,2    CK: 50,2    SÓ: 2,51</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 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

2024.05.13.–2024.05.19.

	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 Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:717 ZS: 33,8    TZS: 9,4    FH: 25,9 SZH:72,2    CK:30,1    SÓ: 2,09</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Bakonyi sertésragu Bulgur Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 889 ZS: 40      TZS: 10,9    FH: 28,8 SZH:90,1    CK: 15,5    SÓ: 1,94</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 695 ZS: 20,5    TZS: 8,7    FH:20,1 SZH:99,7    CK: 39,5    SÓ: 3,38</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: 891 ZS: 29,5    TZS: 9,6    FH: 42 SZH:111,3    CK: 20,5    SÓ: 1,72</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 794 ZS: 29,6    TZS: 10,1    FH: 23,9 SZH: 104,5    CK: 38      SÓ: 1,42</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. 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

2024.05.20.–2024.05.26.

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

**ÜNNEPNAP**

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Fahéjas almaleves  
Bácskai rizseshús  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 874  
ZS: 32,9 TZS: 10,2 FH: 27,6  
SZH: 114,3 CK: 43,3 SÓ: 2,23

Citromos kerti leves  
Csirke nuggets  
Zöldbabfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,6,7,9,12

EN: 588  
ZS: 25,9 TZS: 7,6 FH: 20,7  
SZH: 65,5 CK: 5,9 SÓ: 2,22

Édesburgonya krémleves  
Leves gyöngy  
Lilahagymás sajtkrém  
csirkemell  
Rizibizi  
Körte

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 940  
ZS: 31,4 TZS: 10,4 FH: 48,6  
SZH: 112 CK: 15,5 SÓ: 1,82

Lencseleves  
Túrós metélt  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7,10

EN: 807  
ZS: 23,7 TZS: 7,9 FH: 36,8  
SZH: 109,1 CK: 10 SÓ: 0,93

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. 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 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

2024.05.27.–2024.06.02.

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

Tejfőlés zöldbaleves  
Tarhonyás hús  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,7

EN:843  
ZS:38,2 TZS:10,2 FH:32,6  
SZH:90 CK:19,5 SÓ:0,98

Hamisgulyás  
Sertésfasírt kölessel  
Karálbébfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:667  
ZS:30,9 TZS:7,4 FH:26,5  
SZH:66,6 CK:8,6 SÓ:2,65

Csirkeraguleves  
Tejbedara  
Kakaós szórat

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:500  
ZS:8,7 TZS:3,7 FH:29,7  
SZH:69,7 CK:39,4 SÓ:1,23

Tojásleves  
Panírozott halrúd  
Kukoricás rizs  
Tzatziki  
Alma

Allergének:  
1,3,4,7

EN:917  
ZS:36,5 TZS:5,2 FH:33  
SZH:111,6 CK:14,4 SÓ:3,15

Meggyleves  
Vegetáriánus zöldséggolyó  
Barnamártás  
Tört burgonya

Allergének:  
1,6,7,10,12

EN:803  
ZS:26,6 TZS:7 FH:23,6  
SZH:110 CK:45,1 SÓ:3,8

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. 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.