

Nyíregyháza

Felnőtt

2024. 09. 30.–2024. 10. 06.

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

Tarhonyaleves  
Dino szelet  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN:758  
ZS: 18,5 TZS: 3,4 FH: 40,9  
SZH:97,5 CK:17,4 SÓ: 2,75

Húsgaluska leves  
Burgonyás tészta  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 779  
ZS: 29,9 TZS: 6,3 FH: 28  
SZH:95,7 CK: 12,5 SÓ: 2,91

Paradicsomleves  
Grillfűszeres csirkemell  
Párolt rizs  
Fűszeres karotta kukoricával

Allergének:  
1,3,9,10

EN: 888  
ZS: 28,1 TZS: 4,9 FH:40,8  
SZH:116,8 CK: 29,4 SÓ: 1,79

Tojásleves  
Sertéshúsgolyó  
Barnamártás  
Burgonyapüré  
Szilva

Allergének:  
1,3,6,7,10,12

EN: 993  
ZS: 47,2 TZS: 11 FH: 31,5  
SZH:111,5 CK: 23,2 SÓ: 4,58

Zöldborsókrémleves  
Leves gyöngy  
Rántott sajt  
Kukoricás rizs  
Tartármártás

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 1242  
ZS: 61 TZS: 20,1 FH: 40,5  
SZH: 130,9 CK: 20,9 SÓ: 3,7

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 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 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. 10. 07.–2024. 10. 13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	Allergének:							
EN:	EN:							
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:
EBÉD	Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Tarhonyás hús Csalamádé Szőlő	Zöldségleves Sült virsli Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Fahéjas almaleves Rántott sertésszelet Rizibizi Káposztasaláta	Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet	Limonádé Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó	Allergének:		
EN:858	EN: 639							
ZS: 31,9	TZS: 8,8	FH: 33,8	ZS: 23,5	TZS: 5,8	FH: 44,5	ZS: 11,6	TZS: 5	FH: 32,2
SZH: 104,8	CK: 26,4	SÓ: 2,29	SZH: 166,4	CK: 53,1	SÓ: 1,25	SZH: 99,6	CK: 29,1	SÓ: 1,42
UZSONNA	Allergének:							
EN:	EN:							
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
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. 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kizsgálást 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.

## Nyíregyháza

## Felnőtt

2024. 10. 14.–2024. 10. 20.

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

Eperkrémleves  
Borsos sertéstokány  
Bulgur  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,7,10,12

EN:921  
ZS: 32,7 TZS: 9,8 FH: 28,9  
SZH:116,6 CK:46,3 SÓ: 2,35

Köménymagleves  
Pírtott kenyérkocka  
Sertés ragu  
Finomfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,9

EN: 715  
ZS: 30,3 TZS: 7,6 FH: 30,7  
SZH:75,3 CK: 23 SÓ: 1,96

Kassai burgonyaleves  
Mákos metélt  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN: 1086  
ZS: 40,4 TZS: 10,4 FH:27,1  
SZH:150,9 CK: 50,9 SÓ: 1,77

Zöldsegrémléves  
Leves gyöngy  
Panírozott halrúd  
Petrezselymes rizs  
Coleslaw

Allergének:  
1,3,4,7,9,10,12

EN: 992  
ZS: 28,4 TZS: 6,5 FH: 31,8  
SZH:148,5 CK: 14,3 SÓ: 2,67

Daragaluska leves  
Sajtos zöldségvagdalt  
Burgonyapüré  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 649  
ZS: 18,5 TZS: 5,8 FH: 20,1  
SZH: 93,1 CK: 10,8 SÓ: 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 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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. 10. 21.–2024. 10. 27.

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

Almalé 100%-os  
Bolognai spagetti  
Sajt szórát

Allergének:  
1,7,9

EN:842  
ZS: 34,2 TZS: 12,3 FH: 35,5  
SZH:96,2 CK:34,8 SÓ: 0,86

Zöldségleves  
Erdélyi rakott káposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 859  
ZS: 42 TZS: 15,1 FH: 30,7  
SZH:84,9 CK: 9,1 SÓ: 6,36

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN: 0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Csontleves  
Lenmagos sertésfasírt  
Sárgaborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Szilva

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 921  
ZS: 36,6 TZS: 9 FH: 39,9  
SZH:97,4 CK: 15,2 SÓ: 2,9

Lebbencsleves  
Túrótöltelikes gombóc  
Porcukor szórát

Allergének:  
1,7,12

EN: 965  
ZS: 17,6 TZS: 2,4 FH: 24,5  
SZH: 173,5 CK: 30 SÓ: 2,75

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 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. 10. 28.–2024. 11. 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

Tarhonyaleves  
Sertéspörkölt  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN:671  
ZS: 29,3 TZS: 9,9 FH: 26,8  
SZH:70,7 CK:13,7 SÓ: 2,19

Paradicsomleves  
Rántott halfilé  
Petrezselymes bulgur  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,4,9

EN: 983  
ZS: 20,8 TZS: 2,9 FH: 30,9  
SZH:156,4 CK: 40 SÓ: 1,6

Karamellás körteleves  
Paprikás burgonya virslivel  
Cékla savanyúság  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 803  
ZS: 28,6 TZS: 11,8 FH:21,5  
SZH:108,3 CK: 43,5 SÓ: 4,48

Csontleves  
Vadas csirkeragu  
Makaróni tészta  
Szilva

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 710  
ZS: 17,6 TZS: 3,5 FH: 35,9  
SZH:100,3 CK: 25,9 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 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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.