

## Nyíregyháza

## Felnőtt

2024. 11. 04.–2024. 11. 10.

|         | hétfő   | kedd  | szerda   | csütörtök   | péntek   | szombat  | vasárnap   |
|---------|---|---|--|---|--|--|--|
| TÍZÓRAI | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:      TZS:      FH:<br/>SZH:      CK:      SÓ:</p>  |   |  |   |  |  |  |
| EBÉD    | <p>Almalé 100%-os<br/>Zöldséges rizseshús<br/>Csemegeborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>10,12</p> <p>EN:738<br/>ZS: 27,7      TZS: 7      FH: 24,4<br/>SZH:96,5      CK:28      SÓ: 1,77</p> | <p>Köménymagleves<br/>Pirított zsemlekocka<br/>Dino szelet<br/>Zöldborsófőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 741<br/>ZS: 23,6      TZS: 3,3      FH: 38,5<br/>SZH:86,4      CK: 16,8      SÓ: 2,31</p> | <p>Zöldségleves<br/>Főtt sertésszelet<br/>Gyümölcsmártás<br/>Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,12</p> <p>EN: 706<br/>ZS: 22,1      TZS: 11,7      FH:31,2<br/>SZH:91,8      CK: 28,9      SÓ: 1,07</p> | <p>Babgulyás<br/>Túrós derelye<br/>Porcukor szórát<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kivi</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9</p> <p>EN: 1238<br/>ZS: 26,3      TZS: 5      FH: 45,6<br/>SZH:202      CK: 54,7      SÓ: 2,74</p> | <p>Fokhagyma krémleves<br/>Leves gyöngy<br/>Olaszos teljes kiőrlésű penne</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 635<br/>ZS: 17,3      TZS: 7      FH: 33<br/>SZH: 79,7      CK: 13,6      SÓ: 1,47</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:      TZS:      FH:<br/>SZH:      CK:      SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:      TZS:      FH:<br/>SZH:      CK:      SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:      TZS:      FH:<br/>SZH:      CK:      SÓ:</p>  |   |  |   |  |  |  |

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. 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. 11. 11.–2024. 11. 17.

|         | hétfő  | kedd   | szerda  | csütörtök  | péntek   | szombat  | vasárnap   |
|---------|--|--|---|--|--|--|--|
| TÍZÓRAI | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:      TZS:      FH:<br/>SZH:    CK:      SÓ:</p>   |  |   |  |  |  |  |
| EBÉD    | <p>Zöldsgékrémleves<br/>Pirított zsemlekocka<br/>Sertéspörkölt<br/>Szarvacská teszta<br/>Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9,10</p> <p>EN:843<br/>ZS: 30,3    TZS: 8,5    FH: 36<br/>SZH:104,1    CK:15,4    SÓ: 2,29</p> | <p>Zöldborsóleves<br/>Húsgombóc<br/>Paradicsommártás<br/>Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,12</p> <p>EN: 682<br/>ZS: 25,2    TZS: 6,4    FH: 26,6<br/>SZH:81,3    CK: 27,2    SÓ: 1,61</p> | <p>Almás szilvakrémleves<br/>Panírozott halrúd<br/>Petrezselymes rizs<br/>Coleslaw</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 1081<br/>ZS: 36,7    TZS: 4,9    FH:28,1<br/>SZH:156,8    CK: 50,2    SÓ: 3,1</p> | <p>Daragaluska leves<br/>Sertésfasírt<br/>Sárgaborsófőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Körte</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,12</p> <p>EN: 885<br/>ZS: 30,5    TZS: 8,4    FH: 39,9<br/>SZH:101,3    CK: 6,3      SÓ: 2,67</p> | <p>Hamisgulyás<br/>Dejós morzsás nudli<br/>Vaníliás öntet<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN: 1018<br/>ZS: 18,6    TZS: 3,7    FH: 24,2<br/>SZH: 156    CK: 43,8    SÓ: 2,8</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:      TZS:      FH:<br/>SZH:    CK:      SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:      TZS:      FH:<br/>SZH:    CK:      SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:      TZS:      FH:<br/>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. 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. 11. 18.–2024. 11. 24.

|         | hétfő  | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek  | szombat  | vasárnap |
|---------|--|--|---|---|---|--|----------|
| TÍZÓRAI | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:      TZS:      FH:<br/>SZH:    CK:      SÓ:</p>   |  |   |   |   |  |          |
| EBÉD    | <p>Lebbensleves<br/>Virslis<br/>Zöldbabfőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN:756<br/>ZS: 42      TZS: 15,7      FH: 25,9<br/>SZH:65,2    CK:15,6      SÓ: 3,8</p> | <p>Almalé 100%-os<br/>Rántott csirkemell<br/>Petrezselymes burgonya<br/>Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,12</p> <p>EN: 810<br/>ZS: 9,9      TZS: 1,4      FH: 40,5<br/>SZH:132,2    CK: 34,5      SÓ: 1,15</p> | <p>Sertésraguleves<br/>Tejberizs<br/>Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9</p> <p>EN: 759<br/>ZS: 23,7      TZS: 10,6      FH:27,9<br/>SZH:108,5    CK: 46,5      SÓ: 0,83</p> | <p>Paradicsomleves<br/>Rakott karfiol<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9</p> <p>EN: 773<br/>ZS: 36,1      TZS: 9,8      FH: 24,6<br/>SZH:83,7    CK: 32,3      SÓ: 0,84</p> | <p>Zöldségleves<br/>Főtt tojás<br/>Sóska mártás<br/>Főtt burgonya<br/>Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,12</p> <p>EN: 573<br/>ZS: 17,9      TZS: 6,7      FH: 19,8<br/>SZH: 72,6    CK: 27,3      SÓ: 1,08</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:      TZS:      FH:<br/>SZH:    CK:      SÓ:</p> |          |
| UZSONNA | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:      TZS:      FH:<br/>SZH:    CK:      SÓ:</p>   |  |   |   |   |  |          |

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. 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 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. 11. 25.–2024. 12. 01.

|         | hétfő   | kedd  | szerda   | csütörtök  | péntek  | szombat  | vasárnap |
|---------|---|---|--|--|---|--|----------|
| TÍZÓRAI | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:      TZS:      FH:<br/>SZH:    CK:      SÓ:</p>  |   |  |  |   |  |          |
| EBÉD    | <p>Brokkolikrémleves<br/>Pirított zsemlekocka<br/>Pincepörkölt<br/>Csalamádé<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,10,12</p> <p>EN:702<br/>ZS: 26,4    TZS: 8      FH: 31<br/>SZH:77    CK:6,6      SÓ: 3,09</p> | <p>Bagolyborsó leves<br/>Tonhalas fusili<br/>Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,4,6,7,9</p> <p>EN: 917<br/>ZS: 30,2    TZS: 11,2    FH: 55,1<br/>SZH:103,2    CK: 12,9      SÓ: 2,97</p> | <p>Almalé 100%-os<br/>Párolt csirkemell<br/>Sajtmártás<br/>Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN: 640<br/>ZS: 13,5    TZS: 4,5      FH:39,9<br/>SZH:88,9    CK: 28,7      SÓ: 1,9</p> | <p>Csontleves<br/>Lenmagos sertésfasírt<br/>Lencsefőzelék<br/>Sajtmártás<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 937<br/>ZS: 38,8    TZS: 10,6    FH: 42,7<br/>SZH:98,5    CK: 19        SÓ: 3,26</p> | <p>Tejfőlős burgonyaleves<br/>Sárgabarackízes gombóc<br/>Porcukor szórat<br/>Kivi</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9,12</p> <p>EN: 923<br/>ZS: 15,1    TZS: 3,4      FH: 19,7<br/>SZH: 173,9    CK: 58,4      SÓ: 1,79</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:      TZS:      FH:<br/>SZH:    CK:      SÓ:</p> |          |
| UZSONNA | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:      TZS:      FH:<br/>SZH:    CK:      SÓ:</p>  |   |  |  |   |  |          |

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 ételke 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.