

ÉTLAP

HUNGAST

Kérek még!

Nyíregyháza

Felnőtt

2026. 02. 02.–2026. 02. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

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:

EBÉD

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pírtott zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús (1)
Szilva kompót (12)

Allergének:
1,7,9,12

EN:845
ZS:31,9 TZS:8,8 FH:33,3
SZH:102,3 CK:24,9 SÓ:0,69

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:686
ZS:21,6 TZS:3,7 FH:29,9
SZH:86,8 CK:4,1 SÓ:2,59

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:1030
ZS:20,2 TZS:3,6 FH:32,4
SZH:143,8 CK:41,8 SÓ:3,47

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Piskóta szelet (1,3,6,7)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:818
ZS:14,1 TZS:3,9 FH:38,1
SZH:133,1 CK:19,2 SÓ:2,51

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Rántott halfilé (1,3,4)
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,4,7,12

EN:913
ZS:13,4 TZS:2,9 FH:31,8
SZH:161,8 CK:49,9 SÓ:1,57

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:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Felnőtt

2026. 02. 09.–2026. 02. 13.

hétfő
kedd
szerda
csütörtök
péntek
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:

EBÉD

 Eperkrémleves (1,7,12)
 Borsos sertéstokány (1)
 Bulgur (1)
 Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
 1,7,10,12

 EN:861
 ZS:27,6 TZS:8,1 FH:24,3
 SZH:117,7 CK:46,3 SÓ:2,33

 Zöldborsóleves (1,3,9,12)
 Húsgombóc (1)
 Paradicsommártás (1,9)
 Főtt burgonya (12)

Allergének:
 1,3,9,12

 EN:664
 ZS:24,1 TZS:5,9 FH:25,3
 SZH:80,4 CK:27,4 SÓ:1,49

 Bableves füstölt hússal (1,3,9)
 Mák szórát
 Hosszúmetélt (1)
 Teljes kiőrlésű kenyér (1)
 Alma

Allergének:
 1,3,9

 EN:877
 ZS:27,3 TZS:3,9 FH:32,4
 SZH:129 CK:34,1 SÓ:2

 Tojásleves (1,3)
 Sajtós zöldségvagdalt (1,3,7)
 Burgonyapüré (7,12)
 Cékla savanyúság (10)

Allergének:
 1,3,7,10,12

 EN:693
 ZS:25 TZS:6,6 FH:21,1
 SZH:88 CK:10,5 SÓ:2,59

 Zöldségkrémleves (1,7,9)
 Leves gyöngy (1,3,7)
 Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
 Petrezselymes rizs
 Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
 1,3,7,9,10,12

 EN:967
 ZS:35,7 TZS:7,2 FH:36,4
 SZH:122,4 CK:11,9 SÓ:3,54

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:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.


 A **HÜSMENTES NAP**
 fenntarthatósági program a


szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Felnőtt

2026. 02. 16.–2026. 02. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

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:

EBÉD

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas csirkeragu (1,7,9,10,12)
Spagetti (1)
Narancs

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:768
ZS:22,3 TZS:4,5 FH:34,5
SZH:104,3 CK:25,3 SÓ:1,18

Gyümölcsleves (1,7,12)
Paprikás burgonya virslivel (12)
Cékla savanyúság (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:793
ZS:26,6 TZS:10,7 FH:21,5
SZH:110,3 CK:44,3 SÓ:4,5

Sárgaborsó kréMLEVES (1)
Színes levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10

EN:1046
ZS:42,2 TZS:10,9 FH:28
SZH:130,7 CK:10,9 SÓ:3,83

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkepörkölt (1)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:533
ZS:15,2 TZS:3,5 FH:27
SZH:63,3 CK:7,3 SÓ:2,15

Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott halfilé (1,3,4)
Zöldséges bulgur (1)
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,4,9

EN:924
ZS:18,8 TZS:2,7 FH:30,6
SZH:147,5 CK:38,5 SÓ:1,67

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:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Nyíregyháza

Felnőtt

2026. 02. 23.–2026. 02. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

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:

EBÉD

Karamellás körteleves (1,7,12)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:847
ZS:33,2 TZS:14 FH:23,4
SZH:94,8 CK:42,3 SÓ:3,42

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)
Tejbedara (1,7)
Fahéjas porcukor
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:897
ZS:19 TZS:8,6 FH:34,7
SZH:141,3 CK:45,2 SÓ:2,34

Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Banán
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:769
ZS:14,1 TZS:4,1 FH:33,3
SZH:112,3 CK:34 SÓ:1,77

Köménymagleves (1)
Píritott kenyérkocka (1)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,7

EN:794
ZS:32,7 TZS:7,9 FH:27
SZH:92,6 CK:4,7 SÓ:2,6

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Spagetti (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:922
ZS:41,5 TZS:15,2 FH:40,4
SZH:94,6 CK:15 SÓ:1,72

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:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.