

Nyíregyháza

Kollégium - Alsó

2025. 12. 01.–2025. 12. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
REGGELI	<p>Gyümölcs tea (12) Sajtszelet (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:236 ZS:7,3 TZS:4 FH:9,3 SZH:33,3 CK:7,7 SÓ:1,14</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Bundás kenyér (1,3,7) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:254 ZS:10,1 TZS:1,3 FH:7,4 SZH:32,1 CK:7,6 SÓ:0,74</p>	<p>Tejeskávé (7) Házi sonkakrém (10) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN:321 ZS:6,9 TZS:3,1 FH:13 SZH:48 CK:20,8 SÓ:1,6</p>	<p>Tej (7) Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:269 ZS:7,7 TZS:4,8 FH:11,6 SZH:36,9 CK:10,3 SÓ:1,08</p>	<p>Tej (7) Lekváros bukta (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:283 ZS:7,4 TZS:3,2 FH:10,7 SZH:43,4 CK:18,9 SÓ:0,51</p>			
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:353 ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1 SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51</p>	<p>Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:331 ZS:11,6 TZS:4,1 FH:11,2 SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89</p>	<p>Gyümölcs tea Vanília törökkrém (7) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:232 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66</p>	<p>Gyümölcs tea Brokkollikrém (7) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:205 ZS:2,5 TZS:1,3 FH:5,5 SZH:37,8 CK:8,3 SÓ:0,85</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:218 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,5 SZH:33,1 CK:7,9 SÓ:0,86</p>			
EBÉD	<p>Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:490 ZS:11,7 TZS:4 FH:24,1 SZH:65,6 CK:14,6 SÓ:1,07</p>	<p>Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Cékla savanyúság (10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:537 ZS:20 TZS:4,1 FH:18,8 SZH:67,8 CK:9 SÓ:2,08</p>	<p>Zöldséges lencseleves (1,10) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:795 ZS:35,6 TZS:10 FH:24 SZH:93,1 CK:11,7 SÓ:1,94</p>	<p>Köménymaglevés (1) Pirított kenyérkocka (1) Rakott kelkáposzta (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:619 ZS:29,5 TZS:8,2 FH:21,6 SZH:66,8 CK:16,6 SÓ:0,92</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Sült csirkecomb Hagymás tört burgonya (12) Csemegeborka (10,12) Mikulás desszert (1,6)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN:873 ZS:48,2 TZS:7,7 FH:33,4 SZH:69,5 CK:23,3 SÓ:2,36</p>			
UZSONNA	<p>Kenőmájás Hosszú zsemle (1,6) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:258 ZS:8 TZS:3 FH:9,6 SZH:36,8 CK:1,4 SÓ:1,23</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:226 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,8 SZH:28,7 CK:0,8 SÓ:1,34</p>	<p>Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:172 ZS:4,2 TZS:2 FH:4,6 SZH:27 CK:0,8 SÓ:0,91</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:222 ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,4 SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,3</p>	<p>Tengeri sós kukoricacsack Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:130 ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3 SZH:27 CK:8,4 SÓ:0,38</p>			
VACSORA	<p>Fűszeres csirkeszárnyak Pirított burgonya (12) Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN:611 ZS:26,6 TZS:5,9 FH:34,1 SZH:54,6 CK:13,2 SÓ:1,21</p>	<p>Toroskáposzta (1,12) Félbarna kenyér (1) Gyümölcs tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:430 ZS:17,3 TZS:10,2 FH:20 SZH:43,5 CK:11,4 SÓ:3,77</p>	<p>Túrós derelye (1,7) Vanília tejföl (7) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:695 ZS:15 TZS:4,2 FH:19,2 SZH:121,1 CK:40,8 SÓ:1,79</p>	<p>Gyümölcs tea Sonkás pizza (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:341 ZS:9,2 TZS:4,1 FH:13,7 SZH:49,3 CK:12,6 SÓ:1,14</p>				

Allergénjelölés magyarázata: 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. Szesám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. 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.



TUDJ MEG TÖBBSÉT!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program az MTSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Nyíregyháza

Kollégium - Alsó

2025. 12. 08.–2025. 12. 14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Gyümölcsstea (12) Soproni felvágott Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:273 ZS:8,2 TZS:2,9 FH:8,4 SZH:39,3 CK:8,7 SÓ:1,39</p>	<p>Gyümölcsstea (12) Tojásrántotta (3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:353 ZS:15,7 TZS:2,6 FH:16,3 SZH:33,9 CK:7,6 SÓ:1,38</p>	<p>Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:240 ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7 SZH:41 CK:21 SÓ:0,52</p>	<p>Gyümölcsstea (12) Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:255 ZS:9,3 TZS:3,3 FH:7 SZH:34,3 CK:8,2 SÓ:1,37</p>	<p>Tej (7) Fatörzs kifli (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:255 ZS:6,5 TZS:3,7 FH:10,7 SZH:37,9 CK:13,6 SÓ:0,55</p>	<p>Tejeskávé (7) Almás batyu (1,3,6,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:306 ZS:6 TZS:3,4 FH:8,8 SZH:50,8 CK:32,2 SÓ:0,58</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
---	---	---	---	--	---	--

TÍZÓRAI

<p>Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93</p>	<p>Kakaó tej (7) Briós (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:200 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7 SZH:35,9 CK:8,7 SÓ:1</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém (3,10) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:276 ZS:8,8 TZS:3,5 FH:6,9 SZH:38,9 CK:9,5 SÓ:0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:209 ZS:3,9 TZS:1,2 FH:8,3 SZH:33,6 CK:7,9 SÓ:1,44</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Zsemle (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:264 ZS:7,6 TZS:2,7 FH:8,6 SZH:38,3 CK:8,1 SÓ:1,21</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
---	--	--	---	--	---	--

EBÉD

<p>Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12) Sertéspaprikás (1,7) Bulgur (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:510 ZS:21,4 TZS:6,3 FH:17 SZH:54,1 CK:2,6 SÓ:0,95</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirke gyros Friss saláta Joghurt öntet (7) Pirított burgonya (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:574 ZS:20,5 TZS:3,4 FH:32,5 SZH:53,9 CK:7,1 SÓ:2,25</p>	<p>Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12) Káposztás tészta (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:502 ZS:12,6 TZS:2,4 FH:19,1 SZH:73,7 CK:21,9 SÓ:0,92</p>	<p>Sárgaborsó krémleves (1) Leves gyöngy (1,3,7) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:739 ZS:28,3 TZS:13,1 FH:24,5 SZH:86,2 CK:14,5 SÓ:1,64</p>	<p>Fahéjas almaleves (1,7,12) Rántott halfilé (1,3,4) Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN:660 ZS:9,9 TZS:2,1 FH:24,3 SZH:115,2 CK:31 SÓ:1,18</p>	<p>Narancslé 100%-os Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórát (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:626 ZS:24,7 TZS:8,7 FH:25,7 SZH:71 CK:26,8 SÓ:0,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
---	---	--	---	---	---	--

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:176 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:27 CK:1,2 SÓ:0,93</p>	<p>Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:227 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,3 SZH:28 CK:0,9 SÓ:1</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Zsemle (1) Salátalevél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:233 ZS:7,9 TZS:2,7 FH:7,9 SZH:30,6 CK:0,7 SÓ:1,29</p>	<p>Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:213 ZS:8 TZS:4,6 FH:9 SZH:26,1 CK:0,6 SÓ:1,06</p>	<p>Mandarin Túró rudi (6,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN:143 ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,9 SZH:20,2 CK:18,5 SÓ:0,03</p>	<p>Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:178 ZS:6,4 TZS:3,9 FH:6,5 SZH:22 CK:1,3 SÓ:1,23</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
---	--	--	---	--	--	--

VACSORA

<p>Hamburger (1,3,6,7,10,12) Limonádé (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN:632 ZS:26,6 TZS:11 FH:19,7 SZH:76,7 CK:21,3 SÓ:2,66</p>	<p>Ázsiai csirkehúsos tészta (1,6,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN:348 ZS:5,3 TZS:0,4 FH:20 SZH:51,3 CK:5 SÓ:1,62</p>	<p>Sült csirkecomb Franciasaláta (3,7,10,12) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:657 ZS:26 TZS:2,6 FH:47,9 SZH:42 CK:12,8 SÓ:4,32</p>	<p>Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemegeuborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12</p> <p>EN:543 ZS:25,5 TZS:10,5 FH:17,9 SZH:44,9 CK:5,1 SÓ:2,49</p>	<p>Virsli Zöldbabfőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:358 ZS:19,9 TZS:7,4 FH:13,1 SZH:31,1 CK:3,8 SÓ:1,76</p>	<p>Májkrém (1) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika Gyümölcsstea</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:262 ZS:6,9 TZS:2,3 FH:9,8 SZH:39,5 CK:9,1 SÓ:1,63</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
--	---	---	--	--	---	--

Allergénjelölés magyarázata: 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. Széamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, megértésed köszönjük. 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.



TUDJ MEG TÖBBIT!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program az MTSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Nyíregyháza

Kollégium - Alsó

2025. 12. 15.–2025. 12. 21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcs tea
Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka
Allergének:
1
EN:219
ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6
SZH:34,5 CK:8,4 SÓ:1,6

Fahéjas almás zabkása (1,7)
Allergének:
1,7
EN:282
ZS:7,8 TZS:4 FH:10,1
SZH:41 CK:23 SÓ:0,36

Tejeskávé (7)
Briós (1,3,7)
Allergének:
1,3,7
EN:345
ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9
SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68

Gyümölcs tea
Sonkás-sajtos melegszendvics (1,7)
Zöldpaprika
Allergének:
1,7
EN:318
ZS:12,4 TZS:7,1 FH:16,4
SZH:34 CK:8,8 SÓ:1,97

Tej (7)
Magyaros vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kígyóborka
Allergének:
1,7
EN:284
ZS:7,5 TZS:4,6 FH:12,2
SZH:40,4 CK:10,8 SÓ:1,03

Allergének:

Allergének:

TÍZÓRAI

Vanília tej (7)
Margarin
Foszlós kalács (1,3,7)
Allergének:
1,3,7
EN:372
ZS:11,2 TZS:5,1 FH:11,1
SZH:53,7 CK:27,6 SÓ:0,89

Gyümölcs tea
Körözött (7)
Zsemle (1)
Zöldpaprika
Allergének:
1,7
EN:228
ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9,1
SZH:39,7 CK:9,7 SÓ:0,73

Gyümölcs tea
Körözött (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Allergének:
1,3
EN:218
ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,5
SZH:33,1 CK:7,9 SÓ:0,86

Tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Allergének:
1,7
EN:283
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4
SZH:47,6 CK:22,2 SÓ:0,93

Gyümölcs tea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Allergének:
1
EN:246
ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,4
SZH:33,9 CK:8,2 SÓ:1,43

Allergének:

Allergének:

EBÉD

Eperkrémleves (1,7,12)
Parajos penne (1,7)
Allergének:
1,7,12
EN:526
ZS:14,6 TZS:4 FH:17,1
SZH:80 CK:28,2 SÓ:0,48

Bableves füstölt hússal (1,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Allergének:
1,7,9
EN:547
ZS:16,4 TZS:7 FH:23
SZH:79,3 CK:34,8 SÓ:2,03

Csontleves (1,3,9,12)
Szabolcsi töltött káposzta (12)
Tejföl (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Szaloncukor (6)
Allergének:
1,3,6,7,9,12
EN:714
ZS:21,7 TZS:9,5 FH:28,1
SZH:92,3 CK:57,1 SÓ:4,42

Zöldséges karfiolleves (1,7,9)
Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Cékla savanyúság (10)
Allergének:
1,3,7,9,10,12
EN:488
ZS:15,7 TZS:5,3 FH:14,7
SZH:65,8 CK:9,2 SÓ:1,94

Almalé 100%-os
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Allergének:
1,3,7,10,12
EN:721
ZS:24,4 TZS:3,4 FH:18,8
SZH:104,6 CK:28,5 SÓ:2,38

Allergének:

Allergének:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Lilahagyma
Allergének:
1
EN:220
ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,8
SZH:28,6 CK:1,6 SÓ:1,11

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek
Allergének:
1
EN:212
ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,4
SZH:26,7 CK:0,4 SÓ:1,43

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóborka
Allergének:
1
EN:241
ZS:9,1 TZS:3,2 FH:7,5
SZH:30,5 CK:0,8 SÓ:1,32

Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Paradicsom
Allergének:
1,7
EN:225
ZS:8 TZS:4,6 FH:9,2
SZH:27,8 CK:0,4 SÓ:1

Piskóta szelet (1,3,6,7)
Mandarin
Allergének:
1,3,6,7
EN:140
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:2,2
SZH:22,1 CK:17,2 SÓ:0,13

Allergének:

Allergének:

VACSORA

Sertés fasírtgolyó
Tökfőzelék (1,7)
Félbarna kenyér (1)
Allergének:
1,7
EN:316
ZS:10,1 TZS:3,8 FH:16
SZH:39,7 CK:10,6 SÓ:1,69

Langalló (1,7)
Alma
Gyümölcs tea édesítőszerrel
Allergének:
1,7
EN:442
ZS:19,7 TZS:9,9 FH:14,9
SZH:50 CK:13,1 SÓ:1,41

Zöldborsos csirkemáj (1)
Párolt rizs
Alma kompót (12)
Allergének:
1,12
EN:504
ZS:13,7 TZS:2,6 FH:23,9
SZH:69,1 CK:12,5 SÓ:0,87

Milánói ragu
Makaróni tészta (1)
Sajt szórat (7)
Allergének:
1,7
EN:469
ZS:17,2 TZS:6,3 FH:24
SZH:53,9 CK:12,6 SÓ:2,22

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Szesám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. 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.



TUDJ MEG TÖBBSÉT!



A HŐSMENTES NAP fenntarthatósági program az MTSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Nyíregyháza

Kollégium - Alsó

2025. 12. 22.–2025. 12. 28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

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:

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

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

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:

VACSORA

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:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, megértésed köszönjük. 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HŐSMENTES NAP fenntarthatósági program az MTVSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Nyíregyháza

Kollégium - Alsó

2025. 12. 29.–2026. 01. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

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:

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

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

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:

VACSORA

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:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HŐSMENTES NAP fenntarthatósági program az MTVSZ szakmai ajánlásával jött létre.

