

Nyíregyháza

Kollégium - Felső

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:476 ZS:20,2 TZS:2,5 FH:14,6 SZH:56,5 CK:8,1 SÓ:1,47</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 sűrűkrém (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:514 ZS:13,3 TZS:4,4 FH:25,5 SZH:66,4 CK:14,8 SÓ:1,09</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:614 ZS:22,1 TZS:4,4 FH:20,8 SZH:79,9 CK:10,4 SÓ:2,38</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:853 ZS:38,7 TZS:10,8 FH:24,8 SZH:99,7 CK:12,7 SÓ:2,05</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:900 ZS:48,8 TZS:7,8 FH:34 SZH:74,1 CK:24 SÓ:2,57</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:641 ZS:27,6 TZS:6 FH:34,6 SZH:58,7 CK:13,2 SÓ:1,23</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:713 ZS:16,1 TZS:5 FH:19,5 SZH:122,7 CK:42,2 SÓ:1,8</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. Széamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsír; 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 MTVSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Nyíregyháza

Kollégium - Felső

2025. 12. 08.–2025. 12. 14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcsstea (12)  
Soproni felvágott  
Margarin  
Zsemle (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,12

EN:273  
ZS:8,2 TZS:2,9 FH:8,4  
SZH:39,3 CK:8,7 SÓ:1,39

Gyümölcsstea (12)  
Tojásrántotta (3,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1,3,7,12

EN:353  
ZS:15,7 TZS:2,6 FH:16,3  
SZH:33,9 CK:7,6 SÓ:1,38

Tej (7)  
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:  
1,6,7

EN:240  
ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7  
SZH:41 CK:21 SÓ:0,52

Gyümölcsstea (12)  
Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,12

EN:255  
ZS:9,3 TZS:3,3 FH:7  
SZH:34,3 CK:8,2 SÓ:1,37

Tej (7)  
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:255  
ZS:6,5 TZS:3,7 FH:10,7  
SZH:37,9 CK:13,6 SÓ:0,55

Tejeskávé (7)  
Almás batyu (1,3,6,7)

Allergének:  
1,3,6,7

EN:306  
ZS:6 TZS:3,4 FH:8,8  
SZH:50,8 CK:32,2 SÓ:0,58

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Méz  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:292  
ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4  
SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93

Kakaó tej (7)  
Briós (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:353  
ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1  
SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67

Gyümölcsstea  
Sajtkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:200  
ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7  
SZH:35,9 CK:8,7 SÓ:1

Gyümölcsstea  
Tojáskrém (3,10)  
Zsemle (1)

Allergének:  
1,3,10

EN:276  
ZS:8,8 TZS:3,5 FH:6,9  
SZH:38,9 CK:9,5 SÓ:0,8

Gyümölcsstea  
Csirkemell sonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1

EN:209  
ZS:3,9 TZS:1,2 FH:8,3  
SZH:33,6 CK:7,9 SÓ:1,44

Gyümölcsstea  
Zala felvágott  
Margarin  
Zsemle (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1

EN:264  
ZS:7,6 TZS:2,7 FH:8,6  
SZH:38,3 CK:8,1 SÓ:1,21

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

EBÉD

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)  
Sertéspaprikás (1,7)  
Bulgur (1)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:586  
ZS:25,5 TZS:7,7 FH:20  
SZH:60,2 CK:3 SÓ:1,05

Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Csirke gyros  
Friss saláta  
Joghurt öntet (7)  
Pirított burgonya (12)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:629  
ZS:22,7 TZS:3,5 FH:35,9  
SZH:58,1 CK:7,1 SÓ:2,47

Tárkonyos csirkeraguleves (1,7,9,12)  
Káposztás tészta (1)

Allergének:  
1,7,9,12

EN:577  
ZS:14,1 TZS:2,6 FH:21,2  
SZH:86,9 CK:26 SÓ:0,97

Sárgaborsó krémleves (1)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,12

EN:739  
ZS:28,3 TZS:13,1 FH:24,5  
SZH:86,2 CK:14,5 SÓ:1,64

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

Allergének:  
1,3,4,7,12

EN:716  
ZS:10,9 TZS:2,2 FH:26,7  
SZH:124,2 CK:31,1 SÓ:1,25

Narancslé 100%-os  
Bolognai sertésragu (9)  
Spagetti (1)  
Sajt szórát (7)

Allergének:  
1,7,9

EN:714  
ZS:29,3 TZS:10,6 FH:30,3  
SZH:77,8 CK:28,4 SÓ:0,73

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN:176  
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1  
SZH:27 CK:1,2 SÓ:0,93

Sajtszelet (7)  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:227  
ZS:8 TZS:4,6 FH:9,3  
SZH:28 CK:0,9 SÓ:1

Sertéspárizsi  
Margarin  
Zsemle (1)  
Salátalevél

Allergének:  
1

EN:233  
ZS:7,9 TZS:2,7 FH:7,9  
SZH:30,6 CK:0,7 SÓ:1,29

Reszelt sajt (7)  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

EN:213  
ZS:8 TZS:4,6 FH:9  
SZH:26,1 CK:0,6 SÓ:1,06

Mandarin  
Túró rudi (6,7)

Allergének:  
6,7

EN:143  
ZS:4,5 TZS:3,9 FH:3,9  
SZH:20,2 CK:18,5 SÓ:0,03

Kockasajt (7)  
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:  
1,7

EN:178  
ZS:6,4 TZS:3,9 FH:6,5  
SZH:22 CK:1,3 SÓ:1,23

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

VACSORA

Hamburger (1,3,6,7,10,12)  
Limonádé (12)

Allergének:  
1,3,6,7,10,12

EN:632  
ZS:26,6 TZS:11 FH:19,7  
SZH:76,7 CK:21,3 SÓ:2,66

Ázsiai csirkehúsos tészta (1,6,12)

Allergének:  
1,6,12

EN:417  
ZS:6,3 TZS:0,5 FH:23,9  
SZH:61,6 CK:6,6 SÓ:1,94

Sült csirkecomb  
Franciasaláta (3,7,10,12)  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:686  
ZS:27,5 TZS:2,9 FH:48,6  
SZH:44,8 CK:14,2 SÓ:4,43

Rakott burgonya (3,6,7,12)  
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:  
3,6,7,10,12

EN:546  
ZS:25,5 TZS:10,5 FH:18  
SZH:45,5 CK:5,6 SÓ:2,69

Virsli  
Zöldbabfőzelék (1,7)  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:358  
ZS:19,9 TZS:7,4 FH:13,1  
SZH:31,1 CK:3,8 SÓ:1,76

Májkrém (1)  
Félbarna kenyér (1)  
Zöldpaprika  
Gyümölcsstea

Allergének:  
1

EN:262  
ZS:6,9 TZS:2,3 FH:9,8  
SZH:39,5 CK:9,1 SÓ:1,63

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

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 MTVSZ szakmai ajánlásával jött létre.



Nyíregyháza

Kollégium - Felső

2025. 12. 15.–2025. 12. 21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:219 ZS:4,4    TZS:1,5    FH:8,6 SZH:34,5    CK:8,4    SÓ:1,6</p>	<p>Fahéjas almás zabkása (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:282 ZS:7,8    TZS:4    FH:10,1 SZH:41    CK:23    SÓ:0,36</p>	<p>Tejeskávé (7) Briós (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:345 ZS:7,4    TZS:3,9    FH:9,9 SZH:55,8    CK:26,2    SÓ:0,68</p>	<p>Gyümölcs tea Sonkás-sajtos melegszendvics (1,7) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:318 ZS:12,4    TZS:7,1    FH:16,4 SZH:34    CK:8,8    SÓ:1,97</p>	<p>Tej (7) Magyaros vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:284 ZS:7,5    TZS:4,6    FH:12,2 SZH:40,4    CK:10,8    SÓ:1,03</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	---	--	---	---	---

TÍZÓRAI

<p>Vanília tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:372 ZS:11,2    TZS:5,1    FH:11,1 SZH:53,7    CK:27,6    SÓ:0,89</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött (7) Zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:228 ZS:2,6    TZS:1,3    FH:9,1 SZH:39,7    CK:9,7    SÓ:0,73</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>	<p>Tej (7) Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:283 ZS:5,6    TZS:2,8    FH:10,4 SZH:47,6    CK:22,2    SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:246 ZS:8,3    TZS:3,1    FH:7,4 SZH:33,9    CK:8,2    SÓ:1,43</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	---	--	---	---	---	---

EBÉD

<p>Eperkrémleves (1,7,12) Parajos penne (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:526 ZS:14,6    TZS:4    FH:17,1 SZH:80    CK:28,2    SÓ:0,48</p>	<p>Bableves füstölt hússal (1,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórát Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:547 ZS:16,4    TZS:7    FH:23 SZH:79,3    CK:34,8    SÓ:2,03</p>	<p>Csontleves (1,3,9,12) Szabolcsi töltött káposzta (12) Tefföl (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Szaloncukor (6)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN:721 ZS:22,3    TZS:9,9    FH:28,2 SZH:92,5    CK:57,2    SÓ:4,42</p>	<p>Zöldséges karfiolleves (1,7,9) Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Cékla savanyúság (10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:524 ZS:16,4    TZS:5,6    FH:15,6 SZH:71,8    CK:10,1    SÓ:2,17</p>	<p>Almalé 100%-os Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Petrezselymes rizs Coleslaw (3,7,10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:752 ZS:25,2    TZS:3,5    FH:19,4 SZH:110,1    CK:28,5    SÓ:2,41</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	--	--	--	---	---

UZSONNA

<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle (1) Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:220 ZS:7,7    TZS:2,8    FH:7,8 SZH:28,6    CK:1,6    SÓ:1,11</p>	<p>Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:212 ZS:7,7    TZS:2,7    FH:7,4 SZH:26,7    CK:0,4    SÓ:1,43</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:241 ZS:9,1    TZS:3,2    FH:7,5 SZH:30,5    CK:0,8    SÓ:1,32</p>	<p>Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:225 ZS:8    TZS:4,6    FH:9,2 SZH:27,8    CK:0,4    SÓ:1</p>	<p>Piskóta szelet (1,3,6,7) Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:140 ZS:5,6    TZS:2,8    FH:2,2 SZH:22,1    CK:17,2    SÓ:0,13</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	---	---	---	---	---

VACSORA

<p>Sertés fasírtgolyó Tökfőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:352 ZS:11,8    TZS:4,4    FH:19,5 SZH:41,3    CK:10,7    SÓ:1,87</p>	<p>Langalló (1,7) Alma Gyümölcs tea édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:442 ZS:19,7    TZS:9,9    FH:14,9 SZH:50    CK:13,1    SÓ:1,41</p>	<p>Zöldborsos csirkemáj (1) Párolt rizs Alma kompót (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:578 ZS:16,2    TZS:3,1    FH:29 SZH:76,7    CK:12,7    SÓ:1,07</p>	<p>Milánói ragu Makaróni tészta (1) Sajt szórát (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:544 ZS:20,3    TZS:7,6    FH:28,3 SZH:60,9    CK:14,8    SÓ:2,66</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. Puhatestűk. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! 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 TÖBBE!



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

Magyar Természetvédők Szövetsége  
Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Kollégium - Felső

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 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 TÖBBET!



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



Nyíregyháza

Kollégium - Felső

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 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 TÖBBET!



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

