

Nyíregyháza

Kollégium E Alsó

2026. 01. 05.–2026. 01. 11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcs tea (12)
Sajtszelet (7)
Margarin
Hosszú zsemle (1,6)
Kígyóborka

Allergének:
1,6,7,12

EN:283
ZS:8,1 TZS:4,8 FH:10,6
SZH:41,9 CK:7,1 SÓ:1,13

Gyümölcs tea
Szalámis-sajtos melegszendvics (1,7)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:347
ZS:17,1 TZS:8,9 FH:14,7
SZH:32,4 CK:7,8 SÓ:1,8

Tej (7)
Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:266
ZS:7,6 TZS:4,8 FH:11,7
SZH:37,1 CK:11 SÓ:1,03

Gyümölcs tea
Bundás kenyér (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:253
ZS:10,1 TZS:1,3 FH:7,1
SZH:31,8 CK:7,9 SÓ:0,73

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)
Lekváros bukta (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:337
ZS:7,4 TZS:3 FH:9,9
SZH:54,3 CK:28,7 SÓ:0,59

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Tej (7)
Pizzás rúd (1,7)

Allergének:
1,7

EN:289
ZS:13,5 TZS:7,5 FH:9,9
SZH:31,9 CK:13,4 SÓ:0,8

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

Gyümölcs tea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:200
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1
SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:247
ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8
SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63

Gyümölcs tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:234
ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5
SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04

Gyümölcs tea
Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:205
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5
SZH:34,2 CK:8,6 SÓ:0,89

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Nudli (1)
Mák szórat
Vaníliás öntet (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:928
ZS:16,8 TZS:3,4 FH:20,3
SZH:143,3 CK:46 SÓ:2,54

Zöldborsó leves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)

Allergének:
1,3,9,12

EN:453
ZS:15,8 TZS:3,7 FH:16,1
SZH:57,4 CK:21,4 SÓ:0,92

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pírtott zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Alma kompót (12)

Allergének:
1,7,9,12

EN:533
ZS:14,1 TZS:2,1 FH:23,8
SZH:72 CK:17 SÓ:1,01

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Virslifilés
Sárgaborsófőzelék (1)
Savanyú káposzta (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:682
ZS:27,2 TZS:8,2 FH:27
SZH:72,4 CK:10,5 SÓ:3,83

Almás szilvakerémes (1,7,12)
Rántott halfilé (1,3,4)
Petrezselymes burgonya (12)
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:625
ZS:11,3 TZS:2,1 FH:20,6
SZH:104,5 CK:26,6 SÓ:1,32

Narancslé 100%-os
Zöldséges rizseshús
Csalamádé (10,12)

Allergének:
10,12

EN:539
ZS:19,8 TZS:5 FH:17,3
SZH:68,7 CK:19,3 SÓ:1,32

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:176
ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7
SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86

Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:222
ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9,1
SZH:26,8 CK:0,4 SÓ:1,1

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:208
ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2
SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54

Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:199
ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7
SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:1,41

Túró rudi (6,7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,6,7

EN:236
ZS:5,4 TZS:4,1 FH:7,6
SZH:38,2 CK:11,6 SÓ:0,56

Kockasajt (7)
Búzakorpás diákrúd (1,7)

Allergének:
1,7

EN:211
ZS:7,3 TZS:4,5 FH:7,3
SZH:28,5 CK:2,3 SÓ:1,33

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Sertéssült
Majonézes kukoricasaláta (3,7,10,12)
Zsemle (1)
Gyümölcs tea

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:559
ZS:23 TZS:2,5 FH:21
SZH:59,2 CK:18,4 SÓ:3,59

Amerikai sajtos tészta (1,7)
Alma

Allergének:
1,7

EN:454
ZS:16,5 TZS:6,9 FH:15,7
SZH:58,4 CK:18,2 SÓ:0,86

Szalámis pizza (1,7)
Gyümölcs tea

Allergének:
1,7

EN:601
ZS:22,2 TZS:9,4 FH:21,7
SZH:76,1 CK:16,4 SÓ:1,58

Csirkés paella
Csemegeborka (10,12)

Allergének:
10,12

EN:439
ZS:15,7 TZS:3,1 FH:20,3
SZH:49,4 CK:6,1 SÓ:2,33

Virslifilés
Mustár (10)
Félbarna kenyér (1)
Gyümölcs tea

Allergének:
1,10

EN:346
ZS:17,5 TZS:6,1 FH:11,4
SZH:34,9 CK:8,6 SÓ:2,35

Májkrém (1)
Zsemle (1)
Jégcsapretek
Alma
Gyümölcs tea

Allergének:
1

EN:326
ZS:6,7 TZS:2,1 FH:11
SZH:52,7 CK:18,5 SÓ:1,68

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következők allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Kollégium E Alsó

2026. 01. 12.–2026. 01. 18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:200
ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7,3
SZH:36,6 CK:8,9 SÓ:1

Tej (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:291
ZS:7,4 TZS:4,1 FH:10,7
SZH:44,9 CK:16,4 SÓ:0,61

Gyümölcsstea
Tojásrántotta (3,7)
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,7

EN:356
ZS:15,7 TZS:2,7 FH:16,3
SZH:35,1 CK:8,6 SÓ:1,33

Gyümölcsstea
Főtt virsli
Hosszú zsemle (1,6)
Ketchup

Allergének:
1,6

EN:366
ZS:14,6 TZS:6 FH:12,6
SZH:45,8 CK:9,4 SÓ:2,27

Tej (7)
Sárgabarack 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 SÓ:0,93

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TÍZÓRAI

Kakaós tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:357
ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4
SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81

Gyümölcsstea
Barackos túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:203
ZS:2,1 TZS:1,1 FH:6,8
SZH:37,6 CK:12,4 SÓ:0,7

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:241
ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,7
SZH:33,6 CK:7,8 SÓ:1,26

Vaníliás tej (7)
Margarin
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:301
ZS:5,9 TZS:2,6 FH:10,1
SZH:48,1 CK:21,3 SÓ:0,88

Gyümölcsstea
Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:238
ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,1
SZH:33,4 CK:7,8 SÓ:1,38

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

EBÉD

Édes gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:561
ZS:17,8 TZS:4,7 FH:21,8
SZH:72,8 CK:4,6 SÓ:1,2

Lebbencsleves (1,12)
Sertésfasírt (1,3)
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kivi

Allergének:
1,3,7,12

EN:788
ZS:31,2 TZS:8,6 FH:33,2
SZH:89,1 CK:13,8 SÓ:1,85

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)

Allergének:
1,3,9,12

EN:505
ZS:11,7 TZS:1,2 FH:18,1
SZH:78,5 CK:17,8 SÓ:0,85

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Főtt tojás (3)
Sóskamártás (7)
Főtt burgonya (12)
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:399
ZS:11,1 TZS:4,8 FH:12
SZH:56,9 CK:22,1 SÓ:0,82

Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9

EN:708
ZS:22,5 TZS:2,9 FH:23,4
SZH:99,7 CK:24,5 SÓ:2,02

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:218
ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,7
SZH:27,6 CK:1,6 SÓ:1,21

Csemege szalámi
Margarin
Hosszú zsemle (1,6)
Jégcsapretek

Allergének:
1,6

EN:258
ZS:9,3 TZS:3,5 FH:8,5
SZH:35,1 CK:0,1 SÓ:1,44

Vajkrém (7)
Zsemle (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:194
ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6
SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83

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

Allergének:
1,7

EN:224
ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9,2
SZH:27 CK:0,9 SÓ:1,1

Pizzás ízű kukoricasnack
Alma

Allergének:

EN:132
ZS:0,4 TZS:0,1 FH:2,3
SZH:28,3 CK:10,2 SÓ:0,38

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

VACSORA

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

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:620
ZS:26,6 TZS:11 FH:19,7
SZH:73,8 CK:18,4 SÓ:2,66

Húsos rakott penne (1,7)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:507
ZS:24,2 TZS:8,4 FH:23,5
SZH:48,6 CK:6 SÓ:1,54

Stefánia vagdalt (1,3)
Burgonyapüré (7,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:500
ZS:21,8 TZS:6,8 FH:19,7
SZH:51 CK:6,7 SÓ:2,12

Óvári sertésszelet (7)
Petrezselymes rizs
Káposztasaláta

Allergének:
7

EN:530
ZS:19,5 TZS:4,5 FH:20,7
SZH:63,2 CK:10,9 SÓ:2,01

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika
Banán
Gyümölcsstea

Allergének:
1,7

EN:446
ZS:6,4 TZS:3,9 FH:9,5
SZH:84 CK:26,1 SÓ:1,64

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következők allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



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



Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Kollégium E Alsó

2026. 01. 19.–2026. 01. 25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcs tea
Soproni felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:246 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,6 CK:8,4 SÓ:1,44

Kakaós tej (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:308 ZS:6 TZS:2,7 FH:10,3 SZH:48,3 CK:22,1 SÓ:1,05

Tej (7)
Csokis gabonagyöngy (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:246 ZS:4,6 TZS:2,3 FH:9 SZH:41,8 CK:23,8 SÓ:0,32

Tej (7)
Fonott kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:308 ZS:8,5 TZS:4,5 FH:10,5 SZH:42,8 CK:14,4 SÓ:0,69

Gyümölcs tea
Tojásrántotta (3,7)
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,7

EN:356 ZS:15,7 TZS:2,7 FH:16,3 SZH:35,1 CK:8,6 SÓ:1,33

Allergének:

Allergének:

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:317 ZS:5,4 TZS:2,6 FH:11 SZH:55,6 CK:26,5 SÓ:0,93

Gyümölcs tea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:199 ZS:2,7 TZS:1,5 FH:8,4 SZH:34,7 CK:9 SÓ:0,78

Gyümölcs tea
Majonéz tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

EN:237 ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,7 SZH:35,8 CK:9,4 SÓ:1,01

Gyümölcs tea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:240 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7 SZH:33 CK:8 SÓ:1,05

Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63

Allergének:

Allergének:

EBÉD

Brokkolirémleves (1,7,12)
Pirított tökmag
Pincepörkölt (12)
Vegyes kompót (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,12

EN:631 ZS:23,4 TZS:5,5 FH:24,9 SZH:71,1 CK:12,3 SÓ:1,02

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradicsomos tonhalas ragu (4)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,4,7,9

EN:602 ZS:22,9 TZS:7,1 FH:30,9 SZH:66,4 CK:8,9 SÓ:2,02

Tejfőles burgonyaleves (1,7,9,12)
Túrós derelye (1,7)
Porcukor szórat
Mandarin

Allergének:
1,7,9,12

EN:766 ZS:14,5 TZS:2,2 FH:20,3 SZH:136,6 CK:43,5 SÓ:1,87

Zöldségleves (1,3,12)
Koloszvári rakott káposzta (7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,12

EN:563 ZS:34 TZS:12,5 FH:21,2 SZH:41,1 CK:6,5 SÓ:4,45

Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Káposztasaláta

Allergének:
1,7,12

EN:497 ZS:8,5 TZS:3,4 FH:23,9 SZH:75,7 CK:31,3 SÓ:1,17

Allergének:

Allergének:

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:181 ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:27,7 CK:1,4 SÓ:0,88

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:217 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,24

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:266 ZS:2 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:207 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,1 SZH:31,2 CK:1,3 SÓ:1,54

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:

Allergének:

VACSORA

Túró (7)
Tejföl (7)
Csusza tészta (1,3)

Allergének:
1,3,7

EN:443 ZS:16,5 TZS:8,5 FH:17,8 SZH:54,9 CK:3,7 SÓ:1,18

Langalló (1,7)
Gyümölcs tea

Allergének:
1,7

EN:426 ZS:19,7 TZS:9,9 FH:14,4 SZH:46,9 CK:10,1 SÓ:1,4

Rántott karfiol (1)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10

EN:562 ZS:25,2 TZS:5 FH:11 SZH:72,2 CK:9,4 SÓ:1,37

Sült csirkecomb filé
Bulgur (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:531 ZS:25,9 TZS:3,2 FH:22,1 SZH:43,9 CK:1,2 SÓ:1,81

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka
Banán
Gyümölcs tea

Allergének:
1

EN:462 ZS:9,2 TZS:3,3 FH:9,5 SZH:82,1 CK:24,7 SÓ:1,68

Allergének:

Allergének:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



TUDJ MEG TÖBBIT!



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



Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Kollégium E Alsó

2026. 01. 26.–2026. 02. 01.

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>Gyümölcs tea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:205 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7,4 SZH:36,6 CK:8,7 SÓ:1,05</p>	<p>Tejeskávé (7) Bundás kenyér (1,3,7) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:376 ZS:13,2 TZS:3,1 FH:13,4 SZH:46,1 CK:20,3 SÓ:1,02</p>	<p>Tej (7) Vajkrém (7) Hosszú zsemle (1,6) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:305 ZS:7,7 TZS:5 FH:13,2 SZH:45,6 CK:9,9 SÓ:1,1</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</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 Vaníliás túrókrém (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 Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,10</p> <p>EN:253 ZS:5,7 TZS:0,5 FH:9,2 SZH:38,6 CK:9,1 SÓ:1,02</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</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>Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Sárgarépás rizs Tartármártás (3,7,10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:664 ZS:27,1 TZS:8,6 FH:19,2 SZH:74,4 CK:8,8 SÓ:2,44</p>	<p>Tojásleves (1,3) Sertés fasírtgolyó Kelkáposztafőzelék (1,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:412 ZS:14,5 TZS:2,9 FH:19,6 SZH:40,9 CK:1,1 SÓ:1,73</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Rántott sertésszelet (1,3) Mexikói rizs Színes vegyessaláta (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:778 ZS:21,4 TZS:4,4 FH:32 SZH:111,3 CK:23,8 SÓ:0,99</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</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) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:222 ZS:8,2 TZS:3,1 FH:7,8 SZH:28,1 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>Mese fit Detki keksz (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:267 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,2 SZH:41 CK:20,9 SÓ:0,21</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
--	---	---	---	---	--	--

VACSORA

<p>Fűszeres csirkeszárnyak Pírtott 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>Főtt virsli Ketchup Hot dog kifli (1,7) Gyümölcs tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:333 ZS:14,8 TZS:5,8 FH:11,4 SZH:37,6 CK:10,2 SÓ:2</p>	<p>Tejfölös túros sztrapacska (1,3,7,12) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:373 ZS:12,8 TZS:6,7 FH:16,2 SZH:46,7 CK:12,7 SÓ:0,89</p>	<p>Sonkás pizza (1,7) Gyümölcs tea</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>	<p>Kockasajt (7) Félbarna kenyér (1) Lilahagyma Mandarin Gyümölcs tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:267 ZS:6,3 TZS:4 FH:7,1 SZH:43,7 CK:17,4 SÓ:1,28</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
---	---	---	--	--	--	--

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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 (sós; g/adag). A csillaggal (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon