

Nyíregyháza

Kollégium E Felső

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:475
ZS:20,2 TZS:2,5 FH:14,3
SZH:56,2 CK:8,4 SÓ:1,47

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

Eper 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:951
ZS:17,8 TZS:3,6 FH:20,8
SZH:146,4 CK:48,2 SÓ:2,54

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:550
ZS:20,1 TZS:4,8 FH:19,8
SZH:67,9 CK:26,4 SÓ:1,1

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

Allergének:
1,7,9,12

EN:612
ZS:16,6 TZS:2,3 FH:27,7
SZH:81,3 CK:17,8 SÓ:1,15

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:684
ZS:27,2 TZS:8,2 FH:27,1
SZH:72,7 CK:10,7 SÓ:4,03

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:674
ZS:12,1 TZS:2,2 FH:22,7
SZH:112,5 CK:26,6 SÓ:1,39

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

Allergének:
10,12

EN:630
ZS:23,8 TZS:6 FH:20,8
SZH:78,9 CK:19,6 SÓ:1,54

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:586
ZS:24,7 TZS:2,7 FH:21,6
SZH:61,4 CK:19,5 SÓ:3,83

Amerikai sajtos tészta (1,7)
Alma

Allergének:
1,7

EN:537
ZS:19,8 TZS:8,3 FH:18,7
SZH:68,1 CK:19,8 SÓ:1,03

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:526
ZS:18,9 TZS:3,7 FH:24,4
SZH:59,2 CK:7,2 SÓ:2,76

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. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel 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 TÖBBET!



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



Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Kollégium E Felső

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:626
ZS:19,8 TZS:5,1 FH:25,2
SZH:80 CK:5 SÓ:1,38

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:600
ZS:13,7 TZS:1,5 FH:20,6
SZH:95 CK:20,8 SÓ:0,89

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:409
ZS:11,1 TZS:4,8 FH:12,3
SZH:58,9 CK:22,1 SÓ:0,82

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

Allergének:
1,3,9

EN:737
ZS:23,1 TZS:3 FH:24,3
SZH:104,6 CK:24,6 SÓ:2,04

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:508
ZS:24,2 TZS:8,4 FH:23,6
SZH:48,8 CK:6,1 SÓ:1,74

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:536
ZS:22,5 TZS:7,1 FH:20,5
SZH:57,1 CK:7,7 SÓ:2,35

Óvári sertésszelet (7)
Petrezselymes rizs
Káposztasaláta

Allergének:
7

EN:562
ZS:20,3 TZS:4,6 FH:21,3
SZH:68,7 CK:11 SÓ:2,05

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 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 Felső

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

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

Allergének:
1,7

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

Tej (7)
Csokis gabonagyöngy (1,6)

Allergének:
1,6,7

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

Tej (7)
Fonott kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

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

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

Allergének:
1,3,7

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

Allergének:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: TZS: CK: SÓ:

EN: ZS: FH:
SZH: TZS: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

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

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

Allergének:
1,7

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

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

Allergének:
1,3,10

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

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

Allergének:
1,7

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

Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

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

Allergének:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: TZS: CK: SÓ:

EN: ZS: FH:
SZH: TZS: CK: SÓ:

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 FH:24,9
SZH:71,1 TZS:5,5 SÓ:1,02
CK:12,3

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

Allergének:
1,4,7,9

EN:680 ZS:26,2 FH:35,8
SZH:73,3 TZS:8,3 SÓ:2,29
CK:10,2

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

Allergének:
1,7,9,12

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

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

Allergének:
1,3,7,12

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

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

Allergének:
1,7,12

EN:558 ZS:10,4 FH:28,7
SZH:81,1 TZS:4,2 SÓ:1,31
CK:31,5

Allergének:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: TZS: CK: SÓ:

EN: ZS: FH:
SZH: TZS: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

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

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

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

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

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

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

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

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

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

Allergének:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: TZS: CK: SÓ:

EN: ZS: FH:
SZH: TZS: CK: SÓ:

VACSORA

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

Allergének:
1,3,7

EN:493 ZS:18,3 FH:19,8
SZH:61,1 TZS:9,4 SÓ:1,32
CK:4,1

Langalló (1,7)
Gyümölcs tea

Allergének:
1,7

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

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

Allergének:
1,3,7,10

EN:664 ZS:30,1 FH:13,1
SZH:84,2 TZS:6 SÓ:1,68
CK:11,2

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

Allergének:
1,10,12

EN:590 ZS:28,8 FH:24,6
SZH:48,9 TZS:3,5 SÓ:2,07
CK:1,4

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

Allergének:
1

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

Allergének:

Allergének:

EN: ZS: FH:
SZH: TZS: CK: SÓ:

EN: ZS: FH:
SZH: TZS: CK: SÓ:

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 (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 Felső

2026. 01. 26.–2026. 02. 01.

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

Gyümölcs tea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek
Allergének:
1,7
EN:205
ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7,4
SZH:36,6 CK:8,7 SÓ:1,05

Tejeskávé (7)
Bundás kenyér (1,3,7)
Zöldpaprika
Allergének:
1,3,7
EN:598
ZS:23,3 TZS:4,3 FH:20,6
SZH:70,5 CK:20,7 SÓ:1,75

Tej (7)
Vajkrém (7)
Hosszú zsemle (1,6)
Paradicsom
Allergének:
1,6,7
EN:305
ZS:7,7 TZS:5 FH:13,2
SZH:45,6 CK:9,9 SÓ:1,1

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

Allergének:

Allergének:

TÍZÓRAI

Karamellás tej (7)
Fahéjas csiga (1,3,7)
Allergének:
1,3,7
EN:353
ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1
SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51

Tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)
Allergének:
1,6,7
EN:331
ZS:11,6 TZS:4,1 FH:11,2
SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89

Gyümölcs tea
Vaníliás túrókrém (7)
Zsemle (1)
Allergének:
1,7
EN:232
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4
SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66

Gyümölcs tea
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)
Zsemle (1)
Allergének:
1,3,4,10
EN:253
ZS:5,7 TZS:0,5 FH:9,2
SZH:38,6 CK:9,1 SÓ:1,02

Gyümölcs tea
Főtt tojás (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

Allergének:

Allergének:

EBÉD

Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Allergének:
1,7,12
EN:514
ZS:13,3 TZS:4,4 FH:25,5
SZH:66,4 CK:14,8 SÓ:1,09

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)
Allergének:
1,3,7,9,10,12
EN:614
ZS:22,1 TZS:4,4 FH:20,8
SZH:79,9 CK:10,4 SÓ:2,38

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)
Allergének:
1,3,7,10,12
EN:739
ZS:30,9 TZS:9,9 FH:21
SZH:82,7 CK:10,3 SÓ:2,84

Tojásleves (1,3)
Sertés fasírtgolyó
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Allergének:
1,3,12
EN:458
ZS:16,2 TZS:3,5 FH:23
SZH:42,4 CK:1,2 SÓ:1,91

Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott sertésszelet (1,3)
Mexikói rizs
Színes vegyessaláta (12)
Allergének:
1,3,9,12
EN:849
ZS:23,5 TZS:4,9 FH:35,6
SZH:120,8 CK:23,9 SÓ:1,05

Allergének:

Allergének:

UZSONNA

Kenőmájás
Hosszú zsemle (1,6)
Zöldpaprika
Allergének:
1,6
EN:258
ZS:8 TZS:3 FH:9,6
SZH:36,8 CK:1,4 SÓ:1,23

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka
Allergének:
1
EN:222
ZS:8,2 TZS:3,1 FH:7,8
SZH:28,1 CK:0,8 SÓ:1,34

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek
Allergének:
1,7
EN:172
ZS:4,2 TZS:2 FH:4,6
SZH:27 CK:0,8 SÓ:0,91

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka
Allergének:
1
EN:222
ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,4
SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,3

Mese fit Detki keksz (1)
Alma
Allergének:
1
EN:267
ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,2
SZH:41 CK:20,9 SÓ:0,21

Allergének:

Allergének:

VACSORA

Fűszeres csirkeszárnyak
Pírtott burgonya (12)
Káposztasaláta
Allergének:
12
EN:641
ZS:27,6 TZS:6 FH:34,6
SZH:58,7 CK:13,2 SÓ:1,23

Főtt virsli
Ketchup
Hot dog kifli (1,7)
Gyümölcs tea
Allergének:
1,7
EN:333
ZS:14,8 TZS:5,8 FH:11,4
SZH:37,6 CK:10,2 SÓ:2

Tejfölös túros sztrapacska (1,3,7,12)
Alma
Allergének:
1,3,7,12
EN:439
ZS:15,3 TZS:8 FH:19,3
SZH:54,1 CK:13,3 SÓ:1,06

Sonkás pizza (1,7)
Gyümölcs tea
Allergének:
1,7
EN:341
ZS:9,2 TZS:4,1 FH:13,7
SZH:49,3 CK:12,6 SÓ:1,14

Kockasajt (7)
Félbarna kenyér (1)
Lilahagyma
Mandarin
Gyümölcs tea
Allergének:
1,7
EN:267
ZS:6,3 TZS:4 FH:7,1
SZH:43,7 CK:17,4 SÓ:1,28

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. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről 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