

Nyíregyháza

Kollégium E Alsó

2026. 02. 02.–2026. 02. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

Gyümölcsstea
Szalámis-sajtos melegszendvics (1,7)

Allergének:
1,7

EN:342
ZS:17,1
SZH:31,7
TZS:8,9
CK:7,8
FH:14,4
SÓ:1,75

Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:249
ZS:8
SZH:33,5
TZS:4,6
CK:7,8
FH:9,1
SÓ:1,11

Gyümölcsstea
Bundás kenyér (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

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

Tejeskávé (7)
Zabpelyhes rúd (1,6,7)

Allergének:
1,6,7

EN:321
ZS:5,6
SZH:51,8
TZS:2,8
CK:22,3
FH:10,9
SÓ:0,63

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

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

TÍZÓRAI

Tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:283
ZS:5,6
SZH:47,6
TZS:2,8
CK:22,2
FH:10,4
SÓ:0,93

Kakaós tej (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

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

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:195
ZS:2,4
SZH:35,9
TZS:1,1
CK:8,9
FH:7
SÓ:0,95

Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém (3,10)
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

EN:256
ZS:5,6
SZH:40
TZS:1
CK:9,7
FH:7,4
SÓ:0,96

Gyümölcsstea
Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

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

EBÉD

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

Allergének:
1,7,9,12

EN:594
ZS:22,4
SZH:72,1
TZS:6,1
CK:17,2
FH:23,5
SÓ:0,49

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:467
ZS:12,8
SZH:65,1
TZS:2,5
CK:3
FH:18,2
SÓ:1,59

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:842
ZS:16,2
SZH:118,9
TZS:2,9
CK:35,1
FH:25,6
SÓ:2,77

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:539
ZS:11
SZH:85,2
TZS:3,5
CK:16
FH:25,6
SÓ:1,5

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

Allergének:
1,3,4,7,12

EN:660
ZS:9,9
SZH:115,2
TZS:2,1
CK:31
FH:24,3
SÓ:1,18

UZSONNA

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

Allergének:
1,7

EN:179
ZS:4,5
SZH:28
TZS:2,8
CK:1,2
FH:5,2
SÓ:0,83

Zala felvágott
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:239
ZS:7,6
SZH:31,8
TZS:2,7
CK:1,2
FH:8,7
SÓ:1,21

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:216
ZS:7,9
SZH:27,4
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,4
SÓ:1,24

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

Allergének:
1,7

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

Túró rudi (6,7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,6,7

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

VACSORA

Csirke gyros
Pirított burgonya (12)
Friss saláta
Joghurt öntet (7)

Allergének:
7,12

EN:524
ZS:19,1
SZH:46,5
TZS:3,2
CK:6,5
FH:30,9
SÓ:1,92

Ázsiai csirkehúsos tészta (1,6,12)

Allergének:
1,6,12

EN:348
ZS:5,3
SZH:51,3
TZS:0,4
CK:5,5
FH:20
SÓ:1,62

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:657
ZS:26
SZH:42
TZS:2,6
CK:12,8
FH:47,9
SÓ:4,32

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

Allergének:
3,6,7,10,12

EN:543
ZS:25,5
SZH:44,9
TZS:10,5
CK:5,1
FH:17,9
SÓ:2,49

Májkrém (1)
Félbarna kenyér (1)
Kígyóuborka
Alma
Gyümölcsstea (12)

Allergének:
1,12

EN:298
ZS:6,8
SZH:48,1
TZS:2,3
CK:18,1
FH:10,2
SÓ:1,64

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlap-ról 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. 02. 09.–2026. 02. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

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

Allergének:
1,3,7

EN:352
ZS:15,7
SZH:33,7

TZS:2,6
CK:7,9

FH:16
SÓ:1,37

Tej (7)
Magyaros vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:267
ZS:7,6
SZH:35,5

TZS:4,6
CK:10,6

FH:10,5
SÓ:1,1

Tej (7)
Lekváros táska (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:276
ZS:10,7
SZH:35

TZS:5,9
CK:19,8

FH:9,7
SÓ:0,48

Gyümölcsstea
Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:219
ZS:4,4
SZH:35,4

TZS:1,6
CK:9,1

FH:8,6
SÓ:1,54

Gyümölcsstea
Fahéjas almás zabkása (1,7)

Allergének:
1,7

EN:312
ZS:7,8
SZH:48,5

TZS:4
CK:30,4

FH:10,1
SÓ:0,36

TÍZÓRAI

Vaníliás tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:354
ZS:9,2
SZH:53,7

TZS:4,5
CK:27,6

FH:11,1
SÓ:0,81

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:228
ZS:2,6
SZH:39,7

TZS:1,3
CK:9,7

FH:9,1
SÓ:0,73

Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3

EN:218
ZS:5,1
SZH:33,1

TZS:1,5
CK:7,9

FH:6,5
SÓ:0,86

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:292
ZS:5,6
SZH:51,4

TZS:2,8
CK:26,4

FH:10,4
SÓ:0,93

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:246
ZS:8,3
SZH:33,9

TZS:3,1
CK:8,2

FH:7,4
SÓ:1,43

EBÉD

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:578
ZS:18,8
SZH:77,6

TZS:5,4
CK:27,5

FH:16,6
SÓ:1,69

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:453
ZS:15,8
SZH:57,4

TZS:3,7
CK:21,4

FH:16,1
SÓ:0,92

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

Allergének:
1,3,9

EN:670
ZS:19,9
SZH:100,5

TZS:2,9
CK:27,9

FH:24,1
SÓ:1,55

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:491
ZS:17
SZH:63,8

TZS:4,7
CK:7,7

FH:15
SÓ:1,91

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:704
ZS:26,6
SZH:87,9

TZS:5,4
CK:8,3

FH:26,4
SÓ:2,61

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

EN:220
ZS:7,7
SZH:28,6

TZS:2,8
CK:1,6

FH:7,8
SÓ:1,11

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:207
ZS:7,7
SZH:26

TZS:2,7
CK:0,4

FH:7,1
SÓ:1,38

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)
Kígyúborka

Allergének:
1

EN:241
ZS:9,1
SZH:30,5

TZS:3,2
CK:0,8

FH:7,5
SÓ:1,32

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

Allergének:
1,7

EN:222
ZS:7,9
SZH:27,2

TZS:4,6
CK:0,4

FH:9,2
SÓ:1,05

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:247
ZS:2,1
SZH:46,5

TZS:0,8
CK:19,9

FH:7,8
SÓ:0,63

VACSORA

Sertés fasírtgolyó
Tököfzelék (1,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:345
ZS:10,1
SZH:39,7

TZS:3,8
CK:10,6

FH:16
SÓ:1,69

Hot-dog Büfé (10)
Gyümölcsstea

Allergének:
10

EN:242
ZS:16,1
SZH:13,4

TZS:5,8
CK:10,8

FH:10,5
SÓ:2,51

Zöldborsós csirkemáj (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:463
ZS:13,8
SZH:59,3

TZS:2,6
CK:1,9

FH:24
SÓ:2,07

Milánói ragu
Makaróni tészta (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,7

EN:469
ZS:17,2
SZH:53,9

TZS:6,3
CK:12,6

FH:24
SÓ:2,22

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika
Gyümölcsstea

Allergének:
1,7

EN:209
ZS:2,5
SZH:37,3

TZS:1,1
CK:9,2

FH:7,4
SÓ:1

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A tápanyagtartalom jelölés magyarazata: 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. 02. 16.–2026. 02. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

Gyümölcs tea
Körözött (7)
Búzakorpa diákrúd (1,7)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:218
ZS:3,7
SZH:36,3

TZS:2
CK:9,8

FH:9,2
SÓ:0,79

Tej (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:291
ZS:7,4
SZH:44,9

TZS:4,1
CK:16,4

FH:10,7
SÓ:0,61

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

Allergének:
1,7

EN:349
ZS:17,2
SZH:32,9

TZS:8,9
CK:7,8

FH:14,7
SÓ:1,75

Gyümölcs tea
Főtt tojás (3)
Hosszú zsemle (1,6)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,6

EN:244
ZS:3,2
SZH:43,2

TZS:1,1
CK:8

FH:8,5
SÓ:0,8

Tej (7)
Méz
Margarin
Császárszemle (1,6,7)

Allergének:
1,6,7

EN:332
ZS:7,9
SZH:55,6

TZS:4
CK:27,4

FH:11,1
SÓ:0,89

TÍZÓRAI

Tej (7)
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:283
ZS:5,6
SZH:47,6

TZS:2,8
CK:22

FH:10,4
SÓ:0,93

Gyümölcs tea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:269
ZS:7,9
SZH:37,8

TZS:4,4
CK:8,1

FH:9,7
SÓ:1,1

Gyümölcs tea
Póréhagymás túrókrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:206
ZS:2,8
SZH:35,5

TZS:1,6
CK:8,8

FH:8,2
SÓ:0,69

Tejeskávé (7)
Margarin
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:327
ZS:8,5
SZH:48,8

TZS:4,1
CK:23,4

FH:10
SÓ:0,71

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

Allergének:
1,7

EN:202
ZS:4,6
SZH:33,7

TZS:2,8
CK:8,6

FH:4,7
SÓ:0,88

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:565
ZS:16
SZH:77,2

TZS:3,3
CK:21,7

FH:25,2
SÓ:0,78

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

Allergének:
1,7,10,12

EN:563
ZS:19
SZH:77,3

TZS:7,6
CK:26,7

FH:15,7
SÓ:3,36

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

Allergének:
1,3,7,10

EN:710
ZS:28,7
SZH:89,8

TZS:7,2
CK:7

FH:18,5
SÓ:2,58

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

Allergének:
1,7,12

EN:389
ZS:10,7
SZH:47,9

TZS:2,6
CK:5,5

FH:19,1
SÓ:1,53

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

Allergének:
1,3,4,9

EN:662
ZS:13
SZH:105,5

TZS:1,9
CK:24

FH:23,3
SÓ:1,25

UZSONNA

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:181
ZS:2,4
SZH:30,9

TZS:1,1
CK:1,8

FH:7,5
SÓ:0,9

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1

EN:185
ZS:4,4
SZH:26,6

TZS:1,5
CK:1

FH:8,3
SÓ:1,59

Ostya szelet (1,3,6)
Mandarin

Allergének:
1,3,6

EN:194
ZS:8,4
SZH:25

TZS:2,1
CK:14,6

FH:2,5
SÓ:0,03

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:214
ZS:8
SZH:26,6

TZS:2,9
CK:0,4

FH:7,4
SÓ:1,34

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:203
ZS:6,6
SZH:27,9

TZS:4
CK:2,1

FH:7
SÓ:1,15

VACSORA

Gyümölcs tea
Hamburger (1,3,6,7,10,12)

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:620
ZS:26,6
SZH:73,8

TZS:11
CK:18,4

FH:19,7
SÓ:2,66

Limonádé (12)
Langalló (1,7)
Alma

Allergének:
1,7,12

EN:481
ZS:19,7
SZH:59,7

TZS:9,9
CK:22,8

FH:15
SÓ:1,41

Álföldi húsos galuska (1,3)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,10

EN:530
ZS:22
SZH:57,8

TZS:5,6
CK:6,8

FH:22
SÓ:2,14

Sertés vagdalt (1,3)
Majonézes burgonyasaláta (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:591
ZS:33,4
SZH:49,7

TZS:10
CK:10,6

FH:18,5
SÓ:1,3

Kenőmájás
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek
Gyümölcs tea

Allergének:
1

EN:243
ZS:7,8
SZH:34,7

TZS:2,9
CK:8,8

FH:7,9
SÓ:1,21

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel 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 ételtek fénypépes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



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



Nyíregyháza

Kollégium E Alsó

2026. 02. 23.–2026. 02. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

Gyümölcsstea
Csemege szalámi
Margarin
Zsemle (1)

Allergének:
1

EN:268
ZS:9
SZH:37,4
TZS:3,2
CK:8,2
FH:7,2
SÓ:1,31

Tej (7)
Csokis gabonagolyó (1,6)

Allergének:
1,6,7

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

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

Allergének:
1,7

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

Gyümölcsstea
Bundás kenyér (1,3,7)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,7

EN:262
ZS:10,2
SZH:33,2
TZS:1,3
CK:8,4
FH:7,6
SÓ:0,74

Gyümölcsstea
Sajtszelet (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:247
ZS:8
SZH:34,2
TZS:4,6
CK:8
FH:9
SÓ:1,05

TÍZÓRAI

Tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

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

Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:205
ZS:2,4
SZH:36,6
TZS:1,1
CK:8,7
FH:7,4
SÓ:1,05

Tejescsok (7)
Briós (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:345
ZS:7,4
SZH:55,8
TZS:3,9
CK:26,2
FH:9,9
SÓ:0,68

Tej (7)
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:256
ZS:9,5
SZH:31,9
TZS:5,2
CK:9,8
FH:10
SÓ:1,3

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:250
ZS:8,3
SZH:34,5
TZS:3,1
CK:8,2
FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD

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

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:658
ZS:27,2
SZH:68,4
TZS:11,4
CK:25,6
FH:19,1
SÓ:2,66

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

Allergének:
1,3,7,9

EN:636
ZS:14,6
SZH:98,1
TZS:6,9
CK:37,5
FH:24,8
SÓ:1,47

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

Allergének:
1,3,7,12

EN:615
ZS:7,8
SZH:101,7
TZS:2,4
CK:30,7
FH:24,2
SÓ:1,35

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

Allergének:
1,7

EN:572
ZS:22,8
SZH:67,5
TZS:5,8
CK:3,4
FH:20
SÓ:1,96

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:660
ZS:30,1
SZH:67,1
TZS:10,9
CK:10,8
FH:28,7
SÓ:1,13

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Lilahagyma

Allergének:
1

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

Füstölt pulykaparizsi
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:236
ZS:7,6
SZH:31,6
TZS:2,6
CK:1,2
FH:8,1
SÓ:1,33

Vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:170
ZS:4,6
SZH:26,8
TZS:2,8
CK:1,1
FH:5
SÓ:0,84

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:226
ZS:9
SZH:27,4
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,5
SÓ:1,24

Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:246
ZS:2,5
SZH:44
TZS:0,8
CK:16,1
FH:8,5
SÓ:0,65

VACSORA

Sertésflekken
Hagymás tört burgonya (12)
Párolt káposzta

Allergének:
12

EN:456
ZS:17
SZH:53,5
TZS:1,3
CK:10,8
FH:14,5
SÓ:0,96

Sült csirkecomb
Rizibízi
Színes vegyessaláta (12)

Allergének:
12

EN:638
ZS:17,9
SZH:55,6
TZS:1,1
CK:8,9
FH:48,7
SÓ:3,44

Tarhonyás hús (1)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,10

EN:421
ZS:16
SZH:52,5
TZS:3,6
CK:8,2
FH:16,1
SÓ:1,36

Gyümölcsstea
Orosz hússaláta (3,7,10,12)
Zsemle (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:576
ZS:21,6
SZH:72,9
TZS:6,3
CK:16,1
FH:15,9
SÓ:1,87

Csirkemell sonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek
Gyümölcsstea

Allergének:
1

EN:209
ZS:3,9
SZH:34,2
TZS:1,2
CK:8,1
FH:8,6
SÓ:1,44

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. 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