

Nyíregyháza

Kollégium E Felső

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

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:685
ZS:26,6
SZH:81,4
TZS:7,1
CK:17,9
FH:27,6
SÓ:0,52

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás 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:587
ZS:11,6
SZH:92,1
TZS:3,6
CK:17,1
FH:29,3
SÓ:1,62

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

Allergének:
1,3,4,7,12

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

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:579
ZS:21,2
SZH:50,8
TZS:3,3
CK:6,6
FH:34,3
SÓ:2,14

Ázsiai csirkehúsos tészta (1,6,12)

Allergének:
1,6,12

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

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

Allergének:
1,3,7,10,12

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

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

Allergének:
3,6,7,10,12

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

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 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 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 Felső

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:653
ZS:22,5
SZH:84,3

TZS:6,5
CK:28,5

FH:19,6
SÓ:1,99

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

Allergének:
1,3,9,12

EN:550
ZS:20,1
SZH:67,9

TZS:4,8
CK:26,4

FH:19,8
SÓ:1,1

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

Allergének:
1,3,9

EN:722
ZS:21,6
SZH:108,3

TZS:3,1
CK:30,5

FH:25,5
SÓ:1,56

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:526
ZS:17,6
SZH:69,8

TZS:5
CK:8,7

FH:15,8
SÓ:2,13

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:736
ZS:27,4
SZH:93,5

TZS:5,5
CK:8,4

FH:27
SÓ:2,64

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

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

TZS:0,8
CK:19,9

FH:7,8
SÓ:0,63

VACSORA

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

Allergének:
1,7

EN:390
ZS:11,8
SZH:41,3

TZS:4,4
CK:10,7

FH:19,5
SÓ:1,87

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:538
ZS:16,2
SZH:67,1

TZS:3,1
CK:2,2

FH:29,3
SÓ:2,47

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

Allergének:
1,7

EN:544
ZS:20,3
SZH:60,9

TZS:7,6
CK:14,8

FH:28,3
SÓ:2,66

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 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 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. 02. 16.–2026. 02. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

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

Tej (7)
Briós (1,3,7)

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

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

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

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,6

Allergének:
1,6,7

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7

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

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

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

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

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

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vadas csirkeragu (1,7,9,10,12)
Spagetti (1)
Narancs

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

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

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

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

Allergének:
1,3,7,9,10,12

Allergének:
1,7,10,12

Allergének:
1,3,7,10

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,4,9

EN:631
ZS:18,4
SZH:84,7

EN:637
ZS:22,6
SZH:84,6

EN:791
ZS:32,6
SZH:99

EN:411
ZS:11,6
SZH:48,8

EN:717
ZS:14
SZH:113,8

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Zöldpaprika

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Ostyaasztal (1,3,6)
Mandarin

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:
1,3,6

Allergének:
1

Allergének:
1,7

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

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

EN:194
ZS:8,4
SZH:25

EN:214
ZS:8
SZH:26,6

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

VACSORA

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

Limonádé (12)
Langalló (1,7)
Alma

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

Sertésvagdalt (1,3)
Majonézes burgonyasaláta (3,7,10,12)

Kenőmájás
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek
Gyümölcs tea

Allergének:
1,3,6,7,10,12

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,10

Allergének:
1,3,7,10,12

Allergének:
1

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

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

EN:635
ZS:26,4
SZH:69,1

EN:640
ZS:35,7
SZH:55,4

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

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlap-ról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstetést 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

Nyíregyháza

Kollégium E Felső

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:484
ZS:20,2
SZH:57,6

TZS:2,5
CK:8,9

FH:14,7
SÓ:1,47

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:33,9

TZS:5,2
CK:9,8

FH:10
SÓ:1,3

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kigyóborka

Allergének:

1

EN:250
ZS:8,3
SZH:34,5

TZS:3,1
CK:8,2

FH:7,7
SÓ:1,44

EBÉD

Karamellás körtelevés (1,7,12)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:

1,3,6,7,10,12

EN:660
ZS:27,2
SZH:68,9

TZS:11,4
CK:26,1

FH:19,2
SÓ:2,86

Lencsegyalús 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

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

Allergének:

1,7

EN:642
ZS:25,8
SZH:74,5

TZS:6,7
CK:3,9

FH:23,2
SÓ:2,29

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:748
ZS:34,7
SZH:73,9

TZS:12,8
CK:12,4

FH:33,3
SÓ:1,25

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)
Kigyóborka

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:495
ZS:18,2
SZH:59,3

TZS:1,4
CK:12

FH:15,3
SÓ:0,99

Sült csirkecomb
Rizibízi
Színes vegyessaláta (12)

Allergének:

12

EN:667
ZS:18,5
SZH:60,5

TZS:1,2
CK:9

FH:49,6
SÓ:3,45

Tarhonyás hús (1)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:

1,10

EN:504
ZS:19,2
SZH:62,7

TZS:4,3
CK:9,7

FH:19,3
SÓ:1,6

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

Allergének:

1,3,7,10,12

EN:655
ZS:25,9
SZH:80

TZS:7,5
CK:17,7

FH:18,2
SÓ:2,11

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 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 ételek 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