

Nyíregyháza

Kollégium E Alsó

2026. 03. 02.–2026. 03. 06.

**hétfő**

**kedd**

**szerda**

**csütörtök**

**péntek**

**REGGELI**

Gyümölcsstea  
Csirkemell sonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóuborka

Allergének:  
1

EN:213  
ZS:4  
SZH:34,1  
TZS:1,2  
CK:7,9  
FH:8,6  
SÓ:1,45

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

Allergének:  
1,3,7

EN:356  
ZS:15,7  
SZH:34,3  
TZS:2,6  
CK:7,9  
FH:16,3  
SÓ:1,43

Tejeskávé (7)  
Magyaros vajkrém (7)  
Félbarna kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:320  
ZS:7,7  
SZH:48  
TZS:4,6  
CK:21,1  
FH:11  
SÓ:1,11

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

Allergének:  
1,7

EN:207  
ZS:2,5  
SZH:37,1  
TZS:1,1  
CK:8,7  
FH:7,3  
SÓ:1

Tej (7)  
Csokis gabonagyógyó (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

**TÍZÓRAI**

Gyümölcsstea  
Sajtos pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:196  
ZS:6,5  
SZH:29,9  
TZS:3,2  
CK:7,8  
FH:3,4  
SÓ:1,1

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

Gyümölcsstea  
Körözött (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7

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

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

Gyümölcsstea  
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,10,12

EN:225  
ZS:5,4  
SZH:34,5  
TZS:1,1  
CK:8,9  
FH:6,1  
SÓ:1,04

**EBÉD**

Hamisgulyás (1,3,9,12)  
Nudli (1)  
Mák szórat  
Vaníliás öntet (7)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:851  
ZS:16,5  
SZH:128  
TZS:3,3  
CK:45,7  
FH:18,1  
SÓ:2,12

Zöldborsóleves (1,3,9,12)  
Székelykáposzta (1,7,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:361  
ZS:17,2  
SZH:32,9  
TZS:6,4  
CK:5  
FH:15,7  
SÓ:3,39

Zöldségkrémleves (1,7,9)  
Pírtott zsemlekocka (1)  
Csirkepörkölt (1)  
Tarhonya (1)  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,7,9

EN:533  
ZS:13,8  
SZH:72,2  
TZS:2,8  
CK:15,1  
FH:27,8  
SÓ:0,93

Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Főtt virsli  
Lencsefőzelék (1,7,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Mandarin

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:679  
ZS:27,1  
SZH:74  
TZS:9,3  
CK:15,2  
FH:28,8  
SÓ:2,94

Almás szilvakerémleves (1,7,12)  
Panírozott halrúd (1,4)  
Kukoricás rizs  
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:  
1,3,4,7,10,12

EN:584  
ZS:17  
SZH:89,5  
TZS:2,4  
CK:29,4  
FH:16,5  
SÓ:2,04

**UZSONNA**

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

Allergének:  
1,7

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

Reszelt sajt (7)  
Margarin  
Császárszemle (1,6,7)  
Paradicsom

Allergének:  
1,6,7

EN:256  
ZS:10,4  
SZH:31  
TZS:5,8  
CK:1,6  
FH:9,7  
SÓ:1,01

Füstölt baromfi párizsi  
Margarin  
Zsemle (1)  
Kígyóuborka

Allergének:  
1

EN:233  
ZS:7,9  
SZH:30,7  
TZS:2,6  
CK:0,7  
FH:8  
SÓ:1,33

Gépsonka  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN:184  
ZS:4,4  
SZH:27,3  
TZS:1,6  
CK:1,2  
FH:8,6  
SÓ:1,59

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**

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

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:628  
ZS:28,8  
SZH:60,6  
TZS:11,5  
CK:18,9  
FH:27,7  
SÓ:2,98

Barbecue sertéssült  
Burgonyapüré (7,12)

Allergének:  
7,12

EN:435  
ZS:17,5  
SZH:40,3  
TZS:11,2  
CK:4,7  
FH:23,6  
SÓ:0,92

Gyümölcsstea  
Szalámis pizza (1,7)

Allergének:  
1,7

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

Csirkés paella  
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:  
10,12

EN:439  
ZS:16,2  
SZH:49,3  
TZS:3,9  
CK:5,9  
FH:22,9  
SÓ:1,83

Májkrém (1)  
Félbarna kenyér (1)  
Zöldpaprika  
Gyümölcsstea

Allergének:  
1

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

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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 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. 03. 09.–2026. 03. 13.

**hétfő**

**kedd**

**szerda**

**csütörtök**

**péntek**

**REGGELI**

Gyümölcsstea  
Sajtkrém (7)  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7

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

Gyümölcsstea  
Főtt virsli  
Hosszú zsemle (1,6)  
Ketchup  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,6

EN:375  
ZS:14,7  
SZH:47,2  
TZS:6  
FH:13,1  
SÓ:2,27

Fahéjas almás zabkása (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:282  
ZS:7,8  
SZH:41  
TZS:4  
CK:23  
FH:10,1  
SÓ:0,36

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

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

**TÍZÓRAI**

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

Allergének:  
1,3,7

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

Gyümölcsstea  
Barackos túrókrém (7)  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:198  
ZS:2  
SZH:37,6  
TZS:1,1  
CK:12,6  
FH:6,8  
SÓ:0,65

Gyümölcsstea  
Zala felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1

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

Vaníliás tej (7)  
Margarin  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

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

Gyümölcsstea  
Füstölt pulykapárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1

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

**EBÉD**

Almalé 100%-os  
Gyros csirkecsíkok  
Friss saláta  
Pirított burgonya (12)  
Joghurt öntet (7)

Allergének:  
7,12

EN:660  
ZS:32,2  
SZH:63,9  
TZS:4,1  
CK:24,7  
FH:22,3  
SÓ:0,84

Lebbencsleves (1,12)  
Sertésfasírt (1,3)  
Sárgaborsófőzelék (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Savanyú káposzta (12)

Allergének:  
1,3,12

EN:734  
ZS:29,5  
SZH:74,9  
TZS:8  
CK:3,2  
FH:32,5  
SÓ:3,34

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

Allergének:  
1,3,9,12

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

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

Allergének:  
1,3,7,12

EN:479  
ZS:11,3  
SZH:72,3  
TZS:4,8  
CK:22,3  
FH:14,1  
SÓ:0,7

Paradicsomleves (1,3,9)  
Rántott csirkemell (1)  
Rizibizi  
Színes vegyesaláta (12)

Allergének:  
1,3,9,12

EN:699  
ZS:19,5  
SZH:103,5  
TZS:2,5  
CK:24,3  
FH:24,1  
SÓ:2,1

**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

Csemege szalámi  
Margarin  
Zsemle (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN:242  
ZS:9,1  
SZH:30,6  
TZS:3,2  
CK:0,8  
FH:7,6  
SÓ:1,37

Vajkrém (7)  
Zsemle (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

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

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

Allergének:  
1,7

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

Sajtos ízű kukoricasnack (7)  
Alma

Allergének:  
7

EN:137  
ZS:2,3  
SZH:25,8  
TZS:0,3  
CK:10,7  
FH:2,2  
SÓ:0,23

**VACSORA**

Gyümölcsstea  
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

Húsos rakott penne (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:498  
ZS:24,1  
SZH:47,1  
TZS:8,4  
CK:3,4  
FH:23  
SÓ:0,34

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

Allergének:  
1,3,7,10,12

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

Dubarry sertésszelet (1,7)  
Petrezselymes rizs

Allergének:  
1,7

EN:508  
ZS:19,1  
SZH:55,5  
TZS:6,9  
CK:3,2  
FH:27,3  
SÓ:0,64

Kockasajt (7)  
Félbarna kenyér (1)  
Jégcsapretek  
Gyümölcsstea

Allergének:  
1,7

EN:226  
ZS:6,3  
SZH:34,9  
TZS:4  
CK:9  
FH:6,8  
SÓ:1,33

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 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 fénypékes 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. 03. 16.–2026. 03. 20.

**hétfő**

**kedd**

**szerda**

**csütörtök**

**péntek**

REGGELI

Gyümölcsstea  
Zala felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóuborka

Allergének:  
1

EN:244  
ZS:7,7  
SZH:34,1  
TZS:2,8  
CK:7,8  
FH:8  
SÓ:1,27

Tej (7)  
Sajtkrém (7)  
Hosszú zsemle (1,6)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,6,7

EN:300  
ZS:5,5  
SZH:47,3  
TZS:3,3  
CK:10,3  
FH:15,5  
SÓ:1,27

Tej (7)  
Vajas pogácsa (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:257  
ZS:6,4  
SZH:38,5  
TZS:3,6  
CK:13,4  
FH:11  
SÓ:0,55

Tej (7)  
Zöldfűszeres vajkrém (7)  
Félbarna kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

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

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

Allergének:  
1,3,7

EN:350  
ZS:15,7  
SZH:34,2  
TZS:2,7  
CK:8,1  
FH:16,2  
SÓ:1,33

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  
Körözött (7)  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:195  
ZS:2,6  
SZH:34,1  
TZS:1,5  
CK:9  
FH:8  
SÓ:0,73

Gyümölcsstea  
Majonézes tojáskrém (3,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3,10

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

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

Allergének:  
1,7

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

Tejeskávé (7)  
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

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

EBÉD

Brokkolikrémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Pincepörkölt (12)  
Csalamádé (10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:520  
ZS:17,4  
SZH:65,4  
TZS:5,3  
CK:3,5  
FH:18,6  
SÓ:2,29

Bableves (1,3,9)  
Paradicsomos tonhalas ragu (4)  
Orsó tészta (1)  
Sajt szórat (7)

Allergének:  
1,3,4,7,9

EN:664  
ZS:22,7  
SZH:78,7  
TZS:5,5  
CK:8,5  
FH:34,6  
SÓ:1,5

Tejfőlés burgonyaleves (1,7,9,12)  
Szilvalekváros derelye (1)  
Porcukor szórat  
Mandarin

Allergének:  
1,7,9,12

EN:789  
ZS:12,6  
SZH:138,8  
TZS:3,2  
CK:39,4  
FH:17,7  
SÓ:2,09

Csontleves (1,3,9,12)  
Fokhagymás sertés aprópecsenye (1)  
Paradicsomos káposztafőzelék (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,9,12

EN:451  
ZS:17,1  
SZH:56,5  
TZS:3,6  
CK:19,4  
FH:14,1  
SÓ:1,74

Gyümölcsleves (1,7,12)  
Zöldborsos sertésszelet (1)  
Petrezselymes rizs  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,7,12

EN:617  
ZS:16,2  
SZH:93,2  
TZS:2,9  
CK:30,8  
FH:18,9  
SÓ:1,66

UZSONNA

Vajkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

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

Sertéspárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Kígyóuborka

Allergének:  
1

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

Barackos joghurt (7)  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

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

Gépsonka  
Margarin  
Zsemle (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN:209  
ZS:4,3  
SZH:31,5  
TZS:1,4  
CK:1,3  
FH:9,2  
SÓ:1,59

Kockasajt (7)  
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:  
1,7

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

VACSORA

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

Allergének:  
1,3,7

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

Gyümölcsstea  
Langalló (1,7)

Allergének:  
1,7

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

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

Allergének:  
1,3,7,10

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

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

Csirkemell sonka  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)  
Zöldpaprika  
Gyümölcsstea (12)

Allergének:  
1,12

EN:211  
ZS:4  
SZH:34,7  
TZS:1,2  
CK:8,3  
FH:8,6  
SÓ:1,39

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



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



Magyar Természetvédők Szövetsége  
Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Kollégium E Alsó

2026. 03. 23.–2026. 03. 27.

**hétfő**

**kedd**

**szerda**

**csütörtök**

**péntek**

**REGGELI**

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

Allergének:  
1,7

EN:252  
ZS:8,1  
SZH:34,2  
TZS:4,6  
CK:7,8  
FH:9,1  
SÓ:1,1

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

Tej (7)  
Magyaros vajkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:271  
ZS:7,7  
SZH:37,1  
TZS:4,8  
CK:11,1  
FH:11,7  
SÓ:1,08

Tej (7)  
Méz  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:297  
ZS:5,6  
SZH:51,4  
TZS:2,8  
CK:26,2  
FH:10,4  
SÓ:0,98

Gyümölcsstea  
Sonkás-sajtos melegszendvics (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:309  
ZS:12,3  
SZH:32,6  
TZS:7,1  
CK:8,3  
FH:16  
SÓ:1,97

**TÍZÓRAI**

Tej (7)  
Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:300  
ZS:11,5  
SZH:40,4  
TZS:6,5  
CK:21,9  
FH:8,9  
SÓ:0,45

Tej (7)  
Csokoládékrém (6,7)  
Félbarna kenyér (1)

Allergének:  
1,6,7

EN:331  
ZS:11,6  
SZH:45,7  
TZS:4,1  
CK:17,8  
FH:11,2  
SÓ:0,89

Gyümölcsstea  
Vaníliás túrókrém (7)  
Zsemle (1)

Allergének:  
1,7

EN:232  
ZS:2,7  
SZH:41,4  
TZS:1,4  
CK:12,1  
FH:8,4  
SÓ:0,66

Gyümölcsstea  
Majonézes tonhalkrém (3,4,10)  
Zsemle (1)

Allergének:  
1,3,4,10

EN:253  
ZS:5,7  
SZH:38,6  
TZS:0,5  
CK:9,1  
FH:9,2  
SÓ:1,02

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

Allergének:  
1,3

EN:227  
ZS:5,1  
SZH:34,5  
TZS:1,5  
CK:8,4  
FH:6,9  
SÓ:0,86

**EBÉD**

Tarhonyaleves (1,12)  
Sertéspörkölt (1)  
Zöldborsófőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7,12

EN:490  
ZS:11,7  
SZH:65,6  
TZS:4  
CK:14,6  
FH:24,1  
SÓ:1,07

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)  
Túró (7)  
Tejföl (7)  
Csusza tészta (1,3)  
Mandarin

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:631  
ZS:26  
SZH:69,7  
TZS:11,4  
CK:12,8  
FH:27,1  
SÓ:1,55

Vöröslencse krémleves (1,7,12)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Rántott sajt (1,7)  
Sárgarépas rizs  
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:800  
ZS:36,9  
SZH:82,4  
TZS:11,4  
CK:11,9  
FH:24,7  
SÓ:1,93

Tojásleves (1,3)  
Rakott karfiol bulgurral (1,7)  
Banán  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7

EN:849  
ZS:30,8  
SZH:101,1  
TZS:8,5  
CK:21,4  
FH:31,9  
SÓ:1,57

Paradicsomleves (1,3,9)  
Párizsi csirkemell (1,3,7)  
Petrezselymes burgonya (12)  
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:965  
ZS:50,4  
SZH:88,9  
TZS:6,1  
CK:20,8  
FH:32,5  
SÓ:1,05

**UZSONNA**

Kenőmájás  
Hosszú zsemle (1,6)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,6

EN:258  
ZS:8  
SZH:36,8  
TZS:3  
CK:1,4  
FH:9,6  
SÓ:1,23

Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Kígyóuborka

Allergének:  
1

EN:222  
ZS:8,2  
SZH:28,1  
TZS:3,1  
CK:0,8  
FH:7,8  
SÓ:1,34

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

Allergének:  
1,7

EN:175  
ZS:4,3  
SZH:27,5  
TZS:2  
CK:0,8  
FH:4,9  
SÓ:0,9

Paprikás szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóuborka

Allergének:  
1

EN:222  
ZS:9,1  
SZH:26,3  
TZS:3,3  
CK:0,5  
FH:7,4  
SÓ:1,3

Mese fit Detki keksz (1)  
Alma

Allergének:  
1

EN:267  
ZS:8,9  
SZH:41  
TZS:4,1  
CK:20,9  
FH:4,2  
SÓ:0,21

**VACSORA**

Fűszeres csirkeszárnyak  
Pirított burgonya (12)  
Káposztasaláta

Allergének:  
12

EN:611  
ZS:26,6  
SZH:54,6  
TZS:5,9  
CK:13,2  
FH:34,1  
SÓ:1,21

Gyümölcsstea  
Virslí  
Hot dog kifli (1,7)  
Ketchup

Allergének:  
1,7

EN:349  
ZS:16,6  
SZH:37,6  
TZS:6  
CK:10,2  
FH:11,4  
SÓ:2

Túrós derelye (1,7)  
Vaníliás tejföl (7)  
Alma

Allergének:  
1,7

EN:695  
ZS:15  
SZH:121,1  
TZS:4,2  
CK:40,8  
FH:19,2  
SÓ:1,79

Gyümölcsstea  
Sonkás pizza (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:341  
ZS:9,2  
SZH:49,3  
TZS:4,1  
CK:12,6  
FH:13,7  
SÓ:1,14

Kockasajt (7)  
Félbarna kenyér (1)  
Jégcsaprettek  
Gyümölcsstea

Allergének:  
1,7

EN:226  
ZS:6,3  
SZH:34,9  
TZS:4  
CK:9  
FH:6,8  
SÓ:1,33

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 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](http://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. 03. 30.–2026. 04. 03.

**hétfő**

**kedd**

**szerda**

**csütörtök**

**péntek**

**REGGELI**

Gyümölcsstea  
Paprikás szalámi  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1

EN:231  
ZS:7,1  
SZH:33,1  
TZS:2,7  
CK:7,9  
FH:7  
SÓ:1,21

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

Allergének:  
1,3,7

EN:355  
ZS:15,7  
SZH:34,2  
TZS:2,6  
CK:7,9  
FH:16,3  
SÓ:1,38

Tej (7)  
Túrós bukta (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:257  
ZS:7,2  
SZH:36,8  
TZS:4,3  
CK:16,6  
FH:10,7  
SÓ:0,5

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

**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

Tej (7)  
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

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

Gyümölcsstea  
Majonéz tojáskrém (3,10)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,10

EN:228  
ZS:5,6  
SZH:34,3  
TZS:1,2  
CK:8,8  
FH:6,3  
SÓ:1,01

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

**EBÉD**

Zellerkrémleves (1,7,9,12)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Temesvári sertésragu (1,7)  
Copfocska tészta (1)

Allergének:  
1,7,9,12

EN:524  
ZS:20,4  
SZH:63,4  
TZS:6,7  
CK:5,4  
FH:19,5  
SÓ:1,03

Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Dino szelet (1)  
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Húsvéti desszert (6,7)

Allergének:  
1,3,6,7,9,12

EN:612  
ZS:23,2  
SZH:75,9  
TZS:11,7  
CK:13,2  
FH:19,5  
SÓ:1,63

Csirkeraguleves (1,3,9,12)  
Tejberiz (7)  
Kakaós szórát  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:518  
ZS:11,2  
SZH:82  
TZS:5,4  
CK:45,9  
FH:19,3  
SÓ:1,14

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

**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  
Zsemle (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1

EN:233  
ZS:7,9  
SZH:30,8  
TZS:2,7  
CK:0,7  
FH:8  
SÓ:1,29

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

**VACSORA**

Gyros csirkecsíkok  
Pirított burgonya (12)  
Friss saláta  
Joghurt öntet (7)

Allergének:  
7,12

EN:570  
ZS:32,2  
SZH:41,7  
TZS:4,1  
CK:2,5  
FH:22,3  
SÓ:0,84

Ázsiai csirkehúsos tészta (1,6,12)

Allergének:  
1,6,12

EN:348  
ZS:5,7  
SZH:51,2  
TZS:1,1  
CK:5,4  
FH:22,3  
SÓ:1,11

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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 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 fénypékes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



**TUDJ MEG TÖBBIT!**



**A HÜSMENTES NAP**  
fenntarthatósági program  
az **MTV SZ** szakmai  
ajánlásával jött létre.



**Magyar Természetvédők Szövetsége**  
Föld Barátai Magyarországon