

Nyíregyháza

Kollégium E Felső

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:874
ZS:17,4
SZH:131,1
TZS:3,5
CK:48
FH:18,6
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:595
ZS:15,9
SZH:78,1
TZS:3,2
CK:15,6
FH:32,6
SÓ:0,98

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:663
ZS:19,8
SZH:99,1
TZS:2,7
CK:30
FH:20,2
SÓ:2,36

UZSONNA

Natúr szendvicssajtkrém (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:678
ZS:32
SZH:63,2
TZS:12,8
CK:20,1
FH:30,3
SÓ:3,24

Barbecue sertéssült
Burgonyapüré (7,12)

Allergének:
7,12

EN:489
ZS:19,6
SZH:45,7
TZS:12,4
CK:3
FH:26,3
SÓ:1,03

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:526
ZS:19,4
SZH:59
TZS:4,6
CK:7
FH:27,5
SÓ:2,15

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 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 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 TÖBBET!



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



Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza
Kollégium E Felső
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
CK:8,9
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
CK:10
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:475
ZS:20,2
SZH:56,2
TZS:2,5
CK:8,4
FH:14,3
SÓ:1,47

 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:731
ZS:36,7
SZH:68
TZS:4,6
CK:24,7
FH:25,2
SÓ:0,93

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

Allergének:
1,3,12

 EN:736
ZS:29,5
SZH:75,2
TZS:8
CK:3,4
FH:32,6
SÓ:3,54

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

Allergének:
1,3,9,12

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

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

Allergének:
1,3,7,12

 EN:499
ZS:11,3
SZH:76,2
TZS:4,8
CK:22,3
FH:14,7
SÓ:0,71

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

Allergének:
1,3,9,12

 EN:728
ZS:20,1
SZH:108,4
TZS:2,6
CK:24,4
FH:25
SÓ:2,11

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

 Dubarry sertészelet (1,7)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7

 EN:568
ZS:21,4
SZH:61,7
TZS:7,8
CK:3,6
FH:30,6
SÓ:0,71

 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. 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 fénypékes 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. 03. 16.–2026. 03. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

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)
Zöldfüzeres 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)
Kígyóborka

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:521
ZS:17,4
SZH:65,6
TZS:5,3
CK:3,6
FH:18,7
SÓ:2,49

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

Allergének:

1,3,4,7,9

EN:741
ZS:26
SZH:85,6
TZS:6,7
CK:9,8
FH:39,5
SÓ:1,77

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:475
ZS:18,9
SZH:57,2
TZS:4,1
CK:19,6
FH:15,5
SÓ:1,76

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

Allergének:

1,7,12

EN:643
ZS:13,3
SZH:103,8
TZS:1,5
CK:30,7
FH:20,9
SÓ:1,52

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)
Kígyóborka

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)
Tejföl (7)
Csusza tészta (1,3)

Allergének:

1,3,7

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

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

Rakott burgonya (3,6,7,12)
Csemegeborka (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

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. 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 TÖBBIT!



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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországon

Nyíregyháza

Kollégium E Felső

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:484
ZS:20,2
SZH:57,6
TZS:2,5
CK:8,9
FH:14,7
SÓ:1,47

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:514
ZS:13,3
SZH:66,4
TZS:4,4
CK:14,8
FH:25,5
SÓ:1,09

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

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:681
ZS:27,9
SZH:75,9
TZS:12,4
CK:13,3
FH:29,1
SÓ:1,69

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

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:852
ZS:39,8
SZH:88,1
TZS:12,2
CK:13,1
FH:25,5
SÓ:2,03

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:1057
ZS:55,7
SZH:96
TZS:6,7
CK:20,8
FH:36,2
SÓ:1,09

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 salámi
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:641
ZS:27,6
SZH:58,7
TZS:6
CK:13,2
FH:34,6
SÓ:1,23

Gyümölcsstea
Virsli
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:713
ZS:16,1
SZH:122,7
TZS:5
CK:42,2
FH:19,5
SÓ:1,8

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 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. 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)
Kígyóuborka

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
Majonézes 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:588
ZS:23,6
SZH:69,4
TZS:7,8
CK:6
FH:22,1
SÓ:1,14

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)
Kígyóuborka

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:641
ZS:36,7
SZH:45,8
TZS:4,6
CK:2,5
FH:25,2
SÓ:0,93

Ázsiai csirkehúsos tészta (1,6,12)

Allergének:
1,6,12

EN:417
ZS:6,8
SZH:61,4
TZS:1,4
CK:6,5
FH:26,8
SÓ:1,33

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 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 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