

Nyíregyháza

Kollégium E Alsó

2026. 04. 06.–2026. 04. 10.

**hétfő**

**kedd**

**szerda**

**csütörtök**

**péntek**

**REGGELI**

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

**TÍZÓRAI**

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

**EBÉD**

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

**UZSONNA**

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

**VACSORA**

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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. 04. 13.–2026. 04. 17.

**hétfő**

**kedd**

**szerda**

**csütörtök**

**péntek**

**REGGELI**

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

Gyümölcsstea  
Körözött (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

EN:203  
ZS:2,7  
SZH:34,6  
TZS:1,4  
CK:8,8  
FH:8,4  
SÓ:0,79

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

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

Allergének:  
1,3,7

EN:347  
ZS:15,6  
SZH:33,7  
TZS:2,7  
CK:8,1  
FH:15,9  
SÓ:1,32

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

**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

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

Allergének:  
1,7

EN:245  
ZS:8  
SZH:33,6  
TZS:4,6  
CK:8  
FH:9,1  
SÓ:1,1

Gyümölcsstea  
Magyaros vajkrém (7)  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7

EN:208  
ZS:4,5  
SZH:35,2  
TZS:2,8  
CK:8,6  
FH:5,1  
SÓ:0,79

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

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

**EBÉD**

Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Vadas sertésragu (1,7,9,10,12)  
Makaróni tészta (1)  
Mandarin

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:537  
ZS:19,3  
SZH:70,5  
TZS:4,8  
CK:17,5  
FH:18,2  
SÓ:0,8

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 sajt (1,7)  
Sárgarépás rizs  
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:  
1,3,7,10

EN:792  
ZS:37  
SZH:89,2  
TZS:9,8  
CK:11,4  
FH:23,2  
SÓ:1,9

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

Allergének:  
1,7,12

EN:413  
ZS:11,3  
SZH:53,1  
TZS:3  
CK:12,1  
FH:18,8  
SÓ:2,16

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

Sertéspárizsi  
Margarin  
Zsemle (1)

Allergének:  
1

EN:230  
ZS:7,8  
SZH:30,3  
TZS:2,7  
CK:0,7  
FH:7,7  
SÓ:1,28

Ostya szelet (1,3,6,7)  
Alma

Allergének:  
1,3,6,7

EN:197  
ZS:8,4  
SZH:26,3  
TZS:2,1  
CK:16,4  
FH:2,5  
SÓ:0,04

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kígyóborka

Allergének:  
1

EN:188  
ZS:4,4  
SZH:27,1  
TZS:1,5  
CK:1  
FH:8,6  
SÓ:1,6

Kockasajt (7)  
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:  
1,7

EN:175  
ZS:6,2  
SZH:21,9  
TZS:3,8  
CK:1,2  
FH:6,4  
SÓ:1,2

**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

Limonádé (12)  
Langaló (1,7)

Allergének:  
1,7,12

EN:437  
ZS:19,7  
SZH:49,9  
TZS:9,9  
CK:13  
FH:14,4  
SÓ:1,4

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

Allergének:  
1,3,10

EN:519  
ZS:22,7  
SZH:57,7  
TZS:8,4  
CK:6,8  
FH:18,9  
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

Májkrém (1)  
Félbarna kenyér (1)  
Jégcsapretek  
Gyümölcsstea

Allergének:  
1

EN:258  
ZS:6,8  
SZH:38,7  
TZS:2,3  
CK:8,6  
FH:9,7  
SÓ:1,68

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 étlapról 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 (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. 04. 20.–2026. 04. 24.

**hétfő**

**kedd**

**szerda**

**csütörtök**

**péntek**

**REGGELI**

Gyümölcsstea  
Csirkemell sonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)

Allergének:  
1

EN:212  
ZS:3,8  
SZH:34,6

TZS:1,2  
CK:7,9

FH:8,4  
SÓ:1,34

Kakaós tej (7)  
Teavaj (7)  
Búzakorpás diákrúd (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:380  
ZS:14,2  
SZH:48,7

TZS:8,7  
CK:22,6

FH:10,7  
SÓ:0,97

Gyümölcsstea  
Sajtszelet (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

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

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

**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)  
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

Tejescské (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

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

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**

Almalé 100%-os  
Bácskai rizseshús  
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:  
10,12

EN:536  
ZS:19,5  
SZH:75,1

TZS:5,2  
CK:27,5

FH:13,6  
SÓ:1,57

Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9)  
Túrós derelye (1,7)  
Porcukor szórat  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN:923  
ZS:16,2  
SZH:160,2

TZS:2,3  
CK:45,7

FH:31,3  
SÓ:2,39

Lebbencsleves (1,12)  
Főtt tojás (3)  
Zöldborsófőzelék (1,7)  
Mandarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:493  
ZS:9,4  
SZH:68,3

TZS:3,5  
CK:21,9

FH:23,3  
SÓ:1,13

Húsleves (1,3,12)  
Főtt sertéshús  
Meggymártás (1,7)  
Pírtott dara (1)

Allergének:  
1,3,7,12

EN:553  
ZS:15  
SZH:77,7

TZS:8,6  
CK:27,1

FH:22,5  
SÓ:0,93

Fokhagyma krémleves (1,7,12)  
Pírtott zsemle (1)  
Bolognai sertésragu (9)  
Spagetti (1)  
Sajt szórat (7)

Allergének:  
1,7,9,12

EN:662  
ZS:27,5  
SZH:72,6

TZS:9,6  
CK:10,9

FH:29,4  
SÓ:1,29

**UZSONNA**

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Paradicsom

Allergének:  
1

EN:220  
ZS:7,9  
SZH:27,9

TZS:2,8  
CK:1,2

FH:7,9  
SÓ:1,21

Füstölt pulykapárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN:219  
ZS:7,7  
SZH:28,4

TZS:2,7  
CK:1

FH:7,6  
SÓ:1,28

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 salámi  
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

Házi vegyes saláta  
Sült csirkecomb  
Rizibizi

Allergének:

EN:635  
ZS:17,8  
SZH:55,2

TZS:1,1  
CK:9,1

FH:48,5  
SÓ:3,43

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

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

Allergének:  
1,7

EN:233  
ZS:6,2  
SZH:35,6

TZS:3,8  
CK:9,3

FH:6,8  
SÓ:1,3

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 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 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. 04. 27.–2026. 05. 01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

REGGELI

Gyümölcs tea  
Főtt tojás (3)  
Félbarna kenyér (1)  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,3

EN:198  
ZS:3  
SZH:33,6  
TZS:1  
CK:8,1  
FH:6,7  
SÓ:0,73

Gyümölcs tea  
Paprikás szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN:258  
ZS:9,1  
SZH:34,6  
TZS:3,3  
CK:8,5  
FH:7,5  
SÓ:1,29

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

Tej (7)  
Lekváros buktá (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:283  
ZS:7,4  
SZH:43,4  
TZS:3,2  
CK:18,9  
FH:10,7  
SÓ:0,51

Allergének:

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

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:  
1,3,7

EN:295  
ZS:9,2  
SZH:41,6  
TZS:4,7  
CK:16,8  
FH:11,9  
SÓ:0,74

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

Gyümölcs tea  
Körözött (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:209  
ZS:2,8  
SZH:35,5  
TZS:1,4  
CK:9,4  
FH:8,5  
SÓ:0,78

Gyümölcs tea  
Baromfi párizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN:229  
ZS:6,8  
SZH:34  
TZS:1,9  
CK:8,1  
FH:7,7  
SÓ:1,41

Allergének:

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

EBÉD

Gulyásleves (1,3,9,12)  
Mák szórat  
Fodros metélt (1)  
Alma  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,9,12

EN:698  
ZS:21,5  
SZH:100,1  
TZS:4,3  
CK:27  
FH:22,9  
SÓ:0,64

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

Allergének:  
1,3,9,12

EN:500  
ZS:18,8  
SZH:59,6  
TZS:4,8  
CK:21,3  
FH:19,2  
SÓ:1,12

Zöldségkrémleves (1,7,9)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Szárnyas rizses hús  
Alma kompót (12)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:599  
ZS:23  
SZH:73,6  
TZS:4,6  
CK:15,2  
FH:21,1  
SÓ:0,48

Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Virslis  
Gyöngybabfőzelék (1,7)  
Mandarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:684  
ZS:28,9  
SZH:75,3  
TZS:8,8  
CK:9,8  
FH:26,8  
SÓ:2,34

ÜNNEPNAP

Allergének:

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

UZSONNA

Natúr szendvicskrém (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  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,7

EN:221  
ZS:7,9  
SZH:27,1  
TZS:4,6  
CK:0,4  
FH:9,2  
SÓ:1,01

Gépsonka  
Margarin  
Zsemle (1)  
Paradicsom

Allergének:  
1

EN:211  
ZS:4,3  
SZH:32  
TZS:1,4  
CK:1,3  
FH:9,2  
SÓ:1,54

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

Allergének:

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

VACSORA

Gyümölcs tea  
Sertésült  
Majonéz kukoricasaláta (3,7,10,12)  
Zsemle (1)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:398  
ZS:12,8  
SZH:45,8  
TZS:0,9  
CK:11,7  
FH:17,6  
SÓ:1,86

Tejfőlös túros sztrapačka (1,3,7,12)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,12

EN:373  
ZS:12,8  
SZH:46,7  
TZS:6,7  
CK:12,7  
FH:16,2  
SÓ:0,89

Gyümölcs tea  
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

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
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 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 MTSZ szakmai ajánlásával jött létre.

