ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Kollégium E Alsó | 2026. 08. 31.–2026. 09. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Tej (7) Csokis gabonagolyó (1,6) Allergének: 1,6,7 EN:256 ZS:4,6 TZS:2,1 FH:8,2 SZH:41,6 CK:23,6 SÓ:0,39	Gyümölcstea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:195 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7 SZH:35,9 CK:8,9 SÓ:0,95	Tej (7) Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:284 ZS:7,5 TZS:4,6 FH:12,2 SZH:40,4 CK:10,5 SÓ:1,03	Gyümölcstea Főtt virsli Mustár (10) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,10 EN:338 ZS:15,7 TZS:5,9 FH:11,8 SZH:36,3 CK:9,2 SÓ:2,35
TÍZÓRAI	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gyümölcstea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,7 EN:155 ZS:2,5 TZS:1,4 FH:6,9 SZH:25,1 CK:8,7 SÓ:0,5	Gyümölcstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,10 EN:228 ZS:5,6 TZS:1,2 FH:6,3 SZH:34,3 CK:8,8 SÓ:1,01	Gyümölcstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:240 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7 SZH:33 CK:8 SÓ:1,05	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63
EBÉD	Nyári szünet Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Almalé 100%-os Bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9) Sajt szórat (7) Allergének: 1,7,9 EN:646 ZS:24,8 TZS:8,7 FH:24,9 SZH:78,8 CK:29,9 SÓ:0,55	Bableves (1,3,9) Túrótöltelékes gombóc (1,7) Vaníliás tejföl (7) Alma Allergének: 1,3,7,9 EN:803 ZS:18,7 TZS:5,4 FH:22,9 SZH:132,4 CK:28,2 SÓ:1,7	Tojásleves (1,3) Rakott karfiol kölessel (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:604 ZS:31,6 TZS:8,4 FH:23,9 SZH:50 CK:8,1 SÓ:1,32	Gyümölcsleves (1,7,12) Rántott csirkemell (1,3) Petrezselymes rizs Káposztasaláta Allergének: 1,3,7,12 EN:741 ZS:12,3 TZS:2,1 FH:33,5 SZH:122,6 CK:31,1 SÓ:1,25
UZSONNA	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Réteges joghurt mangó.maracujával (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:322 ZS:6,1 TZS:3,8 FH:10,2 SZH:51,7 CK:26,3 SÓ:0,69	Sertéspárizsi Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:233 ZS:7,9 TZS:2,7 FH:8 SZH:30,8 CK:0,7 SÓ:1,29	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél Allergének: 1 EN:207 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,1 SZH:31,2 CK:1,3 SÓ:1,54	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:175 ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,4 SZH:21,9 CK:1,2 SÓ:1,2
VACSORA	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gyümölcstea Langalló (1,7) Allergének: 1,7 EN:426 ZS:19,7 TZS:9,9 FH:14,4 SZH:46,9 CK:10,1 SÓ:1,4	Rántott karfiol (1) Sárgarépás rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,10 EN:610 ZS:27 TZS:5,2 FH:12,4 SZH:78,5 CK:10 SÓ:1,58	Sült kolbász Tört burgonya (12) Uborkasaláta Allergének: 12 EN:195 ZS:0,4 TZS:0 FH:5,3 SZH:38,6 CK:3,4 SÓ:0,38	Májkrém (1) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika Gyümölcstea Allergének: 1 EN:262 ZS:6,9 TZS:2,3 FH:9,8 SZH:39,5 CK:9,1 SÓ:1,63

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:** 1. Glutént 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. Csillagfürt; 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) megtekinthető.

TUDJ MEG TÖBBET!

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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

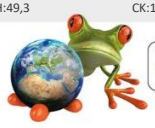
ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Kollégium E Alsó | 2026. 09. 07.–2026. 09. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Gyümölcstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:216 ZS:4 SZH:34,8 TZS:1,2 CK:7,9 FH:8,6 SÓ:1,44	Gyümölcstea Tojásrántotta (3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3,7 EN:361 ZS:15,8 SZH:35,1 TZS:2,6 CK:8,4 FH:16,4 SÓ:1,38	Tej (7) Sajtos pogácsa (1,3,7,12) Alma Allergének: 1,3,7,12 EN:299 ZS:9,5 SZH:41,7 TZS:5,2 CK:19,6 FH:10,6 SÓ:1,31	Gyümölcstea Sonkás-sajtos melegszendvics (1,7) Paradicsom Allergének: 1,7 EN:316 ZS:12,4 SZH:33,8 TZS:7,1 CK:8,3 FH:16,3 SÓ:1,97	Tej (7) Lekváros bukta (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
TÍZÓRAI	Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:353 ZS:11,5 SZH:51,2 TZS:6,3 CK:32,7 FH:8,1 SÓ:0,51	Gyümölcstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,4,10 EN:228 ZS:5,9 SZH:34,4 TZS:0,7 CK:9 FH:8,6 SÓ:1,02	Gyümölcstea 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	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Zsemle (1) Allergének: 1,6,7 EN:355 ZS:11,4 SZH:49,9 TZS:3,9 CK:17,8 FH:11,9 SÓ:0,89	Gyümölcstea 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	Csirkebecsinált leves (1,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Házi vegyes saláta Allergének: 1,7,9,12 EN:526 ZS:15,2 SZH:72,5 TZS:2,4 CK:11,8 FH:19,2 SÓ:1,29	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Sárgarépás rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:664 ZS:27,1 SZH:74,4 TZS:8,6 CK:8,8 FH:19,2 SÓ:2,44	Daragaluska leves (1,3,9,12) Sertésfasírt (1,3) Kelkáposztafőzelék (1,12) Szőlő Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:557 ZS:21,7 SZH:65,4 TZS:5,2 CK:19,6 FH:21,7 SÓ:2,1	Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsenyelé (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával Allergének: 1,3,9,12 EN:593 ZS:20,9 SZH:80,1 TZS:2,9 CK:17,7 FH:17 SÓ:1,36
UZSONNA	Kenőmájas Hosszú zsemle (1,6) Kápia paprika Allergének: 1,6 EN:258 ZS:7,9 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) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:172 ZS:4,2 SZH:27 TZS:2 CK:0,8 FH:4,6 SÓ:0,91	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	Gyümölcstea Főtt virsli Ketchup Hot dog kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:333 ZS:14,8 SZH:37,6 TZS:5,8 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	Gyümölcstea 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) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Tej (7) Allergének: 1,7 EN:294 ZS:9,1 SZH:36 TZS:5,6 CK:10,5 FH:12,1 SÓ:1,57

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:** 1. Glutént 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. Csillagfürt; 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) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!

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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Kollégium E Alsó | 2026. 09. 14.–2026. 09. 18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Gyümölcstea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:247 ZS:7,8 SZH:34,6 TZS:2,8 CK:8,6 FH:7,9 SÓ:1,22	Gyümölcstea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,7 EN:202 ZS:2,4 SZH:37,1 TZS:1,1 CK:8,9 FH:7,3 SÓ:0,95	Gyümölcstea 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	Tejeskávé (7) Búzakorpás diákrúd (1,7) Allergének: 1,7 EN:287 ZS:4,6 SZH:47,5 TZS:2,6 CK:20,5 FH:10,4 SÓ:0,98	Gyümölcstea édesítőszerrel Bundás kenyér (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:226 ZS:10,1 SZH:25,1 TZS:1,3 CK:1,2 FH:7,1 SÓ:0,73
TÍZÓRAI	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	Tej (7) Szamóca extra dzsem Margarin Zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:308 ZS:5,4 SZH:51,8 TZS:2,6 CK:22,2 FH:11 SÓ:0,93	Gyümölcstea 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	Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Zsemle (1) Allergének: 1,3,10,12 EN:244 ZS:5,2 SZH:38,7 TZS:0,9 CK:9,2 FH:6,7 SÓ:0,99	Gyümölcstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:216 ZS:4 SZH:34,8 TZS:1,2 CK:7,9 FH:8,6 SÓ:1,44
EBÉD	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Tarhonyás hús csirkehússal (1) Szilva kompót (12) Allergének: 1,7,9,12 EN:625 ZS:23,2 SZH:71 TZS:2,9 CK:17,3 FH:26,2 SÓ:0,95	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:510 ZS:13,2 SZH:73 TZS:2,6 CK:3,4 FH:19,4 SÓ:1,86	Sertésraguleves (1,3,9) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma Allergének: 1,3,7,9 EN:849 ZS:18,7 SZH:119,9 TZS:4,4 CK:36,8 FH:23,2 SÓ:2,25	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:440 ZS:5,4 SZH:71,5 TZS:0,7 CK:6,8 FH:24 SÓ:1,38	Karamellás körteleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta Allergének: 1,4,7,12 EN:580 ZS:13,1 SZH:92,9 TZS:2,2 CK:32,3 FH:19,2 SÓ:1,42
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:176 ZS:4,6 SZH:27 TZS:2,8 CK:1,2 FH:5,1 SÓ:0,93	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) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:219 ZS:8 SZH:27 TZS:4,6 CK:1,1 FH:9,1 SÓ:1,05	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:466 ZS:16,9 SZH:42,3 TZS:1,7 CK:2,7 FH:25,5 SÓ:1,76	Ázsiai csirkehúsos tészta (1,6,12) Allergének: 1,6,12 EN:346 ZS:5,3 SZH:51,3 TZS:0,4 CK:3,8 FH:18,8 SÓ:1,57	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	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Gyümölcstea Allergének: 1 EN:213 ZS:4 SZH:34,1 TZS:1,2 CK:7,9 FH:8,6 SÓ:1,45

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:** 1. Glutént 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. Csillagfürt; 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) megtekinthető.

TUDJ MEG TÖBBET!

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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Kollégium E Alsó | 2026. 09. 21.–2026. 09. 25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Gyümölcstea 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	Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Allergének: 1,7 EN:272 ZS:7,1 SZH:42,6 TZS:4,7 CK:28,5 FH:9 SÓ:0,48	Gyümölcstea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:255 ZS:9,3 SZH:34,4 TZS:3,3 CK:7,9 FH:6,9 SÓ:1,37	Gyümölcstea Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér (1) Ketchup Allergének: 1 EN:330 ZS:14,5 SZH:37,1 TZS:5,8 CK:9,8 FH:11,1 SÓ:2,25	Kakaós tej (7) Vajas pogácsa (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:319 ZS:6,7 SZH:50,4 TZS:3,6 CK:25,1 FH:10,4 SÓ:0,62
TÍZÓRAI	Vaníliás tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:372 ZS:11,2 SZH:53,7 TZS:5,1 CK:27,6 FH:11,1 SÓ:0,89	Gyümölcstea 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	Gyümölcstea Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,4,7,10,12 EN:210 ZS:3,8 SZH:33,9 TZS:1,5 CK:8,6 FH:8,2 SÓ:0,97	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	Gyümölcstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,3 EN:224 ZS:5,1 SZH:34,3 TZS:1,5 CK:7,9 FH:6,8 SÓ:0,86
EBÉD	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Uborkasaláta Allergének: 1,7,12 EN:583 ZS:18,8 SZH:78,8 TZS:5,4 CK:28 FH:16,7 SÓ:0,75	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:530 ZS:16,2 SZH:72,7 TZS:3,8 CK:21,6 FH:18,3 SÓ:1,34	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Mákos metélt (1) Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:698 ZS:20,2 SZH:106 TZS:2,9 CK:31,3 FH:24,7 SÓ:1,56	Tejfölös karfiolleves (1,3,7) Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,3,7,12 EN:507 ZS:16 SZH:69,3 TZS:6 CK:10,9 FH:15,5 SÓ:1,1	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:601 ZS:22,2 SZH:73,6 TZS:3,2 CK:7,6 FH:24,5 SÓ:2,62
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:220 ZS:7,7 SZH:28,3 TZS:2,8 CK:1,2 FH:8,1 SÓ:1,16	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	Soproni felvágott Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:239 ZS:8,2 SZH:31,3 TZS:2,9 CK:1,1 FH:8,3 SÓ:1,39	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	Réteges joghurt áfonyával (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:315 ZS:6,3 SZH:53,5 TZS:3,8 CK:22,7 FH:9,7 SÓ:0,67
VACSORA	Sertés fasírtgolyó Tökfőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:350 ZS:10,3 SZH:39,9 TZS:3,9 CK:10,6 FH:16,5 SÓ:1,71	Sonkás pizza (1,7) Gyümölcstea Allergének: 1,7 EN:341 ZS:9,2 SZH:49,3 TZS:4,1 CK:12,6 FH:13,7 SÓ:1,14	Zöldborsós csirkemáj (1) Párolt rizs Ecetes almapaprika (10,12) Allergének: 1,10,12 EN:466 ZS:13,8 SZH:59,6 TZS:2,6 CK:1,9 FH:24,3 SÓ:2,07	Milánói makaróni (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	Kockasajt (7) Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek Gyümölcstea Allergének: 1,7 EN:224 ZS:6,1 SZH:34,8 TZS:3,8 CK:8,9 FH:6,7 SÓ:1,3

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:** 1. Glutént 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. Csillagfürt; 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) megtekinthető.

TUDJ MEG TÖBBET!

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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza

Kollégium E Alsó

2026. 09. 28.–2026. 10. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Gyümölcstea Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1 EN:204 ZS:3,9 SZH:33,6 TZS:1,2 CK:8,1 FH:8,2 SÓ:1,39	Tej (7) Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:301 ZS:7,4 SZH:44,7 TZS:3,9 CK:16,2 FH:9,9 SÓ:0,67	Gyümölcstea Főtt tojás (3) Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,3 EN:217 ZS:5 SZH:33,8 TZS:1,6 CK:8,1 FH:6,8 SÓ:0,86	Gyümölcstea 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	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
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	Gyümölcstea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1,7 EN:272 ZS:7,9 SZH:38,4 TZS:4,4 CK:8,1 FH:9,7 SÓ:1,05	Gyümölcstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:209 ZS:4,5 SZH:35,4 TZS:2,8 CK:8,6 FH:5,2 SÓ:0,83	Tejeskávé (7) Teavaj (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:364 ZS:13,2 SZH:47 TZS:8 CK:20,5 FH:10,2 SÓ:0,81	Gyümölcstea Barackos túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:205 ZS:2 SZH:38,6 TZS:1,1 CK:12,4 FH:6,9 SÓ:0,6
EBÉD	Tarhonyaleves (1,12) Ananászos csirkeragu (1,7) Párolt rizs Körte Allergének: 1,7,12 EN:575 ZS:12,7 SZH:90,4 TZS:2 CK:13,5 FH:19 SÓ:1,13	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) Túrós fodros metélt (1,7) Allergének: 1,3,7 EN:563 ZS:20 SZH:69 TZS:6,1 CK:6 FH:23,8 SÓ:0,48	Kukorica galuska leves (3,9) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Piskóta szelet (1,3,6,7) Allergének: 1,3,6,7,9 EN:513 ZS:19,3 SZH:63,8 TZS:5,4 CK:21,2 FH:19,3 SÓ:2,05	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta Allergének: 1,3,4,9 EN:574 ZS:15,3 SZH:83,1 TZS:1,6 CK:25,3 FH:18,3 SÓ:1,45
UZSONNA	Sajtkrém napraforgómaggal (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:190 ZS:3,2 SZH:31,1 TZS:1,1 CK:1,7 FH:7,7 SÓ:0,89	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:211 ZS:8 SZH:26,1 TZS:2,9 CK:0,4 FH:7,1 SÓ:1,34	Ostyaszelet (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) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:188 ZS:4,4 SZH:27,1 TZS:1,5 CK:1 FH:8,6 SÓ:1,6	Kockasajt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:200 ZS:6,4 SZH:27,8 TZS:3,8 CK:2,1 FH:6,9 SÓ:1,13
VACSORA	Gyümölcstea 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) Allergének: 1,7,12 EN:437 ZS:19,7 SZH:49,9 TZS:9,9 CK:13 FH:14,4 SÓ:1,4	Alföldi 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	Sertésvagdalt (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) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Gyümölcstea édesítőszerrel Allergének: 1 EN:238 ZS:6,9 SZH:32,5 TZS:2,3 CK:1,7 FH:9,7 SÓ:1,68

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:** 1. Glutént 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. Csillagfürt; 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) megtekinthető.

TUDJ MEG TÖBBET!

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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország