ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

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

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI		Gyümölcstea Főtt virsli Mustár (10) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,10 EN:623 ZS:30,3 TZS:11,8 FH:22,4 SZH:63,7 CK:11,2 SÓ:4,37	Gyümölcstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,3,10 EN:391 ZS:8 TZS:1,6 FH:11,3 SZH:62,9 CK:11,4 SÓ:1,82	Gyümölcstea Gépsonka Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:433 ZS:7,4 TZS:2,2 FH:15,3 SZH:72,1 CK:12,1 SÓ:2,54	Tejeskávé (7) Margarin Fatörzs kifli (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:545 ZS:14,7 TZS:6,8 FH:15,6 SZH:82,4 CK:32,4 SÓ:1,21
TÍZÓRAI		Szőlő Allergének: EN:78 ZS:0 TZS:0 FH:0,6 SZH:18,1 CK:18,1 SÓ:0,01	Alma Allergének: EN:43 ZS:0 TZS:0 FH:0,6 SZH:9,8 CK:9,8 SÓ:0,01	Kefir (7) Allergének: 7 EN:89 ZS:4,5 TZS:3,2 FH:4,7 SZH:6,6 CK:6,3 SÓ:0,15	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
EBÉD	Nyári szünet Allergének:	Almalé 100%-os Bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9) Sajt szórat (7) Allergének: 1,7,9 EN:859 ZS:34,3 TZS:12,3 FH:34,5 SZH:100,3 CK:32,5 SÓ:0,79	Bableves (1,3,9) Túrótöltelékes gombóc (1,7) Vaníliás tejföl (7) Alma Allergének: 1,3,7,9 EN:1061 ZS:26,4 TZS:8,2 FH:30,6 SZH:170,9 CK:35,5 SÓ:2,18	Tojásleves (1,3) Rakott karfiol kölessel (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:725 ZS:39 TZS:10,2 FH:28,6 SZH:57,8 CK:9,7 SÓ:1,52	Gyümölcsleves (1,7,12) Rántott csirkemell (1,3) Petrezselymes rizs Káposztasaláta Allergének: 1,3,7,12 EN:998 ZS:16,5 TZS:2,9 FH:43 SZH:167,2 CK:45,1 SÓ:1,66
UZSONNA		Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:363 ZS:30,1 TZS:8 FH:2,8 SZH:16,9 CK:0,2 SÓ:0,43	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	Banán Allergének: EN:210 ZS:0 TZS:0 FH:2,6 SZH:48,4 CK:16,8 SÓ:0,31	Alma Allergének: EN:43 ZS:0 TZS:0 FH:0,6 SZH:9,8 CK:9,8 SÓ:0,01
VACSORA		Gyümölcstea Langalló (1,7) Allergének: 1,7 EN:565 ZS:26,3 TZS:13,2 FH:19,1 SZH:62 CK:12,8 SÓ:1,87	Rántott karfiol (1) Sárgarépás rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,10 EN:902 ZS:41,1 TZS:8 FH:18,2 SZH:113,7 CK:15,2 SÓ:2,4	Sült kolbász Tört burgonya (12) Uborkasaláta Allergének: 12 EN:717 ZS:33,4 TZS:11,6 FH:24 SZH:54,6 CK:4,7 SÓ:2,99	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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 Középiskola | 2026. 09. 07.–2026. 09. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:598 ZS:20,8 SZH:87,2 TZS:11,3 CK:50,2 FH:11,9 SÓ:0,82	Gyümölcstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:433 ZS:12,6 SZH:64,4 TZS:4,6 CK:10,5 FH:12,9 SÓ:2,24	Tejeskávé (7) Sajtos pogácsa (1,3,7,12) Allergének: 1,3,7,12 EN:511 ZS:16,8 SZH:70,3 TZS:8,6 CK:24,9 FH:14,2 SÓ:2,55	Gyümölcstea Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:422 ZS:13,7 SZH:61,3 TZS:5 CK:10,6 FH:12,2 SÓ:2,15	Gyümölcstea Tojásrántotta (3,7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3,7 EN:538 ZS:20,1 SZH:63,1 TZS:3,5 CK:11,2 FH:23,2 SÓ:2,15
TÍZÓRAI	Szilva Allergének: EN:58 ZS:0 SZH:13,1 TZS:0 CK:13,1 FH:0,7 SÓ:0,01	Sajtos rúd (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:191 ZS:8,5 SZH:24,5 TZS:4,4 CK:1,1 FH:3,6 SÓ:1,05	Banán Allergének: EN:210 ZS:0 SZH:48,4 TZS:0 CK:16,8 FH:2,6 SÓ:0,31	Almalé 100%-os Allergének: EN:90 ZS:0 SZH:22,2 TZS:0 CK:22,2 FH:0 SÓ:0	Mese fit Detki keksz (1) Allergének: 1 EN:224 ZS:8,9 SZH:31,2 TZS:4,1 CK:11,1 FH:3,7 SÓ:0,2
EBÉD	Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:635 ZS:17 SZH:81 TZS:5,7 CK:18 FH:31,3 SÓ:1,35	Csirkebecsinált leves (1,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Házi vegyes saláta Allergének: 1,7,9,12 EN:734 ZS:21,3 SZH:100,9 TZS:3,4 CK:16 FH:26,8 SÓ:1,79	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:950 ZS:39,3 SZH:104,3 TZS:12,2 CK:13,3 FH:27,5 SÓ:3,5	Daragaluska leves (1,3,9,12) Sertésfasírt (1,3) Kelkáposztafőzelék (1,12) Szőlő Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:683 ZS:28,6 SZH:75,1 TZS:6,9 CK:20 FH:27,6 SÓ:2,63	Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsenyelé (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával Allergének: 1,3,9,12 EN:904 ZS:33,1 SZH:115 TZS:4,2 CK:26,6 FH:28,7 SÓ:2,39
UZSONNA	Kukoricarúd (6,7) Allergének: 6,7 EN:97 ZS:5,8 SZH:10,3 TZS:2,3 CK:5,9 FH:1,1 SÓ:0,05	Banán Allergének: EN:210 ZS:0 SZH:48,4 TZS:0 CK:16,8 FH:2,6 SÓ:0,31	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:122 ZS:4 SZH:17 TZS:2 CK:0,7 FH:3,3 SÓ:0,65	Háztartási keksz (1,12) Allergének: 1,12 EN:160 ZS:2,5 SZH:30,4 TZS:1 CK:7,4 FH:3,5 SÓ:0,36	Alma Allergének: EN:43 ZS:0 SZH:9,8 TZS:0 CK:9,8 FH:0,6 SÓ:0,01
VACSORA	Fűszeres csirkeszárnyak Pirított burgonya (12) Káposztasaláta Allergének: 12 EN:830 ZS:36 SZH:74,8 TZS:7,9 CK:17,6 FH:45,7 SÓ:1,63	Gyümölcstea Főtt virsli Ketchup Hot dog kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:633 ZS:29,5 SZH:67,5 TZS:11,6 CK:13,4 FH:22,6 SÓ:3,78	Túrós derelye (1,7) Vaníliás tejföl (7) Alma Allergének: 1,7 EN:860 ZS:20,2 SZH:146,5 TZS:6,6 CK:49,9 FH:23,5 SÓ:2,16	Gyümölcstea Sonkás pizza (1,7) Allergének: 1,7 EN:451 ZS:12,3 SZH:65 TZS:5,5 CK:16,2 FH:18,2 SÓ:1,52	Allergének: EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

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 Középiskola | 2026. 09. 14.–2026. 09. 18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:592 ZS:12,8 SZH:97,7 TZS:6,6 CK:40,5 FH:15,7 SÓ:1,14	Gyümölcstea Csemege szalámi Margarin Kifli (1,7) Paradicsom Allergének: 1,7 EN:448 ZS:14,6 SZH:64,3 TZS:5 CK:11,6 FH:12,8 SÓ:2	Gyümölcstea Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél Allergének: 1 EN:425 ZS:12,3 SZH:63,5 TZS:4,3 CK:10,1 FH:12,4 SÓ:2,11	Gyümölcstea Szalámis-sajtos melegszendvics (1,7) Allergének: 1,7 EN:662 ZS:34,2 SZH:57,9 TZS:17,8 CK:10 FH:28,7 SÓ:3,49	Gyümölcstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:383 ZS:7 SZH:62,8 TZS:2,1 CK:10,1 FH:13,9 SÓ:2,45
TÍZÓRAI	Alma Allergének: EN:43 ZS:0 SZH:9,8 TZS:0 CK:9,8 FH:0,6 SÓ:0,01	Omlós keksz (1,7) Allergének: 1,7 EN:188 ZS:7,7 SZH:25,8 TZS:3,5 CK:9,2 FH:3,2 SÓ:0,2	Almalé 100%-os Allergének: EN:90 ZS:0 SZH:22,2 TZS:0 CK:22,2 FH:0 SÓ:0	Banán Allergének: EN:210 ZS:0 SZH:48,4 TZS:0 CK:16,8 FH:2,6 SÓ:0,31	Túró rudi (6,7) Allergének: 6,7 EN:102 ZS:4,5 SZH:11,7 TZS:3,9 CK:10,5 FH:3,3 SÓ:0,03
EBÉD	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított napraforgómag Tarhonyás hús csirkehússal (1) Szilva kompót (12) Allergének: 1,7,9,12 EN:879 ZS:33,6 SZH:97,5 TZS:4,2 CK:21,2 FH:37,1 SÓ:1,35	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:841 ZS:22,4 SZH:117,1 TZS:3,9 CK:4,8 FH:34,3 SÓ:3,46	Sertésraguleves (1,3,9) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma Allergének: 1,3,7,9 EN:1039 ZS:23,8 SZH:144,6 TZS:5,7 CK:43,4 FH:29 SÓ:2,73	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:701 ZS:8,1 SZH:116,6 TZS:1,1 CK:9,8 FH:36 SÓ:2,36	Karamellás körteleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta Allergének: 1,4,7,12 EN:858 ZS:20,2 SZH:135,1 TZS:3,3 CK:47 FH:29,3 SÓ:2,19
UZSONNA	Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:126 ZS:4,4 SZH:17 TZS:2,7 CK:1 FH:3,7 SÓ:0,67	Szőlő Allergének: EN:78 ZS:0 SZH:18,1 TZS:0 CK:18,1 FH:0,6 SÓ:0,01	Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:129 ZS:2,7 SZH:19,3 TZS:1,3 CK:1,5 FH:6,6 SÓ:0,79	Piskóta szelet (1,3,6,7) Allergének: 1,3,6,7 EN:99 ZS:5,6 SZH:13,6 TZS:2,8 CK:9,2 FH:1,6 SÓ:0,13	Szilva Allergének: EN:58 ZS:0 SZH:13,1 TZS:0 CK:13,1 FH:0,7 SÓ:0,01
VACSORA	Csirke gyros Pirított burgonya (12) Friss saláta Joghurt öntet (7) Allergének: 7,12 EN:630 ZS:22,8 SZH:58,3 TZS:2,2 CK:3,5 FH:33,7 SÓ:2,3	Ázsiai csirkehúsos tészta (1,6,12) Allergének: 1,6,12 EN:484 ZS:7,5 SZH:71,8 TZS:0,6 CK:5,3 FH:26,3 SÓ:2,2	Sült csirkecomb Franciasaláta (3,7,10,12) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:757 ZS:31,2 SZH:51,7 TZS:3,5 CK:17,5 FH:50,3 SÓ:4,69	Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 3,6,7,10,12 EN:646 ZS:30,2 SZH:53,8 TZS:12,4 CK:6,4 FH:21,3 SÓ:3,13	Allergének: EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

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 Középiskola | 2026. 09. 21.–2026. 09. 25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Vaníliás tej (7) Margarin Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:564 ZS:18,1 TZS:8 FH:16,2 SZH:80,6 CK:37,6 SÓ:1,4	Gyümölcstea Körözött (7) Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:401 ZS:3,8 TZS:1,7 FH:15 SZH:72,1 CK:12,7 SÓ:1,41	Gyümölcstea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:431 ZS:14 TZS:4,9 FH:11,7 SZH:61,3 CK:10,1 SÓ:2,35	Gyümölcstea Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:423 ZS:11,8 TZS:4,1 FH:12,6 SZH:63,9 CK:10 SÓ:2,23	Gyümölcstea Hagymás tojásrántotta (3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,3,7 EN:534 ZS:18,8 TZS:3,2 FH:21,8 SZH:64,3 CK:10,1 SÓ:2,23
TÍZÓRAI	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:229 ZS:10,3 TZS:3,7 FH:9,4 SZH:23,1 CK:1,3 SÓ:1,35	Banán Allergének: EN:210 ZS:0 TZS:0 FH:2,6 SZH:48,4 CK:16,8 SÓ:0,31	Piskóta szelet (1,3,6,7) Allergének: 1,3,6,7 EN:99 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:1,6 SZH:13,6 CK:9,2 SÓ:0,13	Ostyaszelet (1,3,6,7) Allergének: 1,3,6,7 EN:153 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:1,9 SZH:16,5 CK:6,6 SÓ:0,03	Réteges joghurt áfonyával (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:315 ZS:6,3 TZS:3,8 FH:9,7 SZH:53,5 CK:22,7 SÓ:0,67
EBÉD	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Uborkasaláta Allergének: 1,7,12 EN:839 ZS:27,5 TZS:8 FH:24,2 SZH:112,7 CK:41,3 SÓ:1,08	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:726 ZS:24 TZS:6 FH:26,9 SZH:93,9 CK:27,3 SÓ:1,83	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Mákos metélt (1) Szilva Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9 EN:911 ZS:27,7 TZS:4 FH:33,1 SZH:135,4 CK:37,6 SÓ:2,01	Tejfölös karfiolleves (1,3,7) Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,3,7,12 EN:694 ZS:22,1 TZS:8,3 FH:21,1 SZH:94,6 CK:14,7 SÓ:1,49	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:823 ZS:30,2 TZS:4,3 FH:33,2 SZH:101,4 CK:10,3 SÓ:3,56
UZSONNA	Alma Allergének: EN:43 ZS:0 TZS:0 FH:0,6 SZH:9,8 CK:9,8 SÓ:0,01	Omlós keksz (1,7) Allergének: 1,7 EN:188 ZS:7,7 TZS:3,5 FH:3,2 SZH:25,8 CK:9,2 SÓ:0,2	Almalé 100%-os Allergének: EN:90 ZS:0 TZS:0 FH:0 SZH:22,2 CK:22,2 SÓ:0	Alma Allergének: EN:43 ZS:0 TZS:0 FH:0,6 SZH:9,8 CK:9,8 SÓ:0,01	Alma Allergének: EN:43 ZS:0 TZS:0 FH:0,6 SZH:9,8 CK:9,8 SÓ:0,01
VACSORA	Sertés fasírtgolyó Tökfőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:472 ZS:14,8 TZS:5,5 FH:24,3 SZH:47,1 CK:12,8 SÓ:2,25	Sonkás pizza (1,7) Gyümölcstea Allergének: 1,7 EN:451 ZS:12,3 TZS:5,5 FH:18,2 SZH:65 CK:16,2 SÓ:1,52	Zöldborsós csirkemáj (1) Párolt rizs Ecetes almapaprika (10,12) Allergének: 1,10,12 EN:665 ZS:19,9 TZS:3,8 FH:35,7 SZH:83,6 CK:2,6 SÓ:2,89	Milánói makaróni (1) Sajt szórat (7) Allergének: 1,7 EN:651 ZS:24,1 TZS:9 FH:33,3 SZH:74,2 CK:16,9 SÓ:3,02	 Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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 Középiskola | 2026. 09. 28.–2026. 10. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:472 ZS:8,9 SZH:81,8 TZS:4,1 CK:30,9 FH:15,8 SÓ:1,71	Gyümölcstea Sertéspárizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:416 ZS:12,4 SZH:62,7 TZS:4,4 CK:10,5 FH:12,2 SÓ:2,21	Gyümölcstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,3 EN:423 ZS:9,9 SZH:63,6 TZS:3 CK:10,2 FH:13,7 SÓ:1,58	Tejeskávé (7) Teavaj (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:563 ZS:17,9 SZH:78,7 TZS:10,7 CK:26,4 FH:16 SÓ:1,41	Gyümölcstea Barackos túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:359 ZS:3 SZH:68,5 TZS:1,5 CK:16,1 FH:11,8 SÓ:1,21
TÍZÓRAI	Kukoricarúd (6,7) Allergének: 6,7 EN:97 ZS:5,8 SZH:10,3 TZS:2,3 CK:5,9 FH:1,1 SÓ:0,05	Piskóta szelet (1,3,6,7) Allergének: 1,3,6,7 EN:99 ZS:5,6 SZH:13,6 TZS:2,8 CK:9,2 FH:1,6 SÓ:0,13	Alma Allergének: EN:43 ZS:0 SZH:9,8 TZS:0 CK:9,8 FH:0,6 SÓ:0,01	Szőlő Allergének: EN:78 ZS:0 SZH:18,1 TZS:0 CK:18,1 FH:0,6 SÓ:0,01	Mese fit Detki keksz (1) Allergének: 1 EN:224 ZS:8,9 SZH:31,2 TZS:4,1 CK:11,1 FH:3,7 SÓ:0,2
EBÉD	Tarhonyaleves (1,12) Ananászos csirkeragu (1,7) Párolt rizs Körte Allergének: 1,7,12 EN:773 ZS:17,7 SZH:120 TZS:2,8 CK:16,9 FH:25,8 SÓ:1,58	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:766 ZS:26,5 SZH:104,2 TZS:10,7 CK:39 FH:21,2 SÓ:4,47	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Túrós fodros metélt (1,7) Allergének: 1,3,7 EN:769 ZS:26,1 SZH:95,8 TZS:8 CK:8,1 FH:33 SÓ:0,71	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:641 ZS:24,6 SZH:75,3 TZS:6,2 CK:24,1 FH:26,1 SÓ:2,58	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta Allergének: 1,3,4,9 EN:852 ZS:23,4 SZH:121,4 TZS:2,4 CK:36,8 FH:28,2 SÓ:2,22
UZSONNA	Sajtkrém napraforgómaggal (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:189 ZS:4,3 SZH:26,7 TZS:1,4 CK:2,1 FH:8,9 SÓ:0,98	Szőlő Allergének: EN:78 ZS:0 SZH:18,1 TZS:0 CK:18,1 FH:0,6 SÓ:0,01	Ostyaszelet (1,3,6,7) Allergének: 1,3,6,7 EN:153 ZS:8,4 SZH:16,5 TZS:2,1 CK:6,6 FH:1,9 SÓ:0,03	Almalé 100%-os Allergének: EN:90 ZS:0 SZH:22,2 TZS:0 CK:22,2 FH:0 SÓ:0	Banán Allergének: EN:210 ZS:0 SZH:48,4 TZS:0 CK:16,8 FH:2,6 SÓ:0,31
VACSORA	Gyümölcstea Hamburger (1,3,6,7,10,12) Allergének: 1,3,6,7,10,12 EN:628 ZS:26,6 SZH:75,6 TZS:11 CK:20,2 FH:19,7 SÓ:2,66	Limonádé (12) Langalló (1,7) Allergének: 1,7,12 EN:569 ZS:26,3 SZH:63,1 TZS:13,2 CK:13,9 FH:19,2 SÓ:1,87	Alföldi húsos galuska (1,3) Cékla savanyúság (10) Allergének: 1,3,10 EN:725 ZS:31,8 SZH:80,4 TZS:11,7 CK:9,2 FH:26,5 SÓ:2,91	Sertésvagdalt (1,3) Majonézes burgonyasaláta (3,7,10,12) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:799 ZS:45 SZH:67,6 TZS:13,4 CK:14,4 FH:24,8 SÓ:1,75	Allergének: EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

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