ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

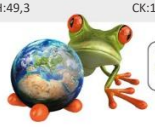
Nyíregyháza

Kollégium E Alsó

2026. 11. 02.–2026. 11. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Gyümölcstea Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,7 EN:202 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7,3 SZH:37,1 CK:8,9 SÓ:0,95	Tejeskávé (7) Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:323 ZS:7,5 TZS:4,6 FH:11 SZH:48,2 CK:20,4 SÓ:1,11	Gyümölcstea Bundás kenyér (1,3,7) Kígyóuborka Allergének: 1,3,7 EN:256 ZS:10,1 TZS:1,3 FH:7,4 SZH:32,3 CK:7,9 SÓ:0,74	Gyümölcstea Sonkás-sajtos melegszendvics (1,7) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:318 ZS:12,4 TZS:7,1 FH:16,4 SZH:34 CK:8,8 SÓ:1,97	Tej (7) Sajtos kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:216 ZS:4,5 TZS:2,8 FH:10,2 SZH:33,3 CK:10,1 SÓ:0,74
TÍZÓRAI	Tej (7) Kakaós csiga (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:318 ZS:14 TZS:8 FH:9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ:0,6	Gyümölcstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Zsemle (1) Allergének: 1,3,4,10 EN:253 ZS:5,7 TZS:0,5 FH:9,2 SZH:38,6 CK:9,1 SÓ:1,02	Gyümölcstea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:222 ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5 SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Zsemle (1) Allergének: 1,6,7 EN:355 ZS:11,4 TZS:3,9 FH:11,9 SZH:49,9 CK:17,8 SÓ:0,89	Gyümölcstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3 EN:227 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,9 SZH:34,5 CK:8,4 SÓ:0,86
EBÉD	Tarhonyaleves (1,12) Sertésfasírt (1,3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:599 ZS:19,6 TZS:6 FH:29,8 SZH:69,8 CK:14,1 SÓ:1,67	Májgaluska leves (1,3,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:487 ZS:13,2 TZS:1,7 FH:18,5 SZH:70,7 CK:6,9 SÓ:2,11	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 TZS:8,6 FH:19,2 SZH:74,4 CK:8,8 SÓ:2,44	Daragaluska leves (1,3,9,12) Csirkepaprikás (1,7) Bulgur (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:536 ZS:16,5 TZS:4,3 FH:23 SZH:65,5 CK:12,3 SÓ:0,84	Paradicsomleves (1,3,9) Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:545 ZS:16,5 TZS:2,2 FH:29,9 SZH:63,5 CK:20,4 SÓ:1,53
UZSONNA	Füstölt pulykaparizsi Margarin Hosszú zsemle (1,6) Kápia paprika Allergének: 1,6 EN:252 ZS:7,8 TZS:2,9 FH:9,1 SZH:36,1 CK:0,6 SÓ:1,4	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:219 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:27,1 CK:0,8 SÓ:1,44	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:172 ZS:4,2 TZS:2 FH:4,6 SZH:27 CK:0,8 SÓ:0,91	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:222 ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,4 SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,3	Mese fit Detki keksz (1) Mandarin Allergének: 1 EN:265 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:4,3 SZH:39,7 CK:19,1 SÓ:0,2
VACSORA	Fűszeres csirkeszárnyak Pirított burgonya (12) Káposztasaláta Allergének: 12 EN:611 ZS:26,6 TZS:5,9 FH:34,1 SZH:54,6 CK:13,2 SÓ:1,21	Főtt virsli Hot dog kifli (1,7) Ketchup Gyümölcstea Allergének: 1,7 EN:333 ZS:14,8 TZS:5,8 FH:11,4 SZH:37,6 CK:10,2 SÓ:2	Túrós derelye (1,7) Vaníliás tejföl (7) Alma Allergének: 1,7 EN:695 ZS:15 TZS:4,2 FH:19,2 SZH:121,1 CK:40,8 SÓ:1,79	Sonkás pizza (1,7) Gyümölcstea Allergének: 1,7 EN:341 ZS:9,2 TZS:4,1 FH:13,7 SZH:49,3 CK:12,6 SÓ:1,14	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 Alsó | 2026. 11. 09.–2026. 11. 13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Gyümölcstea Sajtszelet (7) Margarin Hosszú zsemle (1,6) Zöldpaprika Allergének: 1,6,7 EN:290 ZS:8,2 SZH:43,1 TZS:4,8 CK:7,9 FH:10,8 SÓ:1,12	Gyümölcstea Tojásrántotta (3,7) Kifli (1,7) Kígyóuborka Allergének: 1,3,7 EN:355 ZS:15,5 SZH:35 TZS:2,4 CK:8,5 FH:16,7 SÓ:1,2	Epres joghurt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:223 ZS:1,9 SZH:40,7 TZS:0,8 CK:19 FH:7,3 SÓ:0,7	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	Tej (7) Csokis gabonagolyó (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	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	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	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 sertéshússal (1) Szilvabefőtt Allergének: 1,7,9,12 EN:693 ZS:31,8 SZH:71,6 TZS:7 CK:18 FH:26,4 SÓ:0,39	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:459 ZS:13 SZH:62,8 TZS:2,5 CK:3,2 FH:17,9 SÓ:1,58	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Dejós nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:975 ZS:19,3 SZH:141,8 TZS:4,4 CK:56,2 FH:27 SÓ:2,68	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:389 ZS:5,1 SZH:61,3 TZS:0,6 CK:6,6 FH:22,5 SÓ:1,1	Fahéjas almaleves (1,7,12) Rántott halfilé (1,3,4) Rizibizi Káposztasaláta Allergének: 1,3,4,7,12 EN:660 ZS:9,9 SZH:115,2 TZS:2,1 CK:31 FH:24,3 SÓ:1,18
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) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:213 ZS:8 SZH:26,1 TZS:4,6 CK:0,6 FH:9 SÓ:1,06	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 filé Franciasaláta (3,7,10,12) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:569 ZS:32,9 SZH:40,4 TZS:4,7 CK:12,2 FH:23,4 SÓ:1,83	Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemege uborka (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	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 Alsó | 2026. 11. 16.–2026. 11. 20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Gyümölcstea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:244 ZS:8 SZH:33,5 TZS:4,6 CK:8 FH:9 SÓ:1,06	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	Gyümölcstea 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	Gyümölcstea Főtt virsli Hosszú zsemle (1,6) Ketchup Allergének: 1,6 EN:316 ZS:9,8 SZH:45,5 TZS:4 CK:9,4 FH:11,4 SÓ:2,01	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
TÍZÓRAI	Vaníliás tej (7) Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:354 ZS:9,2 SZH:53,7 TZS:4,5 CK:27,6 FH:11,1 SÓ:0,81	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 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	Gyümölcstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:253 ZS:8,4 SZH:35,1 TZS:3,1 CK:8,2 FH:7,7 SÓ:1,44
EBÉD	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:578 ZS:18,8 SZH:77,6 TZS:5,4 CK:27,5 FH:16,6 SÓ:1,69	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,3,9) 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	Káposztás bableves füstölt hússal (9,12) Mákos metélt (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,9,12 EN:786 ZS:21,5 SZH:120 TZS:3,2 CK:22,9 FH:30,8 SÓ:3,34	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Panírozott zöldséggolyó (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:465 ZS:11 SZH:70,2 TZS:2,9 CK:11,1 FH:13 SÓ:1,58	Pikáns karfiolkrémleves (1,7,12) Pirított zsemlekocka (1) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Mexikói rizs Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:645 ZS:22,7 SZH:81,3 TZS:4,1 CK:8,5 FH:26,4 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	Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:241 ZS:9,1 SZH:30,5 TZS:3,2 CK:0,8 FH:7,5 SÓ:1,32	Sajtszelet (7) Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:239 ZS:7,9 SZH:30,4 TZS:4,4 CK:0,6 FH:9,7 SÓ:1,1	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
VACSORA	Sertésfasírt (1,3) Tökfőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:425 ZS:21 SZH:40,2 TZS:6,5 CK:7,8 FH:18,1 SÓ:1,83	Rakott zöldbab sertéshússal (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Gyümölcstea Allergének: 1,7 EN:466 ZS:24,8 SZH:41,1 TZS:7,6 CK:10,3 FH:18,6 SÓ:0,3	Zöldborsós csirkemáj (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12) Allergének: 1,10,12 EN:463 ZS:13,8 SZH:59,3 TZS:2,6 CK:1,9 FH:24 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	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 Alsó

2026. 11. 23.–2026. 11. 27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Gyümölcstea Májkrém (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:262 ZS:6,9 SZH:38,6 TZS:2,3 CK:8,4 FH:9,7 SÓ:1,68	Gyümölcstea Tojásrántotta (3,7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3,7 EN:357 ZS:15,2 SZH:35,9 TZS:2,3 CK:8,3 FH:16,4 SÓ:1,27	Gyümölcstea Szalámis-sajtos melegszendvics (1,7) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:346 ZS:17,1 SZH:32,2 TZS:8,9 CK:7,8 FH:14,7 SÓ:1,75	Gyümölcstea Sajtszelet (7) Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:274 ZS:7,9 SZH:38,6 TZS:4,4 CK:8,6 FH:9,8 SÓ:1,05	Gyümölcstea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:241 ZS:7,7 SZH:34,2 TZS:2,9 CK:8 FH:8 SÓ:1,26
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) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:279 ZS:3,9 SZH:46,8 TZS:2 CK:20,3 FH:10,2 SÓ:0,81	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
EBÉD	Kukorica galuska leves (3,9) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:579 ZS:22,3 SZH:75,1 TZS:5,1 CK:19,4 FH:18 SÓ:0,65	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 sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,10 EN:710 ZS:28,7 SZH:89,8 TZS:7,2 CK:7 FH:18,5 SÓ:2,58	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:401 ZS:11,3 SZH:50,1 TZS:3 CK:9,1 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) Hosszú zsemle (1,6) Zöldpaprika Allergének: 1,6,7 EN:215 ZS:2,6 SZH:38,6 TZS:1,3 CK:1,4 FH:9 SÓ:1,02	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	Mandarin Pizzás ízű kukoricasnack Allergének: EN:130 ZS:0,4 SZH:27 TZS:0,1 CK:8,4 FH:2,3 SÓ:0,38	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) 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	Hamburger (1,3,6,7,10,12) Gyümölcstea 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	Langalló (1,7) Limonádé (12) 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 sertéshússal (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) Alma Allergének: 1,3,7,10,12 EN:634 ZS:33,4 SZH:59,5 TZS:10 CK:20,4 FH:19 SÓ:1,31	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!

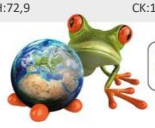
Nyíregyháza

Kollégium E Alsó

2026. 11. 30.–2026. 12. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Gyümölcstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Allergének: 1,3,10 EN:230 ZS:5,5 TZS:1,2 FH:6,4 SZH:35,3 CK:8,8 SÓ:0,91	Tejeskávé (7) Vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:314 ZS:7,6 TZS:4,6 FH:10,8 SZH:47,1 CK:20,3 SÓ:1,11	Gyümölcstea Csirkemell sonka Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:233 ZS:3,8 TZS:1 FH:9,2 SZH:38,4 CK:8,2 SÓ:1,44	Gyümölcstea Sajtkrém (7) Hosszú zsemle (1,6) Zöldpaprika Allergének: 1,6,7 EN:245 ZS:2,6 TZS:1,3 FH:9 SZH:46 CK:8,8 SÓ:1,02	Tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:300 ZS:11,5 TZS:6,5 FH:8,9 SZH:40,4 CK:21,9 SÓ:0,45
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93	Gyümölcstea Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:245 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,8 SZH:33 CK:7,8 SÓ:1,1	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67	Gyümölcstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,4,10 EN:228 ZS:5,9 TZS:0,7 FH:8,6 SZH:34,4 CK:9 SÓ:1,02	Gyümölcstea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:245 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,6 SZH:34,5 CK:8,4 SÓ:1,39
EBÉD	Őszibarack krémleves (1,7,12) Bácskai rizseshús sertéshússal Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:561 ZS:20,9 TZS:5,9 FH:14,3 SZH:77,8 CK:25,9 SÓ:1,66	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Szilvatöltelékes gombóc fahéjas szórattal (1) Allergének: 1,3,9 EN:757 ZS:14,5 TZS:2,7 FH:22,9 SZH:127,6 CK:30,4 SÓ:1,44	Köménymagleves zsemlekockával (1) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:451 ZS:10,9 TZS:2,8 FH:21,8 SZH:57,7 CK:13,6 SÓ:0,93	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) Banán Allergének: 1,3,7,12 EN:673 ZS:11,5 TZS:1,4 FH:18,6 SZH:117,1 CK:39,6 SÓ:1,56	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9) Sajt szórat (7) Mikulás desszert (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:766 ZS:36,5 TZS:14,1 FH:28,9 SZH:78 CK:16,3 SÓ:1,11
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:216 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:27,2 CK:1,2 SÓ:1,22	Füstölt pulykapárizsi Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:236 ZS:7,6 TZS:2,6 FH:8,1 SZH:31,6 CK:1,2 SÓ:1,33	Vajkrém napraforgómaggal (7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:176 ZS:5 TZS:2,7 FH:5,2 SZH:27 CK:1 SÓ:0,82	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:226 ZS:9 TZS:3,3 FH:7,5 SZH:27,4 CK:0,5 SÓ:1,24	Réteges joghurt erdei gyümölccsel (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:286 ZS:6,1 TZS:3,8 FH:9,3 SZH:45,9 CK:20,1 SÓ:0,74
VACSORA	Sertésflekken Hagymás tört burgonya (12) Párolt káposzta Allergének: 12 EN:456 ZS:17 TZS:1,3 FH:14,5 SZH:53,5 CK:10,8 SÓ:0,96	Sült csirkecomb Rizibizi Színes vegyessaláta (12) Allergének: 12 EN:641 ZS:17,9 TZS:1,1 FH:48,7 SZH:56,3 CK:9,6 SÓ:3,44	Tarhonyás hús sertéshússal (1) Cékla savanyúság (10) Allergének: 1,10 EN:421 ZS:16 TZS:3,6 FH:16,1 SZH:52,5 CK:8,2 SÓ:1,36	Orosz hússaláta (3,7,10,12) Zsemle (1) Gyümölcstea Allergének: 1,3,7,10,12 EN:576 ZS:21,6 TZS:6,3 FH:15,9 SZH:72,9 CK:16,1 SÓ:1,87	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