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 TZS:4,1 FH:15,8 SZH:81,8 CK:30,9 SÓ:1,71	Gyümölcstea Sertéspárizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:416 ZS:12,4 TZS:4,4 FH:12,2 SZH:62,7 CK:10,5 SÓ:2,21	Gyümölcstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1,3 EN:423 ZS:9,9 TZS:3 FH:13,7 SZH:63,6 CK:10,2 SÓ:1,58	Tejeskávé (7) Teavaj (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:563 ZS:17,9 TZS:10,7 FH:16 SZH:78,7 CK:26,4 SÓ:1,41	Gyümölcstea Barackos túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:359 ZS:3 TZS:1,5 FH:11,8 SZH:68,5 CK:16,1 SÓ:1,21
TÍZÓRAI	Kukoricarúd (6,7) Allergének: 6,7 EN:97 ZS:5,8 TZS:2,3 FH:1,1 SZH:10,3 CK:5,9 SÓ:0,05	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	Alma Allergének: EN:43 ZS:0 TZS:0 FH:0,6 SZH:9,8 CK:9,8 SÓ:0,01	Szőlő Allergének: EN:78 ZS:0 TZS:0 FH:0,6 SZH:18,1 CK:18,1 SÓ:0,01	Mese fit Detki keksz (1) Allergének: 1 EN:224 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:3,7 SZH:31,2 CK:11,1 SÓ:0,2
EBÉD	Tarhonyaleves (1,12) Ananászos csirkeragu (1,7) Párolt rizs Körte Allergének: 1,7,12 EN:774 ZS:17,8 TZS:2,9 FH:25,8 SZH:120 CK:16,9 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 TZS:10,7 FH:21,2 SZH:104,2 CK:39 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 TZS:8 FH:33 SZH:95,8 CK:8,1 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 TZS:6,2 FH:26,1 SZH:75,3 CK:24,1 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 TZS:2,4 FH:28,2 SZH:121,4 CK:36,8 SÓ:2,22
UZSONNA	Sajtkrém napraforgómaggal (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:189 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:8,9 SZH:26,7 CK:2,1 SÓ:0,98	Szőlő Allergének: EN:78 ZS:0 TZS:0 FH:0,6 SZH:18,1 CK:18,1 SÓ:0,01	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	Almalé 100%-os Allergének: EN:90 ZS:0 TZS:0 FH:0 SZH:22,2 CK:22,2 SÓ:0	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Hamburger (1,3,6,7,10,12) Gyümölcstea Allergének: 1,3,6,7,10,12 EN:628 ZS:26,6 TZS:11 FH:19,7 SZH:75,6 CK:20,2 SÓ:2,66	Langalló (1,7) Limonádé (12) Allergének: 1,7,12 EN:569 ZS:26,3 TZS:13,2 FH:19,2 SZH:63,1 CK:13,9 SÓ:1,87	Alföldi húsos galuska (1,3) Cékla savanyúság (10) Allergének: 1,3,10 EN:725 ZS:31,8 TZS:11,7 FH:26,5 SZH:80,4 CK:9,2 SÓ:2,91	Sertésvagdalt (1,3) Majonézes burgonyasaláta (3,7,10,12) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:799 ZS:45 TZS:13,4 FH:24,8 SZH:67,6 CK:14,4 SÓ:1,75	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. 10. 05.–2026. 10. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Gyümölcstea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:417 ZS:10,9 SZH:63,4 TZS:3,9 CK:11 FH:13 SÓ:2,09	Gyümölcstea Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:471 ZS:13,5 SZH:69,7 TZS:4,6 CK:10,8 FH:13,5 SÓ:2,14	Kakaós tej (7) Margarin Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:628 ZS:16,8 SZH:97,8 TZS:7,8 CK:40,5 FH:15,8 SÓ:1,3	Gyümölcstea Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,4,7,10,12 EN:372 ZS:5,5 SZH:63,2 TZS:2,1 CK:11,1 FH:13,8 SÓ:1,76	Gyümölcstea Tojásrántotta (3,7) Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,3,7 EN:531 ZS:20 SZH:61,9 TZS:3,5 CK:10,5 FH:23 SÓ:2,15
TÍZÓRAI	Kefir (7) Allergének: 7 EN:89 ZS:4,5 SZH:6,6 TZS:3,2 CK:6,3 FH:4,7 SÓ:0,15	Almalé 100%-os Allergének: EN:90 ZS:0 SZH:22,2 TZS:0 CK:22,2 FH:0 SÓ:0	Alma Allergének: EN:43 ZS:0 SZH:9,8 TZS:0 CK:9,8 FH:0,6 SÓ:0,01	Körte Allergének: EN:73 ZS:0 SZH:16,8 TZS:0 CK:3,9 FH:0,6 SÓ:0,01	Réteges joghurt erdei gyümölccsel (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:311 ZS:6,3 SZH:51,7 TZS:3,8 CK:20,9 FH:9,8 SÓ:0,67
EBÉD	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Allergének: 1,7 EN:773 ZS:31,5 SZH:90,4 TZS:7,8 CK:4,6 FH:26,7 SÓ:2,55	Frankfurti leves (1,7,12) Csokoládés gombóc (1,3,7) Allergének: 1,3,7,12 EN:1091 ZS:30,7 SZH:166,3 TZS:7,4 CK:29,2 FH:28,6 SÓ:3,01	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Banán Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:707 ZS:13,5 SZH:100,9 TZS:4 CK:33,7 FH:31,5 SÓ:1,41	Fahéjas almaleves (1,7,12) Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemegeuborka (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,6,7,10,12 EN:833 ZS:31,5 SZH:94 TZS:13,2 CK:37,2 FH:24 SÓ:3,45	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:953 ZS:44 SZH:88,7 TZS:15,4 CK:15,1 FH:44,4 SÓ:1,55
UZSONNA	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	Vajkrém napraforgómaggal (7) Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:209 ZS:5 SZH:32,6 TZS:2,5 CK:1,8 FH:6,1 SÓ:0,82	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	Sajtos pogácsa (1,3,7,12) Allergének: 1,3,7,12 EN:166 ZS:6,5 SZH:22,5 TZS:3,2 CK:0,4 FH:3,4 SÓ:1,1	Allergének: EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
VACSORA	Sertésflekken Hagymás tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 10,12 EN:547 ZS:19,5 SZH:57,5 TZS:1,1 CK:6,3 FH:23,1 SÓ:3,11	Sült csirkecomb Rizibizi Színes vegyessaláta (12) Allergének: 12 EN:756 ZS:20,1 SZH:76 TZS:1,4 CK:11,7 FH:52,2 SÓ:3,59	Tarhonyás hús (1) Cékla savanyúság (10) Allergének: 1,10 EN:587 ZS:22,4 SZH:73 TZS:5 CK:11,2 FH:22,5 SÓ:1,83	Orosz hússaláta (3,7,10,12) Zsemle (1) Gyümölcstea Allergének: 1,3,7,10,12 EN:890 ZS:30,6 SZH:118,7 TZS:8,8 CK:21,9 FH:24,8 SÓ:3,01	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. 10. 12.–2026. 10. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Tej (7) Sajtos pogácsa (1,3,7,12) Allergének: 1,3,7,12 EN:444 ZS:16,8 SZH:56,8 TZS:8,8 CK:12,6 FH:15,1 SÓ:2,45	Gyümölcstea Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:474 ZS:16 SZH:61,2 TZS:9,1 CK:10 FH:18 SÓ:2,27	Gyümölcstea Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:425 ZS:7,3 SZH:70,9 TZS:2,2 CK:11,4 FH:15,1 SÓ:2,54	Tej (7) Áfonya extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:476 ZS:8,9 SZH:82,4 TZS:4,1 CK:31,8 FH:15,7 SÓ:1,71	Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3,10,12 EN:395 ZS:7,7 SZH:64,2 TZS:1,6 CK:12,3 FH:11,2 SÓ:1,86
TÍZÓRAI	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	Banán Allergének: EN:210 ZS:0 SZH:48,4 TZS:0 CK:16,8 FH:2,6 SÓ:0,31	Alma Allergének: EN:43 ZS:0 SZH:9,8 TZS:0 CK:9,8 FH:0,6 SÓ:0,01	Tepertős pogácsa (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:241 ZS:13 SZH:25,5 TZS:6,5 CK:0,7 FH:4,3 SÓ:1	Kockasajt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:265 ZS:11,9 SZH:29,1 TZS:7,4 CK:3,1 FH:9,5 SÓ:1,73
EBÉD	Hamisgulyás (1,3,9,12) Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Körte Allergének: 1,3,7,9,12 EN:557 ZS:12,5 SZH:92,3 TZS:6,9 CK:43,9 FH:15,8 SÓ:0,84	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkemell szelet (1,7) Párolt rizs Allergének: 1,3,7,9,12 EN:758 ZS:21,5 SZH:89,6 TZS:5,4 CK:5,4 FH:43 SÓ:2,8	Zöldségkrémleves (1,7,9) Pirított napraforgómag Csirkepörkölt (1) Tarhonya (1) Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,7,9,12 EN:898 ZS:34,3 SZH:97,7 TZS:5,5 CK:17,5 FH:45,5 SÓ:1,1	Daragaluska leves (1,3,9,12) Füstölt főtt húskockák Babfőzelék (1,7) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:584 ZS:16,8 SZH:79,4 TZS:4,4 CK:13,7 FH:37,8 SÓ:3,79	Őszibarack krémleves (1,12) Rántott halfilé (1,3,4) Kukoricás rizs Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN:894 ZS:20,1 SZH:149,6 TZS:3,5 CK:39,1 FH:26,9 SÓ:2,39
UZSONNA	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:128 ZS:4,1 SZH:18 TZS:2 CK:1,4 FH:3,4 SÓ:0,58	Almalé 100%-os Allergének: EN:90 ZS:0 SZH:22,2 TZS:0 CK:22,2 FH:0 SÓ:0	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	Natúr joghurt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:214 ZS:5,4 SZH:30,7 TZS:2,9 CK:4,7 FH:9,1 SÓ:0,68	Allergének: EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
VACSORA	Sertéssült Majonézes kukoricasaláta (3,7,10,12) Zsemle (1) Gyümölcstea Allergének: 1,3,7,10,12 EN:479 ZS:16,9 SZH:50,6 TZS:1,1 CK:14,8 FH:22 SÓ:2,27	Túrós csusza (1,3,7) Alma Allergének: 1,3,7 EN:691 ZS:26,4 SZH:85,8 TZS:13 CK:14,6 FH:25,3 SÓ:1,95	Szalámis pizza (1,7) Gyümölcstea Allergének: 1,7 EN:636 ZS:26,7 SZH:71,5 TZS:12 CK:20,4 FH:24,5 SÓ:2,05	Csirkés paella Káposztasaláta Allergének: EN:658 ZS:21,9 SZH:79 TZS:4,3 CK:16,9 FH:28,6 SÓ:2,11	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. 10. 19.–2026. 10. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Kakaós tej (7) Teavaj (7) Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:645 ZS:26,8 SZH:80,6 TZS:15 CK:39 FH:16,5 SÓ:1,23	Gyümölcstea Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:422 ZS:13,9 SZH:61,5 TZS:5 CK:10,5 FH:11,7 SÓ:2,31	Gyümölcstea Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1,4,7,10,12 EN:406 ZS:5,1 SZH:70,7 TZS:1,8 CK:11,7 FH:15,1 SÓ:1,66	Vaníliás tej (7) Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:442 ZS:9,1 SZH:68,3 TZS:3,8 CK:25,7 FH:14,9 SÓ:1,7	Allergének: EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
TÍZÓRAI	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	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	Banán Allergének: EN:210 ZS:0 SZH:48,4 TZS:0 CK:16,8 FH:2,6 SÓ:0,31	Allergének: EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
EBÉD	Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Káposztasaláta Allergének: 1,3,7,9,12 EN:826 ZS:23,4 SZH:114,7 TZS:6 CK:19,1 FH:30,4 SÓ:2,14	Zöldségleves Virsli Sárgaborsófőzelék (1) Alma Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1 EN:844 ZS:43,2 SZH:68,4 TZS:14,2 CK:12,1 FH:35,2 SÓ:3,62	Gulyásleves (1,3,9,12) Darás metélt (1) Eperöntet (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:813 ZS:21,1 SZH:128,7 TZS:3,9 CK:25,7 FH:24 SÓ:0,59	Kukorica galuska leves (3,9) Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7) Főtt burgonya (12) Cékla savanyúság édesítőszerrel (10) Gesztenyerúd Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:697 ZS:19,8 SZH:103,9 TZS:5,8 CK:12,1 FH:20,5 SÓ:1,84	ÜNNEPNAP Allergének: EN:0 ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
UZSONNA	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	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	Körte Allergének: EN:73 ZS:0 SZH:16,8 TZS:0 CK:3,9 FH:0,6 SÓ:0,01	Allergének: EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	Allergének: EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
VACSORA	Hamburger (1,3,6,7,10,12) Gyümölcstea 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	Húsos rakott penne (1,7) Allergének: 1,7 EN:590 ZS:28,6 SZH:55,9 TZS:9,9 CK:6,4 FH:27,3 SÓ:0,4	Stefánia vagdalt (1,3) Burgonyapüré (7,12) Cékla savanyúság (10) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:674 ZS:29,2 SZH:69,2 TZS:9,2 CK:9 FH:26,4 SÓ:2,84	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 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. 10. 26.–2026. 10. 30.

	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	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI 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 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