ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza | Kollégium E Középiskola | 2026. 11. 02.–2026. 11. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Tej (7) Kakaós csiga (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:569 ZS:25,8 SZH:68,8 TZS:14,5 CK:33,8 FH:14,2 SÓ:1,04	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:531 ZS:19,4 SZH:62,8 TZS:3,1 CK:11,1 FH:23,1 SÓ:2,14
TÍZÓRAI	Körte Allergének: EN:73 ZS:0 SZH:16,8 TZS:0 CK:3,9 FH:0,6 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	Alma Allergének: EN:43 ZS:0 SZH:9,8 TZS:0 CK:9,8 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) Sertésfasírt (1,3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:761 ZS:26,2 SZH:85,8 TZS:8 CK:17,2 FH:37,7 SÓ:2,14	Májgaluska leves (1,3,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,3,9,10,12 EN:681 ZS:18,5 SZH:98,8 TZS:2,4 CK:9,4 FH:25,8 SÓ:2,88	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) Csirkepaprikás (1,7) Bulgur (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:751 ZS:24 SZH:88,6 TZS:6,3 CK:13,5 FH:33,4 SÓ:1,25	Paradicsomleves (1,3,9) Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes burgonya (12) Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:743 ZS:22,2 SZH:90 TZS:2,9 CK:29,7 FH:37,9 SÓ:1,97
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	Allergének: EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
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	Főtt virsli Hot dog kifli (1,7) Ketchup Gyümölcstea 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	Sonkás pizza (1,7) Gyümölcstea 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. 11. 09.–2026. 11. 13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Gyümölcstea Zala felvágott Margarin Kifli (1,7) Paradicsom Allergének: 1,7 EN:438 ZS:12,6 SZH:64,9 TZS:4,4 CK:11,5 FH:14,2 SÓ:1,86	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 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 sertéshússal (1) Szilvabefőtt Allergének: 1,7,9,12 EN:972 ZS:45,6 SZH:98 TZS:9,9 CK:21,9 FH:37,4 SÓ:0,57	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:661 ZS:21,6 SZH:81,4 TZS:3,6 CK:4,3 FH:29,1 SÓ:2,48	Tárkonyos csirkeraguleves (1,3,7,9,12) Dejós nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:1223 ZS:25,1 SZH:176,3 TZS:5,7 CK:70 FH:35 SÓ:3,36	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:521 ZS:7,2 SZH:80,9 TZS:0,9 CK:9,3 FH:30,8 SÓ:1,38	Fahéjas almaleves (1,7,12) Rántott halfilé (1,3,4) Rizibizi Káposztasaláta Allergének: 1,3,4,7,12 EN:886 ZS:13,2 SZH:155,9 TZS:2,8 CK:44,8 FH:31,5 SÓ:1,53
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	Körte Allergének: EN:73 ZS:0 SZH:16,8 TZS:0 CK:3,9 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	Allergének: EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
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 filé Franciasaláta (3,7,10,12) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:722 ZS:42,4 SZH:50,1 TZS:6 CK:16,9 FH:29,2 SÓ:2,31	Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemege uborka (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. 11. 16.–2026. 11. 20.

	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 Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:435 ZS:12,6 TZS:4,6 FH:13 SZH:64,6 CK:10,5 SÓ:2,3	Gyümölcstea Hagymás tojásrántotta (3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,3,7 EN:526 ZS:18,1 TZS:2,8 FH:21,7 SZH:64,1 CK:10 SÓ:2,22
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) Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:833 ZS:27,5 TZS:8 FH:24,1 SZH:111,1 CK:40,7 SÓ:2,32	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsgombóc (1,3,9) Főtt burgonya (12) Allergének: 1,3,9,12 EN:668 ZS:24,8 TZS:6,4 FH:26 SZH:79,5 CK:27 SÓ:1,53	Káposztás bableves füstölt hússal (9,12) Mákos metélt (1) Körte Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,9,12 EN:1013 ZS:28,9 TZS:4,3 FH:40,7 SZH:151,7 CK:29,3 SÓ:4,32	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:623 ZS:14,7 TZS:3,9 FH:17,4 SZH:94,3 CK:14,9 SÓ:2,14	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:876 ZS:30,8 TZS:5,6 FH:35,7 SZH:110,4 CK:11,7 SÓ:3,5
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	Körte Allergének: EN:73 ZS:0 TZS:0 FH:0,6 SZH:16,8 CK:3,9 SÓ:0,01	 Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Sertésfasírt (1,3) Tökfőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:526 ZS:27,3 TZS:8,4 FH:23 SZH:46,3 CK:9,4 SÓ:2,2	Rakott zöldbab sertéshússal (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Gyümölcstea Allergének: 1,7 EN:549 ZS:29,3 TZS:8,9 FH:21,9 SZH:48,2 CK:12,7 SÓ:0,33	Zöldborsós csirkemáj (1) Párolt rizs Csalamádé (10,12) Allergének: 1,10,12 EN:661 ZS:19,9 TZS:3,8 FH:35,4 SZH:83,1 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. 11. 23.–2026. 11. 27.

	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 Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1) Allergének: 1,7 EN:406 ZS:3,9 SZH:74,4 TZS:1,9 CK:15,9 FH:14,1 SÓ:1,31
TÍZÓRAI	Banán Allergének: EN:210 ZS:0 SZH:48,4 TZS:0 CK:16,8 FH:2,6 SÓ:0,31	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	Mandarin Allergének: EN:41 ZS:0 SZH:8,5 TZS:0 CK:8 FH:0,6 SÓ:0	Banán Allergének: EN:210 ZS:0 SZH:48,4 TZS:0 CK:16,8 FH:2,6 SÓ:0,31	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	Kukorica galuska leves (3,9) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:787 ZS:30,9 SZH:101 TZS:6,9 CK:22,9 FH:24,5 SÓ:0,9	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) Rántott sajtgolyó (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,10 EN:1013 ZS:41,5 SZH:126,4 TZS:10,8 CK:10,8 FH:26,4 SÓ:3,73	Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:526 ZS:15,4 SZH:62,5 TZS:3,8 CK:11,5 FH:26,1 SÓ:2,81	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott halfilé (1,3,4) Zöldséges bulgur (1) Házi vegyes saláta Allergének: 1,3,4,9 EN:892 ZS:17,8 SZH:142,2 TZS:2,6 CK:34,7 FH:30,1 SÓ:1,64
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:177 ZS:3,2 SZH:26,5 TZS:1,4 CK:2,2 FH:8,7 SÓ:1	Körte Allergének: EN:73 ZS:0 SZH:16,8 TZS:0 CK:3,9 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	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	Langalló (1,7) Limonádé (12) 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 sertéshússal (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

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Nyíregyháza

Kollégium E Középiskola

2026. 11. 30.–2026. 12. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Gyümölcstea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:412 ZS:10,8 TZS:3,9 FH:13 SZH:62,5 CK:11 SÓ:2,09	Gyümölcstea Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:472 ZS:13,5 TZS:4,6 FH:13,6 SZH:69,9 CK:10,8 SÓ:2,21	Kakaós tej (7) Margarin Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:628 ZS:16,8 TZS:7,8 FH:15,8 SZH:97,8 CK:40,5 SÓ:1,3	Gyümölcstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,3,4,10 EN:400 ZS:8,3 TZS:1 FH:14,4 SZH:63,1 CK:11,4 SÓ:1,96	Gyümölcstea Tojásrántotta (3,7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,3,7 EN:528 ZS:19,4 TZS:3,1 FH:22,9 SZH:62,6 CK:10,4 SÓ:2,14
TÍZÓRAI	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	Alma Allergének: EN:43 ZS:0 TZS:0 FH:0,6 SZH:9,8 CK:9,8 SÓ:0,01	Körte Allergének: EN:73 ZS:0 TZS:0 FH:0,6 SZH:16,8 CK:3,9 SÓ:0,01	Réteges joghurt erdei gyümölccsel (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:311 ZS:6,3 TZS:3,8 FH:9,8 SZH:51,7 CK:20,9 SÓ:0,67
EBÉD	Őszibarack krémleves (1,7,12) Bácskai rizseshús sertéshússal Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:796 ZS:29,4 TZS:8,3 FH:20,1 SZH:111,2 CK:38,1 SÓ:2,25	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Szilvatöltelékes gombóc fahéjas szórattal (1) Allergének: 1,3,9 EN:974 ZS:19,1 TZS:3,7 FH:30,4 SZH:162,5 CK:38,2 SÓ:1,83	Köménymagleves zsemlekockával (1) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:605 ZS:18,3 TZS:4,6 FH:30,2 SZH:66,8 CK:16,5 SÓ:1,15	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) Banán Allergének: 1,3,7,12 EN:897 ZS:19 TZS:1,9 FH:29,4 SZH:141,6 CK:45,7 SÓ:2,47	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:1014 ZS:47,3 TZS:18,2 FH:39,7 SZH:104,3 CK:19,6 SÓ:1,58
UZSONNA	Mandarin Allergének: EN:41 ZS:0 TZS:0 FH:0,6 SZH:8,5 CK:8 SÓ:0	Vajkrém napraforgómaggal (7) Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:209 ZS:5 TZS:2,5 FH:6,1 SZH:32,6 CK:1,8 SÓ:0,82	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	Sajtos pogácsa (1,3,7,12) Allergének: 1,3,7,12 EN:166 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4 SZH:22,5 CK:0,4 SÓ:1,1	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Sertésflekken Hagymás tört burgonya (12) Párolt káposzta Allergének: 12 EN:699 ZS:27,4 TZS:1,9 FH:24,9 SZH:75,3 CK:15,2 SÓ:1,73	Sült csirkecomb Rizibizi Színes vegyessaláta (12) Allergének: 12 EN:759 ZS:20,1 TZS:1,4 FH:52,1 SZH:76,9 CK:12,6 SÓ:3,59	Tarhonyás hús sertéshússal (1) Cékla savanyúság (10) Allergének: 1,10 EN:587 ZS:22,4 TZS:5 FH:22,5 SZH:73 CK:11,2 SÓ:1,83	Orosz hússaláta (3,7,10,12) Zsemle (1) Gyümölcstea Allergének: 1,3,7,10,12 EN:890 ZS:30,6 TZS:8,8 FH:24,8 SZH:118,7 CK:21,9 SÓ:3,01	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