

SZOMBATHELY

Kollégium

2020.03.02.–2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Reggeli

<p>Vaníliás tej Házi kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:516 ZS: 10,7    TZS: 5,6    FH: 15,4 SZH:84,3    CK:33,8    SÓ: 1</p>	<p>Tea Körözött Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 276 ZS: 5,2    TZS: 2,7    FH: 11,5 SZH: 43,7    CK: 9,6    SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 408 ZS: 5,7    TZS: 2,9    FH: 13,7 SZH: 71,4    CK: 11,7    SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 505 ZS: 9,7    TZS: 4,5    FH: 14,8 SZH: 83,8    CK: 33    SÓ:1,6</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Jégcsaprettek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 417 ZS: 9,6    TZS: 2,7    FH: 13,3 SZH: 63,3    CK: 10,1    SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
--	---	---	--	--	--	--

EBÉD A

<p>Tojásleves Leccsós pulyka ragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:893 ZS: 37,2    TZS: 6,4    FH: 32,8 SZH:103,6    CK:15,3    SÓ: 2,9</p>	<p>Csontleves Fokhagymás csirkescsík Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 813 ZS: 26,8    TZS: 6,3    FH: 39,1 SZH: 94,8    CK: 2,7    SÓ: 2,9</p>	<p>Sertés raguleves Túrós derelye Édes tejföl Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 972 ZS: 26,3    TZS: 9,4    FH: 32,7 SZH: 142,9    CK: 30    SÓ: 3,1</p>	<p>Zellerleves Szezámmagos szárnyas roló Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,11</p> <p>EN: 877 ZS: 21,6    TZS: 3,8    FH: 46,1 SZH: 112,5    CK: 1,9    SÓ:4,4</p>	<p>Limonádé Rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 935 ZS: 23,8    TZS: 4,9    FH: 42,5 SZH: 130,3    CK: 25,5    SÓ: 2,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
--	---	--	---	--	--	--

EBÉD B

<p>Tojásleves Diós pirítamos halfasírt Petrezselymes burgonya Tartármártás Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,8,10,12</p> <p>EN:1033 ZS: 47,7    TZS: 9,1    FH: 38 SZH:99,2    CK:17,5    SÓ: 2</p>	<p>Csontleves Sertéshúsos csöben sült zöldségek Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 913 ZS: 42,6    TZS: 15,9    FH: 47,5 SZH: 79,2    CK: 4,8    SÓ: 4</p>	<p>Sertés raguleves Tejszínes gombamártás Makaróni tészta Reszelt sajt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 953 ZS: 43,4    TZS: 13,6    FH: 39,4 SZH: 99,6    CK: 15,2    SÓ: 2,6</p>	<p>Zellerleves Gyros csirkescsík Pirított burgonya Friss saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 975 ZS: 30,6    TZS: 4,3    FH: 42,9 SZH: 122,6    CK: 2,5    SÓ:4,1</p>	<p>Limonádé Bácskai rizses hús Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 696 ZS: 24,3    TZS: 6,7    FH: 23,4 SZH: 95,3    CK: 24,7    SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
---	---	---	---	--	--	--

Vacsora

<p>Lasagne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:761 ZS: 29,8    TZS: 11,7    FH: 33,9 SZH:87,5    CK:7    SÓ: 1,9</p>	<p>Rizsfelfújt Csokoládés öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 753 ZS: 12,7    TZS: 6,2    FH: 20,8 SZH: 133,2    CK: 43,4    SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Hideg sertéssült Francia saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 873 ZS: 37,1    TZS: 8,6    FH: 36,8 SZH: 89,1    CK: 14,3    SÓ: 2,3</p>	<p>Borsos tokány Párolt rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 789 ZS: 33,7    TZS: 8,1    FH: 26 SZH: 94,5    CK: 9,9    SÓ:2,2</p>	<p>Gyümölcsös joghurt Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 449 ZS: 14,3    TZS: 8,8    FH: 17,2 SZH: 59,5    CK: 15,8    SÓ: 2,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
--	---	--	--	--	--	--

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú 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 kizsologálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

SZOMBATHELY

Kollégium

2020.03.09.–2020.03.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej Briós	Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb	Tej Méz Margarin Zsemle	Tea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:459 ZS: 11,7 TZS: 6,5 FH: 15,8 SZH:68,5 CK:20,1 SÓ: 1	EN: 382 ZS: 9,4 TZS: 1,9 FH: 10,4 SZH: 61,3 CK: 9,9 SÓ: 2,4	EN: 411 ZS: 8,6 TZS: 2 FH: 11,1 SZH: 66,7 CK: 12,4 SÓ: 1,7	EN: 548 ZS: 8,6 TZS: 3,5 FH: 16,1 SZH: 95,7 CK: 37,5 SÓ:1,8	EN: 379 ZS: 7 TZS: 2,7 FH: 11,3 SZH: 64,3 CK: 12,4 SÓ: 2,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Alföldi tésztaleves <b>Stroganoff csirkescsók*</b> Párolt rizs	Bableve Sajtos-tejfölös tészta Alma	Daragaluska leves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya <b>Majonézes tavaszi saláta*</b>		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:723 ZS: 32,2 TZS: 8,9 FH: 24,1 SZH:79 CK:22,3 SÓ: 6,4	EN: 914 ZS: 46,8 TZS: 10,9 FH: 26,7 SZH: 93,3 CK: 1 SÓ: 2,7	EN: 797 ZS: 26,5 TZS: 14,1 FH: 32,1 SZH: 99,3 CK: 15,1 SÓ: 2,3	EN: 867 ZS: 39 TZS: 10,2 FH: 31,2 SZH: 90 CK: 3,5 SÓ:1,8	EN: 934 ZS: 25,6 TZS: 5,7 FH: 34,9 SZH: 133,8 CK: 27,5 SÓ: 2,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Erőleves Eszterházy szárnyas ragu Kagyló tészta Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Alföldi tésztaleves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Félbarna kenyér	Bableves Aranygaluska Vaníliás öntet Alma	Daragaluska leves Budapest szárnyas ragu Párolt rizs	Paradicsomleves Brassói csirke aprópeccsenye Házi csalamádé		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:969 ZS: 25 TZS: 4,4 FH: 39,1 SZH:142,2 CK:25,3 SÓ: 3,5	EN: 865 ZS: 33,1 TZS: 8 FH: 24,9 SZH: 102 CK: 21,2 SÓ: 2,8	EN: 1013 ZS: 29,5 TZS: 5 FH: 27,6 SZH: 152,9 CK: 50,8 SÓ: 0,5	EN: 807 ZS: 30,8 TZS: 4,4 FH: 30,5 SZH: 100,8 CK: 0,4 SÓ:3	EN: 895 ZS: 26,4 TZS: 4,6 FH: 34,4 SZH: 121,8 CK: 32,9 SÓ: 2,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Tea Hamburger	Párizsi csirkecomb filé Zöldséges rizs Tzatziki saláta	Sertés aprópeccsenye Tökfőzelék Félbarna kenyér	Bazsalikomos bulguros csirke Csemege uborka	Kefir Sajtos pogácsa		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:820 ZS: 40,9 TZS: 18,4 FH: 30,2 SZH:80,8 CK:25,7 SÓ: 4,2	EN: 976 ZS: 51 TZS: 7,9 FH: 35,6 SZH: 90,9 CK: 4,1 SÓ: 1,3	EN: 714 ZS: 34,3 TZS: 8,7 FH: 24,9 SZH: 72 CK: 12,7 SÓ: 2,1	EN: 571 ZS: 12,9 TZS: 1,9 FH: 29 SZH: 70,5 CK: 4 SÓ:2,8	EN: 427 ZS: 17,5 TZS: 9,4 FH: 12 SZH: 53,7 CK: 7,3 SÓ: 1,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

SZOMBATHELY

Kollégium

2020.03.16.–2020.03.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN:539 ZS: 13,5    TZS: 7,2    FH: 15,4 SZH:82,3    CK:29,6    SÓ: 2</p>	<p>Tea Tejfölös túró Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 281 ZS: 4,5    TZS: 2,7    FH: 11,9 SZH: 45,2    CK: 9,6    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 410 ZS: 5    TZS: 2,4    FH: 15,8 SZH: 71,6    CK: 11,6    SÓ: 1,7</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 509 ZS: 10,4    TZS: 5,5    FH: 14,8 SZH: 83,8    CK: 33    SÓ:1</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 415 ZS: 10,1    TZS: 3    FH: 13,4 SZH: 61,3    CK: 10,1    SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
--	---	---	--	---	--	--

EBÉD A

<p>Karalábéleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:883 ZS: 38,5    TZS: 8,3    FH: 32,3 SZH:98,2    CK:0,6    SÓ: 3,3</p>	<p>Zsurmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 841 ZS: 34,7    TZS: 9,5    FH: 32,6 SZH: 85,6    CK: 12,4    SÓ: 2,7</p>	<p>Frankfurti leves Teljes kiőrlésű kenyér Mákos tészta Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8,9,11,12</p> <p>EN: 1033 ZS: 22,7    TZS: 5,1    FH: 30,3 SZH: 172,6    CK: 58,8    SÓ: 3,8</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 847 ZS: 38,4    TZS: 8,8    FH: 33,4 SZH: 85,4    CK: 6    SÓ:4,7</p>	<p>Almalé Grillfűszeres csirkemell Sajtmártás Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 805 ZS: 28,7    TZS: 5,8    FH: 38,6 SZH: 96,3    CK: 36,3    SÓ: 2,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
--	---	--	---	---	--	--

EBÉD B

<p>Karalábéleves Pusztapörkölt sertés hússal Cékla Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:835 ZS: 34,9    TZS: 9,1    FH: 29,6 SZH:93,1    CK:7,1    SÓ: 4,6</p>	<p>Zsurmóka leves Mexikói pulyka tokány Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 889 ZS: 30,5    TZS: 7,2    FH: 33,7 SZH: 114,6    CK: 4,8    SÓ: 3,5</p>	<p>Frankfurti leves Teljes kiőrlésű kenyér Lekváros bukta Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,9,11,12</p> <p>EN: 704 ZS: 18,3    TZS: 6,3    FH: 20,4 SZH: 108,6    CK: 25,2    SÓ: 3,4</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Sajtos halfilé Kukoricás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN: 798 ZS: 34,5    TZS: 9,6    FH: 34,4 SZH: 86    CK: 2,5    SÓ:3,6</p>	<p>Almalé Sült csirkecomb Leves karikaburgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 752 ZS: 23,9    TZS: 4    FH: 47,5 SZH: 81,2    CK: 33,9    SÓ: 1,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
---	--	---	--	--	--	--

VACSORA

<p>Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:615 ZS: 25,6    TZS: 10,2    FH: 23,8 SZH:65,3    CK:5,2    SÓ: 5,4</p>	<p>Carbonara spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 623 ZS: 32,9    TZS: 11,2    FH: 29,2 SZH: 71,1    CK: 4,2    SÓ: 3,4</p>	<p>Sült csirkecomb Mediterrán sült rizs</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 704 ZS: 25,5    TZS: 3,6    FH: 48,9 SZH: 70    CK: 5    SÓ: 3</p>	<p>Tea Cézár saláta Bagett</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 888 ZS: 44,6    TZS: 10,5    FH: 44,7 SZH: 71,6    CK: 16,3    SÓ:3,5</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 339 ZS: 7,1    TZS: 1,8    FH: 13,8 SZH: 55,1    CK: 0,9    SÓ: 2,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
---	--	---	---	--	--	--

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük.  
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

SZOMBATHELY

Kollégium

2020.03.23.–2020.03.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:576 ZS: 13,8 TZS: 7,8 FH: 17,6 SZH:87,5 CK:28,8 SÓ: 2,1</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 509 ZS: 9 TZS: 3,8 FH: 14,8 SZH: 87,3 CK: 36,9 SÓ: 1,9</p>	<p>Tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 398 ZS: 11,2 TZS: 1,4 FH: 7,7 SZH: 63,2 CK: 11,2 SÓ: 1,7</p>	<p>Tej Háti kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 699 ZS: 13,4 TZS: 6,5 FH: 25,3 SZH: 111,5 CK: 24,5 SÓ:0,5</p>	<p>Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 389 ZS: 7 TZS: 3 FH: 11,3 SZH: 64,5 CK: 12,1 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	--	---	--	---	--	--

EBÉD A

<p>Reszelt tésztaleves Pritaminos csirkeragu Petrezselymes bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:825 ZS: 29,8 TZS: 4,7 FH: 32,1 SZH:91,1 CK:1 SÓ: 1,9</p>	<p>Magyaros karfiolleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 857 ZS: 29,7 TZS: 6,9 FH: 30,2 SZH: 112,1 CK: 20,4 SÓ: 2,5</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált leves Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 784 ZS: 19,5 TZS: 3,8 FH: 32,9 SZH: 116,1 CK: 26,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 985 ZS: 22,2 TZS: 4,4 FH: 52,6 SZH: 136 CK: 9,2 SÓ:4,1</p>	<p>Rántott halfilé Burgonyapüré Csemege uborka Kakaós szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 908 ZS: 27,2 TZS: 7,2 FH: 30,1 SZH: 127,6 CK: 21,8 SÓ: 3,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	--	--	--	--	--	--

EBÉD B

<p>Reszelt tésztaleves Fokhagymás pulyka aprópecsenye Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:706 ZS: 26,3 TZS: 4,9 FH: 33,2 SZH:79,3 CK:9 SÓ: 3,9</p>	<p>Magyaros karfiolleves Csirkepaprikás Szarvacska tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 783 ZS: 28,9 TZS: 4,9 FH: 37 SZH: 91,3 CK: 4,8 SÓ: 2,3</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált leves Darázs fészek Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 1005 ZS: 30,4 TZS: 5,6 FH: 33,6 SZH: 144,2 CK: 52,4 SÓ: 0,4</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 892 ZS: 31,1 TZS: 9,4 FH: 35,7 SZH: 108,5 CK: 3,5 SÓ:1,7</p>	<p>Rántott csirkemell Karottás rizs Csemege uborka Kakaós szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 1008 ZS: 28,5 TZS: 5,7 FH: 44,5 SZH: 142,2 CK: 18,6 SÓ: 4,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
---	---	---	--	--	--	--

UZZONNA

<p>Rakott burgonya virslivel Teljes kiőrlésű kenyér Cékla</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN:767 ZS: 19,6 TZS: 7,4 FH: 23 SZH:104,7 CK:7 SÓ: 3,8</p>	<p>Szerb rizses hús Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 644 ZS: 24,4 TZS: 6,7 FH: 23,6 SZH: 81,6 CK: 10,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Barbecue csirkeragu Párolt köles Majonézes kukoricasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 1012 ZS: 40,2 TZS: 10,5 FH: 43,1 SZH: 107,1 CK: 10,5 SÓ: 5</p>	<p>Tea Margaréta pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 738 ZS: 22,5 TZS: 8,8 FH: 22,6 SZH: 108,7 CK: 24,3 SÓ:2,1</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 405 ZS: 13,3 TZS: 7,9 FH: 14 SZH: 55,7 CK: 4,3 SÓ: 2,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
---	---	--	--	--	--	--

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
Tápanyagtartalom jelölés magyarzata: 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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



SZOMBATHELY

Kollégium

2020.03.30.–2020.04.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:497 ZS: 8,5    TZS: 3,5    FH: 14,7 SZH:83,5    CK:31,3    SÓ: 2,2	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 373 ZS: 5,9    TZS: 3    FH: 14,1 SZH: 62,1    CK: 9,9    SÓ: 1,5	Tejeskávé Bríós  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 516 ZS: 11,7    TZS: 6,5    FH: 15,9 SZH: 82,8    CK: 33,2    SÓ: 1	Tej Vajkrém Kifli Répahasáb  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 500 ZS: 14,6    TZS: 8,1    FH: 17,5 SZH: 68,8    CK: 14,7    SÓ: 2	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 419 ZS: 10,2    TZS: 3    FH: 13,5 SZH: 61,8    CK: 10,1    SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
---	--	--	--	--	---	---

EBÉD A

Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:811 ZS: 29,5    TZS: 6,2    FH: 32,6 SZH:97    CK:13,2    SÓ: 3,4	Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 832 ZS: 30,2    TZS: 5,3    FH: 26,2 SZH: 110,8    CK: 10,4    SÓ: 2,9	Tojásleves Zöldborsós sertés ragu Petrezselymes rizs Alma  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 803 ZS: 30,6    TZS: 4,3    FH: 32,6 SZH: 97,1    CK: 11,5    SÓ: 2,3	Csontleves Szárnyas fasírt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 765 ZS: 25,5    TZS: 3,6    FH: 38,4 SZH: 91,1    CK: 1    SÓ: 4,3	Brokkoli krémleves Pirított magvak Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs  <u>Allergének:</u> 1,7,8,11 EN: 781 ZS: 29,4    TZS: 4,7    FH: 45,9 SZH: 80,2    CK: 5,5    SÓ: 3,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
--	--	--	--	---	---	---

EBÉD B

Lebbencsleves Szárnyas paella Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:861 ZS: 17,5    TZS: 4    FH: 38,1 SZH:131,7    CK:10,5    SÓ: 2,5	Sertés húsgombóc leves Mákos guba Meggy öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,11,12 EN: 953 ZS: 32,6    TZS: 7,1    FH: 29,7 SZH: 129,8    CK: 56,8    SÓ: 1,4	Tojásleves Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 1055 ZS: 53,2    TZS: 13,9    FH: 40,4 SZH: 101,9    CK: 26,2    SÓ: 3,3	Csontleves Marokkói csirkeragu Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 849 ZS: 26,5    TZS: 3,9    FH: 33,6 SZH: 115,3    CK: 2,1    SÓ: 3,8	Brokkoli krémleves Pirított magvak Óvári halfilé Petrezselymes burgonya Vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,11,12 EN: 829 ZS: 36,4    TZS: 7,8    FH: 42,7 SZH: 75,9    CK: 10,6    SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
---	--	---	--	---	---	---

VACSORA

Stefánia vagdalt Hagymás tört burgonya Párolt káposzta  <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:918 ZS: 46,2    TZS: 9,4    FH: 30,8 SZH:87,4    CK:10,2    SÓ: 2,6	Tea Hamburger  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 820 ZS: 40,9    TZS: 18,4    FH: 30,2 SZH: 80,8    CK: 25,7    SÓ: 4,2	Sült csirkecomb Burgonyapüré Uborkasaláta  <u>Allergének:</u> 7,12 EN: 699 ZS: 22,9    TZS: 5,1    FH: 50,8 SZH: 66,6    CK: 8,4    SÓ: 2,7	Csikós sertés tokány Orsó tészta  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 705 ZS: 31,5    TZS: 8,8    FH: 30,1 SZH: 73    CK: 4,5    SÓ: 2,2	Natúr joghurt Szárnyas májkrém Kifli Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 424 ZS: 10,2    TZS: 4,6    FH: 17,1 SZH: 63,3    CK: 8,5    SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
--	---	---	--	--	---	---

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szérum; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.