

## VESZPRÉM

## Kollégium „A” és „B” menüs

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

REGGELI

EBÉD A

EBÉD B

VACSORA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>REGGELI</b>	<p>Vaníliás tej 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 Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 379 ZS: 5,5 TZS: 2,7 FH: 14,4 SZH: 64,8 CK: 9,9 SÓ: 1,9</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 418 ZS: 7,3 TZS: 1,8 FH: 15,2 SZH: 71,6 CK: 10,7 SÓ: 2,4</p>	<p>Tej Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 512 ZS: 14,8 TZS: 5,7 FH: 20,1 SZH: 66,6 CK: 12,2 SÓ:2</p>	<p>Tea Gyümölcsös joghurt Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 459 ZS: 11,6 TZS: 4 FH: 16,9 SZH: 65,4 CK: 23,2 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>
<b>EBÉD A</b>	<p>Tojásleves Lecsós pulyka ragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:859 ZS: 38,2 TZS: 6,8 FH: 32 SZH:93,7 CK:16,1 SÓ: 2,9</p>	<p>Csontleves Szezámagos szárnyas roló Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,11</p> <p>EN: 891 ZS: 22,5 TZS: 4 FH: 46,3 SZH: 113,7 CK: 1 SÓ: 4,3</p>	<p>Sertés raguleves Túrós derelye Vaníliás 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: 30,8 SÓ: 3,1</p>	<p>Zellerleves Temesvári szárnyas ragu Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 826 ZS: 26,2 TZS: 5,4 FH: 32,2 SZH: 111,1 CK: 2,6 SÓ:3,7</p>	<p>Limonádé Rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 844 ZS: 13,7 TZS: 3,8 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>
<b>EBÉD B</b>	<p>Tojásleves Diós pritaminos 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 Sertés húsos csőben sült zöldségek Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 880 ZS: 40,8 TZS: 14,8 FH: 41,8 SZH: 80,9 CK: 4,8 SÓ: 3,9</p>	<p>Sertés raguleves Tejszínes gombás makaróni Reszelt sajt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 920 ZS: 40,8 TZS: 11,9 FH: 37,1 SZH: 99,5 CK: 15,2 SÓ: 2,4</p>	<p>Zellerleves Gyros tál Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 905 ZS: 31,5 TZS: 5,1 FH: 41,5 SZH: 105,4 CK: 5 SÓ:3,5</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: 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>
<b>VACSORA</b>	<p>Tea Lasagne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:798 ZS: 29,8 TZS: 11,7 FH: 33,9 SZH:96,7 CK:16,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Rizsfelfújt Csokoládés öntet Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 807 ZS: 12,7 TZS: 6,2 FH: 21,6 SZH: 145 CK: 55,2 SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Hideg sertéssült Francia saláta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 873 ZS: 36,6 TZS: 8,3 FH: 36,6 SZH: 90,9 CK: 14,3 SÓ: 2,6</p>	<p>Limonádé Borsos sertés tokány Párolt rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 811 ZS: 34,7 TZS: 8,5 FH: 25,3 SZH: 98,5 CK: 23,9 SÓ:2,2</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>	<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 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.

VESZPRÉM

Kollégium „A” és „B” menüs

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

REGGELI  
EBÉD A  
EBÉD B  
VACSORA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>REGGELI</b>	Tej Briós  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:459 ZS: 11,7 TZS: 6,5 FH: 15,8 SZH:68,5 CK:20,1 SÓ: 1	Tea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 382 ZS: 9,4 TZS: 1,9 FH: 10,4 SZH: 61,4 CK: 9,9 SÓ: 2,4	Tea Csemege szalámi Margarin Zsemle Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 455 ZS: 12 TZS: 4,1 FH: 12,6 SZH: 70,4 CK: 10,6 SÓ: 2	Tea Trappista sajszelet Margarin Teljes kiőrlésű kifli Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 430 ZS: 15,7 TZS: 8,3 FH: 17,3 SZH: 51,6 CK: 9,8 SÓ:2,8	Tea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 379 ZS: 7 TZS: 2,7 FH: 11,3 SZH: 64,3 CK: 12,4 SÓ: 2,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD A</b>	Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:645 ZS: 32,2 TZS: 8,9 FH: 23,5 SZH:61 CK:4,3 SÓ: 4,3	Alföldi tésztaleves <u>Stroganoff csirkecsikok*</u> Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN: 843 ZS: 39,8 TZS: 7,5 FH: 29,4 SZH: 89 CK: 2 SÓ: 3	Fejtett bableves Sajtos-tejfölös tészta Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 880 ZS: 35,7 TZS: 15,1 FH: 32,1 SZH: 99,3 CK: 15,1 SÓ: 2,3	Daragaluska leves Rakott karfiol  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 713 ZS: 38,2 TZS: 10 FH: 26,8 SZH: 59,4 CK: 3,1 SÓ:0,9	Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya <u>Majonézés tavaszi saláta*</u>  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12 EN: 934 ZS: 25,6 TZS: 5,7 FH: 34,9 SZH: 133,8 CK: 27,5 SÓ: 2,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Erőleves Eszterházy szárnyas ragu Orsó tészta Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:891 ZS: 25 TZS: 4,4 FH: 38,5 SZH:124,2 CK:7,3 SÓ: 4	Alföldi tésztaleves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 865 ZS: 33,1 TZS: 8 FH: 24,9 SZH: 102 CK: 21,2 SÓ: 2,8	Fejtett bableves Aranygaluska Vaníliás öntet Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9 EN: 1022 ZS: 25,8 TZS: 8,4 FH: 23,9 SZH: 170,2 CK: 66 SÓ: 1,4	Daragaluska leves Budapest szárnyas ragu Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 773 ZS: 31,7 TZS: 4,8 FH: 29,6 SZH: 90,9 CK: 1,2 SÓ:3	Paradicsomleves Brassói csirke aprópecsenye Házi csalamádé  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 895 ZS: 26,4 TZS: 4,6 FH: 34,4 SZH: 121,8 CK: 32,9 SÓ: 2,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>VACSORA</b>	Langalló Körte  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:886 ZS: 36,9 TZS: 15,1 FH: 29,7 SZH:103,9 CK:20,4 SÓ: 2,2	Tea Párizsi csirkecomb filé Zöldséges rizs Tzatziki saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 1013 ZS: 51 TZS: 7,9 FH: 35,6 SZH: 100,1 CK: 13,3 SÓ: 1,3	Tea Sertés pörkölt Tökfőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 785 ZS: 36,3 TZS: 9 FH: 25,5 SZH: 84,9 CK: 21,9 SÓ: 3,1	Limonádé Bazsalikomos bulguros csirke Csemege uborka  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 624 ZS: 12,9 TZS: 1,9 FH: 29 SZH: 83,8 CK: 17,2 SÓ:2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.

## VESZPRÉM

## Kollégium „A” és „B” menüs

2020. 03. 16.–2020. 03. 22.

REGGELI

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

<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 Zala felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN:470 ZS:11,1 TZS:3 FH:14,2 SZH:71,4 CK:10,7 SÓ:2,3</p>	<p>Tea Trappista sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:467 ZS:15,1 TZS:8 FH:17 SZH:63,1 CK:10 SÓ:2,3</p>	<p>Tej Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:464 ZS:11,3 TZS:4,4 FH:21,2 SZH:64,8 CK:12,4 SÓ:2,3</p>	<p>Tea Zöldséges tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:592 ZS:25,8 TZS:3,6 FH:22,9 SZH:62,1 CK:10,2 SÓ:3,6</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>
<p>Karalábéleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:849 ZS:39,5 TZS:8,7 FH:31,4 SZH:88,3 CK:1,3 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 Mákos metélt Teljes kiőrlésű kenyér 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:3,5</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</p>	<p>100%-os gyümölcsle 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:2,5</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>
<p>Karalábéleves Pusztapörkölt sertéshússal Cékla Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:819 ZS:33,5 TZS:8,3 FH:28 SZH:94 CK:7,1 SÓ:4</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:3,3</p>	<p>Frankfurti leves Lekváros bukta Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN:917 ZS:21,2 TZS:5,3 FH:23,5 SZH:151,3 CK:51,4 SÓ:2,8</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>100%-os gyümölcsle Sült csirkecomb Lecsós 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>
<p>Tea Erdélyi rakott káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN:498 ZS:24,9 TZS:10 FH:19,4 SZH:44 CK:14 SÓ:1,9</p>	<p>Carbonara spagetti Reszelt sajt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:732 ZS:30,7 TZS:9,5 FH:33,5 SZH:84,2 CK:15,2 SÓ:2,3</p>	<p>Limonádé Sült csirkecomb Mediterrán sült rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN:757 ZS:25,5 TZS:3,6 FH:49 SZH:83,2 CK:18,3 SÓ:2,1</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: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>	<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. 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

## VESZPRÉM

## Kollégium „A” és „B” menüs

2020. 03. 23.–2020. 03. 29.

REGGELI

EBÉD A

EBÉD B

VACSORA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>REGGELI</b>	Kakaós tej Vajkrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:576 ZS: 13,8 TZS: 7,8 FH: 17,6 SZH:87,5 CK:28,8 SÓ: 2,1	Tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 431 ZS: 11,6 TZS: 3,3 FH: 13,1 SZH: 62,2 CK: 10,1 SÓ: 2,5	Tea Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 462 ZS: 12,2 TZS: 3,8 FH: 13,6 SZH: 70,6 CK: 10,6 SÓ: 2,3	Tej Fatörzs kifli  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 454 ZS: 10,7 TZS: 5,6 FH: 15,4 SZH: 68,5 CK: 19,8 SÓ:1	Tea Trappista sajtszelet Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 543 ZS: 20,5 TZS: 9,8 FH: 22,2 SZH: 60,8 CK: 10,2 SÓ: 3,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD A</b>	Reszelt tésztalevés Pritaminos csirkeragu Petrezselymes rizs  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:697 ZS: 27,1 TZS: 4,8 FH: 27,6 SZH:84,8 CK:1,7 SÓ: 2,9	Magyaros karfiollevés Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 857 ZS: 29,7 TZS: 6,9 FH: 30,2 SZH: 112,1 CK: 20,4 SÓ: 2,5	Tárkonyos pulykabecsinált levés Káposztás kocka Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 784 ZS: 19,5 TZS: 3,8 FH: 32,9 SZH: 116,1 CK: 26,7 SÓ: 1,5	Zöldséges burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 985 ZS: 22,2 TZS: 4,4 FH: 52,6 SZH: 136 CK: 9,2 SÓ:3,7	Panírozott halrudacska Burgonyapüré Csemege uborka Csokoládés puding  <u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12 EN: 798 ZS: 22,5 TZS: 5,8 FH: 29 SZH: 109,8 CK: 22,8 SÓ: 4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Reszelt tésztalevés Fokhagymás pulyka aprópecsenye Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:706 ZS: 26,3 TZS: 4,9 FH: 33,2 SZH:79,3 CK:9 SÓ: 3,7	Magyaros karfiollevés Csirkepaprikás Galuska  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 792 ZS: 26,4 TZS: 5 FH: 36 SZH: 98,7 CK: 0,7 SÓ: 2,2	Tárkonyos pulykabecsinált levés Darázsfészek Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 1005 ZS: 30,4 TZS: 5,6 FH: 33,6 SZH: 144,2 CK: 52,4 SÓ: 0,9	Zöldséges burgonyaleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 892 ZS: 31,1 TZS: 9,4 FH: 35,7 SZH: 108,5 CK: 3,5 SÓ:1,7	Rántott csirkemell Karottás rizs Csemege uborka Csokoládés puding  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 898 ZS: 23,7 TZS: 4,3 FH: 43,4 SZH: 124,4 CK: 19,6 SÓ: 4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>VACSORA</b>	Tea Rakott burgonya virslivel Cékla Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN:652 ZS: 16,7 TZS: 5,3 FH: 19,9 SZH:94,9 CK:16 SÓ: 2,1	Tea Szerb rizses hús Házi csalamádé  <u>Allergének:</u> 12 EN: 681 ZS: 24,4 TZS: 6,7 FH: 23,6 SZH: 90,8 CK: 19,8 SÓ: 1,1	Limonádé Barbecue csirkecomb filé Párolt köles Majonézes kukorica saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 679 ZS: 25,6 TZS: 6,7 FH: 34 SZH: 71,7 CK: 20,3 SÓ: 3,6	Sajtos-sonkás pizza Banán  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 857 ZS: 22,5 TZS: 8,3 FH: 28,8 SZH: 134,1 CK: 61,9 SÓ:3,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.



# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VESZPRÉM

Kollégium „A” és „B” menüs

2020. 03. 30.–2020. 04. 05.

REGGELI

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Tea Sertés párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,12	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12	Tejeskávé Kakaós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7	Tea Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,12	Tea Sajtos tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:427 ZS: 9,1 TZS: 1,6 FH: 12,2 SZH:70,6 CK:10,5 SÓ: 2,2	EN: 373 ZS: 5,9 TZS: 3 FH: 14,1 SZH: 62,1 CK: 9,9 SÓ: 1,5	EN: 511 ZS: 10,7 TZS: 5,6 FH: 15,5 SZH: 82,8 CK: 32,9 SÓ: 1	EN: 386 ZS: 5,5 TZS: 1,3 FH: 14,5 SZH: 64,2 CK: 9,9 SÓ: 2	EN: 587 ZS: 24,7 TZS: 6,2 FH: 24,6 SZH: 62 CK: 10 SÓ: 3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12	Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	Tojásleves Zöldborsós sertés ragu Petrezselymes rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,3	Csontleves Szárnyas vagdalt Burgonyapüré Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	Brokkoli krémleves Pírtott magvak Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs <u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:811 ZS: 29,5 TZS: 6,2 FH: 32,6 SZH:97 CK:13,2 SÓ: 3,4	EN: 832 ZS: 30,2 TZS: 5,3 FH: 26,2 SZH: 110,8 CK: 10,4 SÓ: 2,9	EN: 803 ZS: 30,6 TZS: 4,3 FH: 32,6 SZH: 97,1 CK: 11,5 SÓ: 2,3	EN: 984 ZS: 24,7 TZS: 5,5 FH: 40,9 SZH: 139,4 CK: 11,3 SÓ: 3,7	EN: 781 ZS: 29,4 TZS: 4,7 FH: 45,9 SZH: 80,2 CK: 5,5 SÓ: 3,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Lebbencsleves Szárnyas paella Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12	Sertés húsgombóc leves Mákos guba Meggy öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,11,12	Tojásleves Bolognai spagetti Reszelt sajt Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9	Csontleves Marokkói csirkeragu Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9	Brokkoli krémleves Pírtott magvak Sajtos-sonkás halfilé Petrezselymes burgonya Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,11,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:861 ZS: 17,5 TZS: 4 FH: 38,1 SZH:131,7 CK:10,5 SÓ: 2,5	EN: 953 ZS: 32,6 TZS: 7,1 FH: 29,7 SZH: 129,8 CK: 56,8 SÓ: 1,4	EN: 1055 ZS: 53,2 TZS: 13,9 FH: 40,4 SZH: 101,9 CK: 26,2 SÓ: 3,3	EN: 849 ZS: 26,5 TZS: 3,9 FH: 33,6 SZH: 115,3 CK: 2,1 SÓ: 3,8	EN: 799 ZS: 33,5 TZS: 6,9 FH: 41,4 SZH: 76,5 CK: 10,4 SÓ: 1,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Tea Stefánia vagdalt Hagymás tört burgonya Párolt káposzta <u>Allergének:</u> 1,3,12	Tea Hamburger friss zöldségekkel <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12	Limonádé Sült csirkecomb Burgonyapüré Uborkasaláta <u>Allergének:</u> 7,12	Csikós sertés tokány Orsó tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:821 ZS: 43,2 TZS: 9,1 FH: 27,9 SZH:75,3 CK:19,4 SÓ: 2,3	EN: 820 ZS: 40,9 TZS: 18,4 FH: 30,2 SZH: 80,8 CK: 25,7 SÓ: 3,2	EN: 752 ZS: 22,9 TZS: 5,1 FH: 50,8 SZH: 79,9 CK: 21,6 SÓ: 2,7	EN: 751 ZS: 31,5 TZS: 8,8 FH: 30,7 SZH: 83,5 CK: 15 SÓ: 2,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.

