

Ajka

Kollégium „A” és „B” menüs

2019. 02. 25.–2019. 03. 03.

REGGELI
EBÉD A
EBÉD B
VACSORA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tea Paprikás szalámi Margarin Kenyér <u>Allergének:</u> 1	Tea Zala felvágott Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7	Tej Tojáskarika Margarin Kenyér Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,3,7	Karamellás tej Vaj Fatórzs kifli <u>Allergének:</u> 1,7	Tej Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:418 ZS: 13,0 TZS: 3,2 FH: 14,9 SZH: 63,3 CK: 10,2 SÓ: 3,0	EN: 426 ZS: 13,6 TZS: 6,0 FH: 16,2 SZH: 63,6 CK: 12,2 SÓ: 3,4	EN: 463 ZS: 11,5 TZS: 3,0 FH: 22,4 SZH: 69,9 CK: 13,3 SÓ: 2,2	EN: 547 ZS: 20,5 TZS: 5,7 FH: 20,5 SZH: 73,7 CK: 42,8 SÓ: 1,5	EN: 475 ZS: 10,6 TZS: 2,5 FH: 29,3 SZH: 68,8 CK: 13,4 SÓ: 2,0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Lebbencsleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,12	Karfiolleves Bolognai spagetti sertéshúsból Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,3,7	Magyaros gombaleves Rakott zöldbab sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9	Citromos kerti leves Csikós szárnyastokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9	Gyümölcsleves Lenmagos rántott halfilé Rozmaringos sárgarépa püré Vajas burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:745 ZS: 31,0 TZS: 7,1 FH: 30,5 SZH: 83,0 CK: 14,7 SÓ: 2,9	EN: 886 ZS: 39,8 TZS: 15,1 FH: 32,0 SZH: 94,8 CK: 3,3 SÓ: 1,8	EN: 813 ZS: 36,6 TZS: 8,5 FH: 28,1 SZH: 82,7 CK: 6,5 SÓ: 3,2	EN: 858 ZS: 36,0 TZS: 6,8 FH: 31,6 SZH: 96,9 CK: 4,9 SÓ: 2,2	EN: 873 ZS: 29,0 TZS: 10,6 FH: 37,5 SZH: 113,3 CK: 27,3 SÓ: 1,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Lebbencsleves Édes-savanyú csirkecsíkok Párolt bulgur Alma <u>Allergének:</u> 1,6,9,12	Karfiolleves Sertés vagdalt Burgonyapüré Házi csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,7,12	Magyaros gombaleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9	Citromos kerti leves Fűszeres csirkésárnyak Hagymás burgonya Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,9,10,11,12	Gyümölcsleves Sertésszelet gombával, sajttal sütve Snidlinges rizs <u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:876 ZS: 31,6 TZS: 3,9 FH: 27,9 SZH: 112,1 CK: 13,9 SÓ: 2,6	EN: 818 ZS: 36,2 TZS: 11,0 FH: 28,6 SZH: 89,7 CK: 9,7 SÓ: 3,1	EN: 875 ZS: 35,0 TZS: 5,6 FH: 38,1 SZH: 95,1 CK: 2,8 SÓ: 3,8	EN: 887 ZS: 38,7 TZS: 5,9 FH: 38,6 SZH: 95,4 CK: 9,3 SÓ: 1,4	EN: 817 ZS: 27,2 TZS: 9,2 FH: 37,2 SZH: 101,7 CK: 23,4 SÓ: 2,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Tea Hot-dog pirított hagymával és csemege uborkával <u>Allergének:</u> 1,6,10	Limonádé Rántott sertésszelet Rizi-bizi Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,10	Amerikai sajtos tészta Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7	Tea Sertés húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:641 ZS: 25,2 TZS: 5,1 FH: 25,8 SZH: 75,1 CK: 14,1 SÓ: 3,5	EN: 691 ZS: 29,6 TZS: 6,6 FH: 30,5 SZH: 72,2 CK: 16,2 SÓ: 4,5	EN: 741 ZS: 27,5 TZS: 9,2 FH: 24,9 SZH: 94,2 CK: 27,3 SÓ: 1,4	EN:748 ZS: 28,0 TZS: 6,7 FH: 25,9 SZH: 93,3 CK: 31,4 SÓ: 1,7	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. 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 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.

Ajka

Kollégium „A” és „B” menüs

2019. 03. 04.–2019. 03. 10.

REGGELI
EBÉD A
EBÉD B
VACSORA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tej Extra dzsem Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN:522 ZS: 8,7 TZS: 2,4 FH: 17,5 SZH: 90,7 CK: 28,6 SÓ: 1,7	Tea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1 EN: 438 ZS: 12,8 TZS: 3,2 FH: 14,5 SZH: 68,0 CK: 10,2 SÓ: 2,7	Tea Sajt szelet Margarin Zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 525 ZS: 16,3 TZS: 7,6 FH: 20,2 SZH: 71,9 CK: 10,4 SÓ: 2,4	Vanília ízű tej Margarin Kakaós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 531 ZS: 15,0 TZS: 5,7 FH: 17,1 SZH: 78,3 CK: 28,0 SÓ: 1,1	Tea Tojáskarika Margarin Kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 366 ZS: 7,4 TZS: 1,0 FH: 13,0 SZH: 64,3 CK: 10,2 SÓ: 2,0	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Csontleves gazdagon Sertés fasírt Fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:900 ZS: 36,3 TZS: 10,0 FH: 33,2 SZH:88,8 CK: 3,9 SÓ: 3,7	Tojásleves Dijoni sertésszelet Petrezselymes rizs Lilahagymás káposztasaláta Szilvás kevert sütemény <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 867 ZS: 28,8 TZS: 7,8 FH: 38,2 SZH:109,6 CK: 32,2 SÓ: 3,9	Sertés raguleves Teljes kiőrlésű kenyér Túróval töltött gombóc Édes tejföl Banán <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 900 ZS: 30,0 TZS: 9,0 FH: 28,4 SZH:123,5 CK: 48,5 SÓ: 4,3	Zellerleves Leccsós csirkecsíkok Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 712 ZS: 23,7 TZS: 4,0 FH: 28,3 SZH: 91,6 CK: 2,9 SÓ: 2,9	Zöldség krémleves Levesgyöngy Roston csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN: 771 ZS: 27,5 TZS: 8,0 FH: 40,5 SZH: 87,1 CK: 11,3 SÓ: 2,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Csontleves gazdagon Halrudacska Petrezselymes burgonya Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:700 ZS: 32,9 TZS: 4,7 FH: 26,2 SZH: 69,5 CK: 6,9 SÓ: 2,1	Tojásleves Hentes szárnyastokány Tarhonya Lilahagymás káposztasaláta Szilvás kevert sütemény <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 900 ZS: 34,6 TZS: 5,4 FH: 35,1 SZH:107,1 CK: 28,7 SÓ: 4,0	Sertés raguleves Teljes kiőrlésű kenyér Pizzás csiga Banán <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 864 ZS: 27,4 TZS: 6,2 FH: 29,2 SZH:118,7 CK: 53,1 SÓ: 2,4	Zellerleves Sertéshúsos rakott burgonya Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 772 ZS: 35,7 TZS: 10,1 FH: 27,8 SZH: 79,4 CK: 3,4 SÓ: 3,4	Zöldség krémleves Levesgyöngy Bácsi rizseshús sertéshússal Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,7,9,10 EN: 849 ZS: 38,1 TZS: 6,8 FH: 28,9 SZH: 92,6 CK: 8,9 SÓ: 2,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Lasagne sertéshússal Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:744 ZS: 27,1 TZS: 11,1 FH: 25,5 SZH: 94,2 CK: 14,9 SÓ: 1,7	Tea Rizsfelfújt Csokoládé ízű öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 662 ZS: 14,5 TZS: 4,8 FH: 22,9 SZH:107,7 CK: 47,1 SÓ: 1,3	Tea Sertéssült Franciasaláta Kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11,12 EN: 669 ZS: 20,4 TZS: 6,0 FH: 37,9 SZH: 84,7 CK: 13,7 SÓ: 4,1	Limonádé Borsos sertéstokány Zöldséges rizs Házi csalamadé <u>Allergének:</u> EN:644 ZS: 19,0 TZS: 3,8 FH: 28,8 SZH:85,0 CK: 15,2 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 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.

Ajka

Kollégium „A” és „B” menüs

2019. 03. 11.–2019. 03. 17.

REGGELI

EBÉD A

EBÉD B

VACSORA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Kakaós tej Briós <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:496 ZS: 9,7 TZS: 4,9 FH: 16,4 SZH: 84,2 CK: 37,6 SÓ: 0,9	Tea Főtt sertésvirslis Ketchup Búzakorpás diákrúd <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8 EN: 583 ZS: 26,5 TZS: 12,5 FH: 21,5 SZH: 63,7 CK: 18,2 SÓ: 4,9	Tea Tojáskarika Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 531 ZS: 18,6 TZS: 7,8 FH: 24,3 SZH: 65,7 CK: 10,2 SÓ: 2,9	Tej Csemege szalámi Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 589 ZS: 20,4 TZS: 6,9 FH: 23,9 SZH: 74,0 CK: 13,5 SÓ: 2,8	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Erőleves friss zöldségekkel Sertéspörkölt Kertfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:765 ZS: 35,0 TZS: 6,6 FH: 32,5 SZH: 72,5 CK: 6,1 SÓ: 4,0	Alföldi tésztaleves Stroganoff sertésragu* Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 822 ZS: 30,9 TZS: 5,9 FH: 31,2 SZH:100,0 CK: 3,1 SÓ: 1,9	Újhagymás lencseleves* Sajtos-tejfölös tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN: 900 ZS: 36,0 TZS: 12,1 FH: 30,9 SZH:107,4 CK: 22,6 SÓ: 1,6	Fahéjas szilvaleves Szezámmagos rántott halfilé Petrezselymes burgonya Házi csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,11,12 EN: 892 ZS: 35,6 TZS: 10,5 FH: 38,3 SZH:98,6 CK: 33,4 SÓ: 4,9	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Erőleves friss zöldségekkel Majorannás sertéstokány Csőtészta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:858 ZS: 28,3 TZS: 5,2 FH: 39,2 SZH:106,1 CK: 1,8 SÓ: 3,6	Alföldi tésztaleves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 700 ZS: 27,3 TZS: 5,9 FH: 26,5 SZH: 82,9 CK: 13,5 SÓ: 1,9	Újhagymás lencseleves* Túrós batyu Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN: 891 ZS: 25,8 TZS: 6,2 FH: 33,6 SZH:125,2 CK: 28,0 SÓ: 1,5	Fahéjas szilvaleves Dubarry sertésszelet Sárgarépás rizs <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 900 ZS: 33,6 TZS: 10,8 FH: 40,9 SZH:103,3 CK: 34,0 SÓ: 2,5	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Tea Hamburger friss zöldségekkel <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:689 ZS: 25,8 TZS: 10,4 FH: 27,6 SZH: 83,3 CK: 27,9 SÓ: 1,5	Limonádé Párizsi csirkecomb filé Zöldséges rizs Tzatziki <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 700 ZS: 25,1 TZS: 4,1 FH: 34,8 SZH:80,3 CK: 11,8 SÓ: 2,2	Sertéspörkölt Tökfőzelék Kenyer Körte <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 636 ZS: 25,5 TZS: 6,8 FH: 28,0 SZH: 74,7 CK: 23,8 SÓ: 3,3	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	MUNKASZÜNETI NAP <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. Csillagfűrt; 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.

Ajka

Kollégium „A” és „B” menüs

2019. 03. 18.–2019. 03. 24.

REGGELI

EBÉD A

EBÉD B

VACSORA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tej Mogyorós krém Kenyér <u>Allergének:</u> 1,5,7,8 EN:541 ZS: 17,1 TZS: 6,8 FH: 19,5 SZH: 81,8 CK: 35,6 SÓ: 2,1	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 390 ZS: 5,0 TZS: 2,3 FH: 17,4 SZH: 67,9 CK: 12,2 SÓ: 1,9	Tea Főtt tojás Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 512 ZS: 14,7 TZS: 2,9 FH: 20,0 SZH: 71,3 CK: 10,4 SÓ: 1,6	Tejeskávé Margarin Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 516 ZS: 13,7 TZS: 4,9 FH: 16,6 SZH: 78,5 CK: 30,4 SÓ: 1,1	Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 409 ZS: 7,7 TZS: 1,0 FH: 19,5 SZH: 64,6 CK: 10,2 SÓ: 2,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Grízgaluska leves Sertés vagdalt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:830 ZS: 30,1 TZS: 6,4 FH: 34,5 SZH:100,7 CK: 17,6 SÓ: 3,6	Köménymagleves Zsemlekocka Grillezett csirkecomb filé Leccsós karikaburgonya Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,5,10,12 EN: 741 ZS: 27,6 TZS: 3,9 FH: 38,9 SZH: 80,2 CK: 1,3 SÓ: 2,8	Frankfurti leves Teljes kiőrlésű kenyér Mákos metélt Alma <u>Allergének:</u> 1,3,5,7,8,12 EN: 895 ZS: 31,7 TZS: 8,9 FH: 32,9 SZH:113,9 CK: 31,7 SÓ: 3,7	Paradicsomleves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Meggyes kevert sütemény <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 900 ZS: 29,9 TZS: 5,6 FH: 34,5 SZH:118,8 CK: 42,8 SÓ: 2,4	Magyaros karalábéleves Rántott sertésszelet Petrezselymes rizs Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 842 ZS: 28,7 TZS: 6,4 FH: 35,9 SZH: 97,2 CK: 5,6 SÓ: 4,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Grízgaluska leves Pusztapörkölt sertéshússal Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:878 ZS: 34,3 TZS: 7,4 FH: 32,4 SZH:104,4 CK: 4,7 SÓ: 4,4	Köménymagleves Zsemlekocka Mexikói sertéstokány Petrezselymes rizs <u>Allergének:</u> 1 EN: 756 ZS: 31,2 TZS: 4,7 FH: 23,6 SZH: 91,0 CK: 0,6 SÓ: 2,2	Frankfurti leves Teljes kiőrlésű kenyér Aranygaluska Vanília ízű öntet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 900 ZS: 27,5 TZS: 10,6 FH: 34,8 SZH:126,2 CK: 45,9 SÓ: 3,4	Paradicsomleves Temesvári sertésragu Párolt rizs Meggyes kevert sütemény <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 838 ZS: 28,9 TZS: 7,1 FH: 29,7 SZH:109,6 CK: 44,1 SÓ: 3,0	Magyaros karalábéleves Gyros csirkecsíkok Steak burgonya Friss saláta keverék Joghurtos dresszing <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,9,10,11 EN: 799 ZS: 27,3 TZS: 7,1 FH: 34,6 SZH: 98,3 CK: 8,1 SÓ: 2,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Limonádé Carbonara spagetti <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:700 ZS: 24,5 TZS: 9,6 FH: 26,7 SZH: 89,7 CK: 14,4 SÓ: 1,6	Erdélyi rakott káposzta sertéshússal Alma <u>Allergének:</u> 7 EN: 603 ZS: 27,4 TZS: 10,8 FH: 26,5 SZH: 58,7 CK: 12,2 SÓ: 2,8	Tea Sült csirkecomb Mediterrán rizs <u>Allergének:</u> EN: 697 ZS: 20,7 TZS: 3,5 FH: 41,2 SZH: 83,1 CK: 13,0 SÓ: 1,0	Tea Cézár saláta csirkehússal Bagett <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,9,10,11 EN:882 ZS: 48,0 TZS: 10,0 FH: 39,4 SZH: 72,0 CK: 16,3 SÓ: 2,9	<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. Csillagfűrt; 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.

Ajka

Középkola „A” és „B” menüs

2019. 03. 25.–2019. 03. 31.

REGGELI

EBÉD A

EBÉD B

VACSORA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tea Kenőmájás Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:465 ZS: 12,1 TZS: 5,2 FH: 15,4 SZH: 70,4 CK: 10,4 SÓ: 2,4	Tej Paprikás szalámi Margarin Kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 507 ZS: 16,9 TZS: 5,2 FH: 23,8 SZH: 67,6 CK: 13,3 SÓ: 3,2	Tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 484 ZS: 17,2 TZS: 4,6 FH: 16,0 SZH: 64,8 CK: 10,2 SÓ: 3,4	Karamellás tej Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 553 ZS: 13,5 TZS: 5,7 FH: 22,9 SZH: 85,6 CK: 42,8 SÓ: 1,5	Tea Tojáskarika Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 533 ZS: 18,5 TZS: 7,8 FH: 24,2 SZH: 66,1 CK: 10,2 SÓ: 2,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Tavaszeleves Sertés húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:804 ZS: 29,2 TZS: 6,9 FH: 28,8 SZH:100,9 CK: 22,0 SÓ: 3,3	Reszeltészta leves Édes-savanyú csirkecsíkok Currys rizs <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10 EN: 725 ZS: 29,1 TZS: 3,9 FH: 25,6 SZH: 86,4 CK: 13,8 SÓ: 1,9	Jókai bableves Káposztás kocka Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 900 ZS: 33,3 TZS: 12,0 FH: 28,0 SZH:115,7 CK: 17,2 SÓ: 3,0	Zöldségleves Tavaszi rizseshús sertéshúsból Sárgarépas káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 700 ZS: 17,7 TZS: 3,6 FH: 31,5 SZH: 98,1 CK: 5,6 SÓ: 2,3	Vegyes gyümölcsleves Pritaminos halpogácsa Hagymás burgonya Uborkasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 861 ZS: 27,0 TZS: 5,6 FH: 33,0 SZH: 118,1 CK: 29,0 SÓ: 1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Tavaszeleves Csirkepaprikás Galuska Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:900 ZS: 30,2 TZS: 5,1 FH: 34,6 SZH:114,3 CK: 2,6 SÓ: 3,9	Reszeltészta leves Dinó szelet Burgonyafőzelék <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 700 ZS: 31,7 TZS: 7,2 FH: 25,4 SZH: 74,5 CK: 2,7 SÓ: 2,2	Jókai bableves Kakaós csiga Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 900 ZS: 30,2 TZS: 16,1 FH: 27,5 SZH:124,9 CK: 37,3 SÓ: 4,2	Zöldségleves Milánói sertéshúsos makaróni Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 864 ZS: 35,5 TZS: 15,7 FH: 29,6 SZH: 100,8 CK: 5,9 SÓ: 1,8	Vegyes gyümölcsleves Provance-i csirkecomb filé Petrezselymes rizs Uborkasaláta <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 826 ZS: 22,8 TZS: 4,5 FH: 32,5 SZH: 118,4 CK: 27,8 SÓ: 2,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Tea Rakott burgonya sertésvirslivel Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 3,7,12 EN:600 ZS: 25,7 TZS: 9,8 FH: 19,7 SZH: 70,3 CK: 15,0 SÓ: 4,0	Tea Stefánia sertésvagdalt Párolt rizs Majonézes kukoricasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 691 ZS: 26,2 TZS: 9,2 FH: 25,8 SZH: 83,3 CK: 16,2 SÓ: 1,9	Limonádé Barbecue csirkecomb Párolt köles Házi csalamádé <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 639 ZS: 24,8 TZS: 8,7 FH: 36,6 SZH:62,9 CK:6,0 SÓ: 2,1	Sertéshúsos pizza Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:761 ZS: 26,4 TZS: 10,9 FH: 29,4 SZH:96,2 CK: 15,0 SÓ: 1,1	<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 keresztzennyezéssel 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 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.

