

ÉTLAP

AJKA

Kollégium „A” és „B” menüs

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

REGGELI

EBÉD A

EBÉD B

VACSORA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<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>
EBÉD A	<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>
EBÉD 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 csöben 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 Bácsi 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>
VACSORA	<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 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kisváltás végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

REGGELI
EBÉD A
EBÉD B
VACSORA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	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:
EBÉD A	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:
EBÉD 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:
VACSORA	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.

AJKA

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. 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 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.

AJKA

Kollégium „A” és „B” menüs

2020. 03. 23.–2020. 03. 29.

REGGELI
EBÉD A
EBÉD B
VACSORA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	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:
EBÉD A	Reszelt tésztaleves 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 leves 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:
EBÉD B	Reszelt tésztaleves 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 leves 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:
VACSORA	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.

AJKA

Kollégium „A” és „B” menüs

2020. 03. 30.–2020. 04. 05.

REGGELI

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI	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:
	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:
	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:	
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 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 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.