

DEBRECEN

Kollégium A menü

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Vaníliás tej
Kalács

Allergének:
1,3,7

EN:529
ZS:14,1 SZH:80,9
TZS:6,8 CK:37,9
FH:16,1 SÓ:1,2

Gyümölcsstea
Körözött
Kifli
Jégcsapretek

Allergének:
1,7,12

EN:391
ZS:6,5 SZH:65
TZS:3,2 CK:11,4
FH:15,7 SÓ:1,2

Gyümölcsstea
Natúr sajtkrém
Zsemle
Paradicsom

Allergének:
1,7,12

EN:408
ZS:5,7 SZH:71,4
TZS:2,9 CK:11,7
FH:13,7 SÓ:1,6

Tej
Extra dzsem
Margarin
Zsúrkenyér

Allergének:
1,7

EN:505
ZS:9,7 SZH:83,8
TZS:4,5 CK:33
FH:14,8 SÓ:1,5

Gyümölcsstea
Főtt tojás karika
Margarin
Félbarna kenyér
Retek

Allergének:
1,3,12

EN:417
ZS:9,6 SZH:63,3
TZS:2,7 CK:10,1
FH:13,3 SÓ:2,1

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TÍZÓRAI

Narancs

Allergének:

EN:54
ZS:0 SZH:14,5
TZS:0 CK:13,2
FH:0,4 SÓ:0

Barackbefőtt

Allergének:

EN:54
ZS:0 SZH:14,5
TZS:0 CK:13,2
FH:0,4 SÓ:0

Narancs

Allergének:

EN:62
ZS:0 SZH:12,8
TZS:0 CK:12,8
FH:0,9 SÓ:0

Vajkrém
Félbarna kenyér
Kigyóborka

Allergének:
1,7,11

EN:251
ZS:9,4 SZH:33,9
TZS:5,1 CK:1,3
FH:6,3 SÓ:1,4

Gyümölcskompót

Allergének:
12

EN:63
ZS:0,1 SZH:13,8
TZS:0 CK:4
FH:0,6 SÓ:0

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

EBÉD

Tojásleves
Lecsós pulykafalatok
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér
Mandarin

Allergének:
1,3

EN:1013
ZS:38,9 SZH:124,3
TZS:7 CK:16,5
FH:36,4 SÓ:3,7

Csontleves
Fokhagymás csirkemell
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:781
ZS:25 SZH:96,5
TZS:5,2 CK:2,7
FH:33,5 SÓ:2,8

Sertés raguleves
Túrós derelye
Vaníliás tejföl
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN:972
ZS:26,3 SZH:142,9
TZS:9,4 CK:30,8
FH:32,7 SÓ:3,1

100%-os Gyümölcslé
Szezámagos szárnyas roló
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,11

EN:899
ZS:19,4 SZH:124,5
TZS:3,6 CK:22,9
FH:44,2 SÓ:3,6

Zellerkrémleves
Rántott csirkemell
Burgonyapüré
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:956
ZS:24 SZH:132,7
TZS:5,8 CK:15,8
FH:44,9 SÓ:4,3

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

UZSONNA

Gyümölcskompót

Allergének:
12

EN:63
ZS:0,1 SZH:13,8
TZS:0 CK:4
FH:0,6 SÓ:0

Omlós keksz

Allergének:
1,6

EN:185
ZS:7,1 SZH:26,1
TZS:3,4 CK:8,1
FH:3,3 SÓ:0,2

Joghurt

Allergének:
7

EN:86
ZS:4,5 SZH:5,9
TZS:2,9 CK:5,9
FH:4,5 SÓ:0

Alma

Allergének:

EN:47
ZS:0 SZH:10,5
TZS:0 CK:10,5
FH:0,6 SÓ:0

Omlós keksz

Allergének:
1,6

EN:185
ZS:7,1 SZH:26,1
TZS:3,4 CK:8,1
FH:3,3 SÓ:0,2

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

VACSORA

Lasagne
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN:808
ZS:29,8 SZH:98
TZS:11,7 CK:17,5
FH:34,5 SÓ:1,9

Gyümölcsstea
Orosz hússaláta
Zsemle

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1013
ZS:44,4 SZH:106,4
TZS:13 CK:17,1
FH:34 SÓ:2,4

Gyümölcsstea
Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,12

EN:370
ZS:7,5 SZH:61,6
TZS:2,1 CK:10,1
FH:13,5 SÓ:2,5

Borsos sertés tokány
Párolt rizs
Házi csalamádé

Allergének:
1

EN:793
ZS:33,7 SZH:95,2
TZS:8,1 CK:9,9
FH:26,1 SÓ:2,2

Gyümölcs joghurt
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:
1,7

EN:335
ZS:4,7 SZH:58,8
TZS:2,6 CK:15,5
FH:10,8 SÓ:1,3

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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 ételk fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



DEBRECEN

Kollégium A menü

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:459 ZS: 11,7 TZS: 6,5 FH: 15,8 SZH:68,5 CK:20,1 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Sertés párízsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 398 ZS: 9,4 TZS: 1,9 FH: 10,9 SZH:65 CK: 11,6 SÓ: 2,4</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 321 ZS: 5,9 TZS: 2,7 FH: 10,4 SZH: 51,5 CK: 29 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 411 ZS: 8,6 TZS: 2 FH: 11,1 SZH: 66,7 CK: 12,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcs tea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 378 ZS: 7 TZS: 2,7 FH: 11,3 SZH: 64,3 CK: 12,4 SÓ: 2,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
--	---	---	--	--	--	--

TÍZÓRAI

<p>Korpvit keksz</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:180 ZS: 5,2 TZS: 2 FH: 4,2 SZH:27,8 CK:1,8 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcskompót</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 63 ZS: 0,1 TZS: 0 FH: 0,6 SZH:13,8 CK:4 SÓ: 0</p>	<p>Omlós keksz</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 185 ZS: 7,1 TZS: 3,4 FH: 3,3 SZH:26,1 CK:8,1 SÓ: 0,2</p>	<p>Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:198 ZS: 4,8 TZS: 1,4 FH: 5 SZH:31,9 CK:0,4 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcskompót</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN:63 ZS: 0,1 TZS: 0 FH: 0,6 SZH:13,8 CK:4 SÓ: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
---	---	--	---	--	--	--

EBÉD

<p>Erdőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:723 ZS: 32,2 TZS: 8,9 FH: 24,1 SZH:79 CK:22,3 SÓ: 6,4</p>	<p>Alföldi tésztaleves Stroganoff csirkemell* Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 843 ZS: 39,8 TZS: 7,5 FH: 29,4 SZH:89 CK:2 SÓ: 3</p>	<p>Fejtett bableves Sajtos tejfőlés makaróni Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 880 ZS: 35,7 TZS: 15,1 FH: 32,1 SZH:99,3 CK:15,1 SÓ: 2,3</p>	<p>Daragaluska leves Rakott karfiol</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:713 ZS: 38,2 TZS: 10 FH: 26,8 SZH:59,4 CK:3,1 SÓ: 0,9</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya Majonézos tavaszi saláta*</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9,12</p> <p>EN:882 ZS: 20,4 TZS: 4,2 FH: 33,7 SZH:135,4 CK:32,3 SÓ: 2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
---	--	---	---	--	--	--

UZSONNA

<p>Vaj Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:277 ZS: 12,9 TZS: 8 FH: 4,8 SZH:33,6 CK:0,6 SÓ: 1</p>	<p>Sajtos pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 220 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 4,4 SZH:34,5 CK:11,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Túrókrém Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 229 ZS: 4,5 TZS: 2,7 FH: 11,5 SZH:32,4 CK:0,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN:82 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 1,4 SZH:9 CK:7,9 SÓ: 0</p>	<p>Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:192 ZS: 4,6 TZS: 1,2 FH: 4,9 SZH:31 CK:0,6 SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
---	--	--	---	---	--	--

VACSORA

<p>Tea Sajtos hamburger</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN:885 ZS: 46,1 TZS: 21,8 FH: 34,8 SZH:80,8 CK:25,7 SÓ: 4,6</p>	<p>Fűszeres natúr sertés szelet Zöldséges rizs Tzatziki</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 662 ZS: 33,3 TZS: 9,9 FH: 28,1 SZH:60,1 CK:4,2 SÓ: 2</p>	<p>Gyümölcs tea Csemege szalámi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 454 ZS: 12 TZS: 4,1 FH: 12,7 SZH:69,9 CK:10,5 SÓ: 2</p>	<p>Bazsalikomos bulguros csirke Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:571 ZS: 12,9 TZS: 1,9 FH: 29 SZH:70,5 CK:4 SÓ: 2,8</p>	<p>Kefir Sajtos rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:437 ZS: 23,7 TZS: 12,5 FH: 12,2 SZH:43,5 CK:5,8 SÓ: 2,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
--	---	---	---	---	--	--

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:
1. Glutén tartalmazo 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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



DEBRECEN

Kollégium A menü

2020. 03. 16.–2020. 03. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Mogyorós krém
Zsúrkenyér

Gyümölcsstea
Vaníliás túró
Zsemle

Gyümölcsstea
Tonhalkrém
Zsemle
Paradicsom

Tejeskávé
Fonott kalács

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:

Allergének:

EN:546
ZS: 14,7
SZH:82,3
TZS: 8,2
CK:31
FH: 15,5
SÓ: 1,4

EN: 407
ZS: 4,9
SZH:70,4
TZS: 2,7
CK: 10,5
FH: 15,4
SÓ: 1,3

EN: 410
ZS: 5
SZH: 71,6
TZS: 2,4
CK: 11,6
FH: 15,8
SÓ: 1,7

EN: 509
ZS: 10,4
SZH: 83,8
TZS: 5,5
CK: 33
FH: 14,8
SÓ: 1

EN: 415
ZS: 10,1
SZH: 61,3
TZS: 3
CK: 10,1
FH: 13,4
SÓ: 1,7

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

TÍZÓRAI

Gyümölcskompót

Omlós keksz
Banán

Joghurt

Vaj
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Sajtos pogácsa

Allergének:

Allergének:

EN:63
ZS: 0,1
SZH:13,8
TZS: 0
CK:4
FH: 0,6
SÓ: 0

EN: 395
ZS: 7,1
SZH:74,5
TZS: 3,4
CK:56,5
FH: 5,9
SÓ: 0,5

EN: 86
ZS: 4,5
SZH:5,9
TZS: 2,9
CK:5,9
FH: 4,5
SÓ: 0

EN:275
ZS: 13,2
SZH:32,1
TZS: 8,2
CK:0,6
FH: 5
SÓ: 0,8

EN:174
ZS: 6,5
SZH:24
TZS: 3,4
CK:0,8
FH: 3,8
SÓ: 0,9

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Karalábéleves
Csikós szárnyas tokány
Párolt rizs

Tarhonyaleves
Sült kolbász
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Frankfurti leves
Mákos tészta
Teljes kiőrlésű kenyér
Körte

Zöldség krémleves
Leves gyöngy
Hagymás csirkemáj
Tört burgonya
Csemege uborka édesítőszerrel

Szilvaleves
Fűszeres csirkemell
Snidlinges sajtártás
Karottás rizs

Allergének:

Allergének:

EN:849
ZS: 39,5
SZH:88,3
TZS: 8,7
CK:1,3
FH: 31,4
SÓ: 3,3

EN: 1086
ZS: 46,6
SZH:101,1
TZS: 14,3
CK:12,1
FH: 39,4
SÓ: 4,6

EN: 1033
ZS: 22,7
SZH:172,6
TZS: 5,1
CK:58,8
FH: 30,3
SÓ: 3,8

EN:847
ZS: 38,4
SZH:85,4
TZS: 8,8
CK:6
FH: 33,4
SÓ: 4,7

EN:824
ZS: 30,1
SZH:96,7
TZS: 6,6
CK:32,1
FH: 39,9
SÓ: 2,3

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Alma

Gyümölcskompót

Korpás pogácsa

Banán

Túró desszert
Alma

Allergének:

Allergének:

EN:47
ZS: 0
SZH:10,5
TZS: 0
CK:10,5
FH: 0,6
SÓ: 0

EN: 63
ZS: 0,1
SZH:13,8
TZS: 0
CK:4
FH: 0,6
SÓ: 0

EN: 201
ZS: 9
SZH:25,5
TZS: 4,4
CK:1,1
FH: 4,6
SÓ: 1,2

EN:210
ZS: 0
SZH:48,4
TZS: 0
CK:48,4
FH: 2,6
SÓ: 0,3

EN:128
ZS: 4,4
SZH:19,5
TZS: 3,4
CK:18,4
FH: 2
SÓ: 0

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

VACSORA

Erdélyi rakott káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Carbonara spagetti

Tea
Füstölt-főtt tarja
Reszelt sajt
Margarin
Félbarna kenyér
Zöldpaprika

Tea
Cézársaláta
Kifli

Zala felvágott
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:

Allergének:

EN:718
ZS: 26,1
SZH:85,7
TZS: 10,3
CK:5,4
FH: 26,8
SÓ: 5,9

EN: 587
ZS: 22,9
SZH:73,6
TZS: 4,4
CK:4,7
FH: 26
SÓ: 4,1

EN: 529
ZS: 22,5
SZH:63,7
TZS: 12
CK:10
FH: 24,7
SÓ: 3,3

EN:898
ZS: 43,9
SZH:74,3
TZS: 10,2
CK:16,9
FH: 46
SÓ: 3,2

EN:433
ZS: 11,1
SZH:62,1
TZS: 3
CK:1,5
FH: 14,2
SÓ: 2,3

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



DEBRECEN

Kollégium A menü

2020. 03. 23.–2020. 03. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Kakaós tej
Vajkrém
Zsemle

Tej
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcsstea
Padlizsánkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Tej
Pacsní

Gyümölcsstea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,10,12

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,3,7,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:576
ZS:13,8
SZH:87,5
TZS:7,8
CK:28,8
FH:17,6
SÓ:2,1

EN:509
ZS:9
SZH:87,3
TZS:3,8
CK:36,9
FH:14,8
SÓ:1,8

EN:397
ZS:11,2
SZH:63,2
TZS:1,4
CK:11,1
FH:7,7
SÓ:1,7

EN:471
ZS:13,7
SZH:68,5
TZS:7,5
CK:20
FH:14,8
SÓ:0,8

EN:389
ZS:7
SZH:64,5
TZS:3
CK:12,1
FH:11,3
SÓ:1,6

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

TÍZÓRAI

Alma

Óvári sajt
Zsemle
Zöldpaprika

Gyümölcskompót

Banán

Ananász befőtt

Allergének:

Allergének:
1,7

Allergének:
12

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:47
ZS:0
SZH:10,5
TZS:0
CK:10,5
FH:0,6
SÓ:0

EN:427
ZS:10,4
SZH:60,6
TZS:6,4
CK:1,3
FH:19,5
SÓ:2

EN:63
ZS:0,1
SZH:13,8
TZS:0
CK:4
FH:0,6
SÓ:0

EN:210
ZS:0
SZH:48,4
TZS:0
CK:48,4
FH:2,6
SÓ:0,3

EN:70
ZS:0
SZH:17
TZS:0
CK:17
FH:0,4
SÓ:0

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Reszelt tésztaleves
Pritaminos szárnyas tokány
Petrezselymes bulgur

Karfiollevés
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya
Félbarna kenyér

Tárkonyos pulykabecsinált leves
Káposztás kocka
Alma

Zöldséges burgonyaleves
Borsos szárnyas tokány
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Rántott halfilé
Burgonyapüré
Csemege uborka édesítőszerrel
Csokoládés puding házi

Allergének:
1,7,9

Allergének:
1,3,9,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,10,12

Allergének:
1,3,4,7,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:825
ZS:29,8
SZH:91,1
TZS:4,7
CK:1
FH:32,1
SÓ:1,9

EN:857
ZS:29,7
SZH:112,1
TZS:6,9
CK:20,4
FH:30,2
SÓ:2,5

EN:784
ZS:19,5
SZH:116,1
TZS:3,8
CK:26,7
FH:32,9
SÓ:1,5

EN:882
ZS:21,7
SZH:115,6
TZS:4,3
CK:8,9
FH:49,7
SÓ:3,5

EN:793
ZS:13,4
SZH:121,7
TZS:5,2
CK:21,3
FH:36,5
SÓ:4,1

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Gyümölcskompót

Banán

Müzlis szelet

Körözött
Zsemle
Zöldpaprika

Alma

Allergének:
12

Allergének:

Allergének:
1,5,6,12

Allergének:
1,7,12

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:63
ZS:0,1
SZH:13,8
TZS:0
CK:4
FH:0,6
SÓ:0

EN:210
ZS:0
SZH:48,4
TZS:0
CK:48,4
FH:2,6
SÓ:0,3

EN:79
ZS:1,9
SZH:14
TZS:0,8
CK:7,2
FH:1
SÓ:0,1

EN:235
ZS:5,3
SZH:32,8
TZS:2,7
CK:0,6
FH:11,5
SÓ:0,7

EN:47
ZS:0
SZH:10,5
TZS:0
CK:10,5
FH:0,6
SÓ:0

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

VACSORA

Rakott burgonya
Céklasaláta édesítőszerrel
Teljes kiőrlésű kenyér

Szerb rizses hús
Házi csalamádé

Gyümölcsstea
Hot dog

Gyümölcsstea
Magyaros pizza
Alma

Kockasajt
Kifli

Allergének:
1,7,10,12

Allergének:

Allergének:
1,6,7,10,12

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:776
ZS:22,4
SZH:104,6
TZS:7,9
CK:4,9
FH:28,8
SÓ:3,3

EN:644
ZS:24,4
SZH:81,6
TZS:6,7
CK:10,6
FH:23,6
SÓ:1,1

EN:551
ZS:21,6
SZH:66,5
TZS:5,9
CK:13,5
FH:21,4
SÓ:3,5

EN:828
ZS:29,1
SZH:114,5
TZS:10,4
CK:30,5
FH:24,6
SÓ:2,3

EN:405
ZS:13,3
SZH:55,7
TZS:7,9
CK:4,3
FH:14
SÓ:2,3

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

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



DEBRECEN

Kollégium A menü

2020. 03. 30.–2020. 04. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Extra dzsem
Margarin
Zsúrkenyér

Allergének:
1,7

EN:504
ZS: 9,7 TZS: 4,5 FH: 14,8
SZH:83,5 CK:32,7 SÓ: 1,5

Tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 373
ZS: 5,9 TZS: 3 FH: 14,1
SZH:62,1 CK: 9,9 SÓ: 1,5

Tejeskávé
Kuglóf

Allergének:
1,3,6,7

EN: 520
ZS: 11,5 TZS: 6,4 FH: 15
SZH: 84,8 CK: 39,6 SÓ: 0,9

Tej
Vajkrém
Hosszú zsemle
Réphasáb

Allergének:
1,6,7

EN: 560
ZS: 14,2 TZS: 8,4 FH: 19,5
SZH: 84,1 CK: 12,5 SÓ: 2,3

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,12

EN: 419
ZS: 10,2 TZS: 3 FH: 13,5
SZH: 61,8 CK: 10,1 SÓ: 1,7

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Alma

Allergének:

EN:47
ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,6
SZH:10,5 CK:10,5 SÓ: 0

Gyümölcskompót

Allergének:
12

EN: 63
ZS: 0,1 TZS: 0 FH: 0,6
SZH:13,8 CK:4 SÓ: 0

Zöldfűszeres túrókrém
Kifli
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 352
ZS: 5,9 TZS: 3,1 FH: 15,7
SZH:56,1 CK:2,2 SÓ: 1,1

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,6,10

EN:287
ZS: 12,2 TZS: 0,2 FH: 9,9
SZH:32,4 CK:0,5 SÓ: 1,5

Gyümölcskompót

Allergének:
12

EN:63
ZS: 0,1 TZS: 0 FH: 0,6
SZH:13,8 CK:4 SÓ: 0

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves
Csirkepörkölt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN:811
ZS: 29,5 TZS: 6,2 FH: 32,6
SZH:97 CK:13,2 SÓ: 3,4

Húsgombóc leves
Gránátos kocka
Céklasaláta édesítőszerrel

Allergének:
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
Zöldborsos sertés ragu
Petrezselymes rizs
Alma

Allergének:
1,3

EN: 803
ZS: 30,6 TZS: 4,3 FH: 32,6
SZH:97,1 CK:11,5 SÓ: 2,3

Csontleves
Szárnyas vagdalt
Kelkáposzta főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
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

Allergének:
1,7,11

EN:781
ZS: 29,4 TZS: 4,7 FH: 45,9
SZH:80,2 CK:5,5 SÓ: 3,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vaj
Félbarna kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:275
ZS: 12,9 TZS: 8 FH: 4,9
SZH:33,2 CK:0,6 SÓ: 1

Korpvit keksz
Alma

Allergének:
1

EN: 227
ZS: 5,2 TZS: 2 FH: 4,8
SZH:38,3 CK:12,3 SÓ: 0,4

Gyümölcskompót
Omlós keksz

Allergének:
1,6,12

EN: 248
ZS: 7,2 TZS: 3,4 FH: 3,9
SZH:39,9 CK:12,1 SÓ: 0,2

Alma
Babapiskóta

Allergének:
1,3

EN:251
ZS: 2,2 TZS: 0 FH: 5,2
SZH:52,1 CK:29,2 SÓ: 0

Margarin
Félbarna kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:195
ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 4,8
SZH:32,5 CK:0,4 SÓ: 1,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Stefánia vagdalt
Hagymás tört burgonya
Csemege uborka édesítőszerrel

Allergének:
1,3,10,12

EN:652
ZS: 35,7 TZS: 8,3 FH: 26,4
SZH:51,8 CK:4,2 SÓ: 3,1

Gyümölcsstea
Sajtós hamburger

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN: 885
ZS: 46,1 TZS: 21,8 FH: 34,8
SZH:80,8 CK:25,7 SÓ: 4,6

Gyümölcsstea
Paprikás szalámi
Edami sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,7,12

EN: 537
ZS: 22 TZS: 10,7 FH: 21,8
SZH:61,2 CK:9,9 SÓ: 2,9

Csikós sertés tokány
Orsótészta

Allergének:
1,3,7

EN:705
ZS: 31,5 TZS: 8,8 FH: 30,1
SZH:73 CK:4,5 SÓ: 2,2

Gyümölcs joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN:384
ZS: 5,1 TZS: 2,7 FH: 11,8
SZH:70,6 CK:17,2 SÓ: 1,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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 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 étkezéstétést 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.

