

DEBRECEN

Kollégium B menü

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Vaníliás tej  
Foszlós kalács

Allergének:  
1,3,7

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

Gyümölcsstea  
Körözött  
Kifli  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7,12

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

Gyümölcsstea  
Natúr sajtkrém  
Zsemle  
Paradicsom

Allergének:  
1,7,12

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

Tej  
Extra dzsem  
Margarin  
Zsúrkenyér

Allergének:  
1,7

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

Gyümölcsstea  
Főtt tojás karika  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Retek

Allergének:  
1,3,12

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

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Narancs

Allergének:

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

Barackbefőtt

Allergének:

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

Narancs

Allergének:

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

Vajkrém  
Félbarna kenyér  
Kigyóborka

Allergének:  
1,7,11

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

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

Tojásleves  
Diós pritaminos halfasírt  
Petrezselymes burgonya  
Tartármártás  
Mandarin

Allergének:  
1,3,4,7,8,10,12

EN:1025  
ZS:47,7 TZS:9,1 FH:37,9  
SZH:98,2 CK:16,5 SÓ:2

Csontleves  
Sertéshúsos csőben sült zöldségek  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9

EN:880  
ZS:40,8 TZS:14,8 FH:41,8  
SZH:80,9 CK:4,8 SÓ:3,9

Sertés raguleves  
Tejszínes gombás makaróni  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN:920  
ZS:40,8 TZS:11,9 FH:37,1  
SZH:99,5 CK:15,2 SÓ:2,4

100%-os gyümölcsle  
Csirkemell gyros  
Pirított burgonya  
Friss saláta  
Joghurt öntet  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN:927  
ZS:29,3 TZS:4,8 FH:39,6  
SZH:117,4 CK:26 SÓ:2,8

Zellerkrémleves  
Bácskai rizses hús  
Vegyes saláta

Allergének:  
1,7,9

EN:809  
ZS:34,6 TZS:8,7 FH:25,8  
SZH:97,7 CK:14,9 SÓ:1,8

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Gyümölcskompót

Allergének:  
12

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

Omlós keksz

Allergének:  
1,6

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

Joghurt

Allergének:  
7

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

Alma

Allergének:

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

Omlós keksz

Allergének:  
1,6

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

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Lasagne  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

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

Gyümölcsstea  
Orosz hússaláta  
Zsemle

Allergének:  
1,3,7,10,12

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

Gyümölcsstea  
Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,6,12

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

Borsos sertés tokány  
Párolt rizs  
Házi csalamádé

Allergének:  
1

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

Gyümölcs joghurt  
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:  
1,7

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

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 tartalmazo gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 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 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 ételk fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



DEBRECEN

Kollégium B 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 párizsi 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 Kígyóuborka</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>Korpo vit 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>Gyümölcs kompót</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>Gyümölcs kompót</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>Erőleves Eszterházy szárnyas ragu Spagetti Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:985 ZS: 26,8    TZS: 4,6    FH: 39,1 SZH:142,2    CK:25,3    SÓ: 4,4</p>	<p>Álföldi tésztaleves Főtt tojás Sós kamartás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 865 ZS: 33,1    TZS: 8    FH: 24,9 SZH:102    CK:21,2    SÓ: 2,8</p>	<p>Fejtett bableves Aranygaluska Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9</p> <p>EN: 1022 ZS: 25,8    TZS: 8,4    FH: 23,9 SZH:170,2    CK:66    SÓ: 1,4</p>	<p>Daragluska leves Budapest csirkemell szelet Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:773 ZS: 31,7    TZS: 4,8    FH: 29,6 SZH:90,9    CK:1,2    SÓ: 3</p>	<p>Paradicsomleves Brassói csirke aprópecsenye Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:895 ZS: 26,4    TZS: 4,6    FH: 34,4 SZH:121,8    CK:32,9    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>
---	---	---	---	---	--	--

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 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 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 B 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  
Sertés pörkölt  
Főtt burgonya  
Céklasaláta édesítőszerrel  
Félbarna kenyér

Tarhonya leves  
Mexikói pulyka tokány  
Petrezselymes rizs  
Teljes kiőrlésű kenyér

Frankfurti leves  
Lekváros buktá  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Körte

Zöldség krémleves  
Leves gyöngy  
Sajtos halfilé  
Kukoricás rizs

Szilvaleves  
Sült csirkecomb  
Lecsós karikaburgonya

Allergének:

Allergének:

EN:866  
ZS: 31,4  
SZH:107,1  
TZS: 7,4  
CK:7,1  
FH: 30,7  
SÓ: 4,4

EN: 846  
ZS: 18,9  
SZH:129,6  
TZS: 3,4  
CK:4,8  
FH: 34,7  
SÓ: 3,3

EN: 917  
ZS: 21,2  
SZH:151,3  
TZS: 5,3  
CK:51,4  
FH: 23,5  
SÓ: 2,8

EN:798  
ZS: 34,5  
SZH:86  
TZS: 9,6  
CK:2,5  
FH: 34,4  
SÓ: 3,6

EN:781  
ZS: 25,6  
SZH:83,1  
TZS: 5  
CK:29,8  
FH: 49,3  
SÓ: 1,8

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:470  
ZS: 11,1  
SZH:71,4  
TZS: 3  
CK:10,7  
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. Csillagfű; 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 B 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  
Pacsn

Gyümölcsstea  
Tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

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:

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 tésztalevés  
Fokhagymás sertés aprópecsenye  
Zöldbabfőzelék  
Félbarna kenyér

Karfiollevés  
Csirkepaprikás  
Szarvacskás tészta

Tárkonyos pulykabecsinált leves  
Szilvás gombóc  
Fahéjas szórát  
Alma

Zöldséges burgonyaleves  
Rakott brokkoli  
Teljes kiőrlésű kenyér

Rántott csirkemell  
Karottás rizs  
Csemege uborka édesítőszerrel  
Csokoládés puding házi

Allergének:

Allergének:

EN:819  
ZS:39,9  
SZH:79,3  
TZS:10,1  
CK:9  
FH:30,3  
SÓ:3,7

EN:783  
ZS:28,9  
SZH:91,3  
TZS:4,9  
CK:4,8  
FH:37  
SÓ:2,3

EN:899  
ZS:11,9  
SZH:156,6  
TZS:2,6  
CK:50,3  
FH:33,3  
SÓ:2,1

EN:892  
ZS:31,1  
SZH:108,5  
TZS:9,4  
CK:3,5  
FH:35,7  
SÓ:1,7

EN:898  
ZS:23,7  
SZH:124,4  
TZS:4,3  
CK:19,6  
FH:43,4  
SÓ:4,4

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

UZSONNA

Gyümölcskompót

Banán

Müzlis szelet

Körözött  
Zsemle  
Zöldpaprika

Alma

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:

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 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. 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.



DEBRECEN

Kollégium B menü

2020. 03. 30.–2020. 04. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Barack extra dzsem Margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:504 ZS: 9,7    TZS: 4,5    FH: 14,8 SZH:83,5    CK:32,7    SÓ: 1,5</p>	<p>Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 373 ZS: 5,9    TZS: 3    FH: 14,1 SZH:62,1    CK: 9,9    SÓ: 1,5</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 520 ZS: 11,5    TZS: 6,4    FH: 15 SZH: 84,8    CK: 39,6    SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Vajkrém Hosszú zsemle Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 560 ZS: 14,2    TZS: 8,4    FH: 19,5 SZH: 84,1    CK: 12,5    SÓ: 2,3</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 419 ZS: 10,2    TZS: 3    FH: 13,5 SZH: 61,8    CK: 10,1    SÓ: 1,7</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>
--	---	--	--	--	--	--

TÍZÓRAI

<p>Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:47 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,6 SZH:10,5    CK:10,5    SÓ: 0</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>Zöldfűszeres túrókrém Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 352 ZS: 3,1    TZS: 3,1    FH: 15,7 SZH:56,1    CK:2,2    SÓ: 1,1</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:287 ZS: 12,2    TZS: 0,2    FH: 9,9 SZH:32,4    CK:0,5    SÓ: 1,5</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>Lebbencsleves Csírkés paella Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:861 ZS: 17,5    TZS: 4    FH: 38,1 SZH:131,7    CK:10,5    SÓ: 2,5</p>	<p>Húsgombóc leves Mákos guba Meggy öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,11,12</p> <p>EN: 953 ZS: 32,6    TZS: 7,1    FH: 29,7 SZH:129,8    CK:56,8    SÓ: 1,4</p>	<p>Tojásleves Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 1055 ZS: 53,2    TZS: 13,9    FH: 40,4 SZH:101,9    CK:26,2    SÓ: 3,3</p>	<p>Csontleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:623 ZS: 24,2    TZS: 6,5    FH: 30,4 SZH:66    CK:6,9    SÓ: 3,5</p>	<p>Brokkoli krémleves Pirított magvak Óvári halfilé Petrezselymes burgonya Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,11,12</p> <p>EN:829 ZS: 36,4    TZS: 7,8    FH: 42,7 SZH:75,9    CK:10,6    SÓ: 1,2</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 Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:275 ZS: 12,9    TZS: 8    FH: 4,9 SZH:51,8    CK:0,6    SÓ: 1</p>	<p>Korpvit keksz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 227 ZS: 5,2    TZS: 2    FH: 4,8 SZH:38,3    CK:12,3    SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcskompót Omlós keksz</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 248 ZS: 7,2    TZS: 3,4    FH: 3,9 SZH:39,9    CK:12,1    SÓ: 0,2</p>	<p>Alma Babapiskóta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:251 ZS: 2,2    TZS: 0    FH: 5,2 SZH:52,1    CK:29,2    SÓ: 0</p>	<p>Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:195 ZS: 4,5    TZS: 1,2    FH: 4,8 SZH:32,5    CK:0,4    SÓ: 1,2</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>
--	--	---	---	---	--	--

VACSORA

<p>Stefánia vagdalt Hagymás tört burgonya Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:652 ZS: 35,7    TZS: 8,3    FH: 26,4 SZH:51,8    CK:4,2    SÓ: 3,1</p>	<p>Gyümölcsstea 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>Gyümölcsstea Paprikás szalámi Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 537 ZS: 22    TZS: 10,7    FH: 21,8 SZH:61,2    CK:9,9    SÓ: 2,9</p>	<p>Csikós sertés tokány Orsótészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:705 ZS: 31,5    TZS: 8,8    FH:30,1 SZH:73    CK:4,5    SÓ: 2,2</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:384 ZS: 5,1    TZS: 2,7    FH: 11,8 SZH:70,6    CK:17,2    SÓ: 1,2</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>
--	--	--	--	--	--	--

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:  
1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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 ételk 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 ételk fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

