

SIÓFOK

Kollégium

2020.március 02 – 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Vaníliás tej
Kakaós kalács
Margarin

Allergének:
1, 3, 6, 7

EN:571
ZS: 14,5 TZS: 8,4 FH: 16,7
SZH:91,4 CK:36 SÓ: 1,2

Tea
Edámi sajt
Margarin
Zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1, 7

EN: 546
ZS: 16,2 TZS: 10,1 FH: 22
SZH: 73,8 CK: 11,3 SÓ: 2,3

Tea
Gépsonka
Sajtkrém
Zsemle
Paradicsom

Allergének:
1, 7

EN: 550
ZS: 13,9 TZS: 8,6 FH: 26,6
SZH: 74,7 CK: 12,1 SÓ: 2,1

Tea
Soproni felvágott
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 533
ZS: 17,4 TZS: 7,5 FH: 16,4
SZH: 73,6 CK: 9,9 SÓ: 2,3

Tea
Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér
Jégsaláta

Allergének:
1

EN: 463
ZS: 10,5 TZS: 3,4 FH: 14,3
SZH: 76,5 CK: 22,3 SÓ: 3,9

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Lasagne

Allergének:
1, 3, 7

EN: 1052
ZS: 47,8 TZS: 9,1 FH: 45
SZH: 107,9 CK: 10,9 SÓ: 1,5

Raguleves
Rizsfelfújt
Csokoládésodó

Allergének:
1, 3, 7

EN: 940
ZS: 15,5 TZS: 5,7 FH: 26,4
SZH: 169,1 CK: 85,8 SÓ: 0,9

Sült sertés comb
Franciasaláta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 3, 7, 10, 12

EN: 773
ZS: 30,7 TZS: 6,7 FH: 37,3
SZH: 72,8 CK: 39,6 SÓ: 4,3

Borsos sertés tokány
Párolt rizs
Csalamádé

Allergének:
12

EN: 720
ZS: 26,5 TZS: 3,1 FH: 22,7
SZH: 90,7 CK: 8,1 SÓ: 2,7

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstét 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

SIÓFOK

Kollégium

2020.március 09 – 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Briós

Tea
Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Póréhagyma

Tea
Csemege szalámi
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Tej
Lekváros táská

Tea
Húspástétom
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1, 3, 6, 7

Allergének:
1

Allergének:
1

Allergének:
1, 3, 6, 7

Allergének:
1, 3, 6, 9, 10

Allergének:

Allergének:

EN: 465
ZS: 11,2 TZS: 4,8 FH: 17,9
SZH: 70,3 CK: 26,5 SÓ: 1

EN: 436
ZS: 14,2 TZS: 6,9 FH: 12,6
SZH: 60,1 CK: 9,9 SÓ: 2,9

EN: 502
ZS: 14,3 TZS: 6,6 FH: 15,9
SZH: 73,5 CK: 10 SÓ: 2,1

EN: 420
ZS: 9,2 TZS: 12,6 FH: 14,4
SZH: 67,2 CK: 26,2 SÓ: 0,8

EN: 404
ZS: 8,9 TZS: 0,4 FH: 14,9
SZH: 60,5 CK: 9,9 SÓ: 2,3

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Csirkecomb filé párizsiasan
Zöldséges rizs
Tzacciki öntet

Hamburger friss zöldségekkel
Tea

Tököfélék
Sertéspörkölt
Félbarna kenyér

Brassói szárnyas pecsenye
pirított burgonyával
Uborkasaláta

Allergének:
1, 3, 7

Allergének:
1, 3, 10, 11

Allergének:
1, 7, 9, 10

Allergének:
12

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN: 660
ZS: 22,2 TZS: 4,1 FH: 33,3
SZH: 76,2 CK: 1,1 SÓ: 4,3

EN: 582
ZS: 22,5 TZS: 9,7 FH: 33,6
SZH: 60,4 CK: 9,7 SÓ: 2,9

EN: 835
ZS: 37,5 TZS: 5,4 FH: 30,5
SZH: 84,2 CK: 6,7 SÓ: 3,2

EN: 502
ZS: 10,9 TZS: 1,9 FH: 29,6
SZH: 68,3 CK: 5 SÓ: 2,5

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. Rákkfélék; 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgálást 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.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

SIÓFOK

Kollégium

2020.március 16 – 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tea Tavaszi felvágott Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika	Tea Zala felvágott Margarin Zsemle Póréhagyma	Tea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom	Tejeskávé Margarin Fonott kalács	Tea Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka		
<u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 512 ZS: 20 SZH: 64,8 TZS: 9 CK: 11,8 FH: 15 SÓ: 2,1	EN: 456 ZS: 10,1 SZH: 73,1 TZS: 5,6 CK: 10,1 FH: 15,2 SÓ: 2,3	EN: 549 ZS: 16,3 SZH: 65,8 TZS: 10,5 CK: 9,9 FH: 22 SÓ: 2,3	EN: 609 ZS: 15,3 SZH: 96,4 TZS: 9,5 CK: 31,2 FH: 18,8 SÓ: 1,4	EN: 480 ZS: 16,5 SZH: 61,4 TZS: 3,4 CK: 11 FH: 21,6 SÓ: 2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

VACSORA

Erdélyi rakott káposzta Félbarna kenyér	Tea Cézársaláta Bagett	Sült csirkecomb Mediterrán rizs	Carbonara spagetti Reszelt sajt			
<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 828 ZS: 38,2 SZH: 83,2 TZS: 7,1 CK: 1,5 FH: 26,2 SÓ: 4	EN: 640 ZS: 18,6 SZH: 96,4 TZS: 5,6 CK: 12,1 FH: 16,6 SÓ: 3,2	EN: 593 ZS: 15,7 SZH: 71,3 TZS: 2,7 CK: 8,6 FH: 38,8 SÓ: 3,8	EN: 725 ZS: 29,7 SZH: 71 TZS: 10,5 CK: 1,5 FH: 38,8 SÓ: 4,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

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

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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. 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 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.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

SIÓFOK

Kollégium

2020.március 23 – 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tea
Párizsi
Vajkrém
Zsemle
Kigyóborka

Allergének:
1, 7

EN: 532
ZS: 17,8 TZS: 7,8 FH: 15,7
SZH: 73,7 CK: 11,4 SÓ: 2,4

Tea
Olasz felvágott
Margarin
Zsemle
Jégcsap retek

Allergének:
1

EN: 531
ZS: 17,3 TZS: 8 FH: 16,4
SZH: 73,3 CK: 11,1 SÓ: 2,4

Tea
Gépsonka, Reszelt sajt
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1, 7

EN: 504
ZS: 12,1 TZS: 7,4 FH: 21
SZH: 73,9 CK: 10 SÓ: 2,1

Tej
Fatörzs kifli

Allergének:
1, 3, 6, 7

EN: 465
ZS: 11,2 TZS: 5 FH: 17,9
SZH: 70,3 CK: 27,5 SÓ: 1

Tea
Kocka sajt
Tojáskrém
Zsemle
Paradicsom

Allergének:
1, 3, 7, 10

EN: 498
ZS: 13 TZS: 5,6 FH: 17,4
SZH: 74,8 CK: 12,8 SÓ: 2,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Paprikásburgonya virslivel
Cékla
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1, 12

EN: 707
ZS: 30,9 TZS: 8,7 FH: 19,8
SZH: 83,7 CK: 4,3 SÓ: 4,2

Szerb rizses hús
Csalamádé

Allergének:
12

EN: 721
ZS: 29,3 TZS: 3,5 FH: 25,2
SZH: 82,2 CK: 7,5 SÓ: 2,8

Barbecue csirkecomb
Kuszkusz
Majonézes kukoricasaláta

Allergének:
1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 685
ZS: 23,5 TZS: 4,2 FH: 39,8
SZH: 74,5 CK: 6,4 SÓ: 2,7

Tea
Sonkás pizza
Alma

Allergének:
1, 7

EN: 697
ZS: 20 TZS: 8,8 FH: 33,5
SZH: 91 CK: 26,5 SÓ: 4,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

SIÓFOK

Kollégium

2020.március 30 – április 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tea
Zala felvágott
Sajtkrém
Félbarna kenyér
Kaliforniai paprika

Allergének:
1, 7

EN: 447
ZS: 11,2 TZS: 6,2 FH: 16,2
SZH: 66,1 CK: 11,1 SÓ: 2,9

Tea
Párizsi
Margarin
Zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN: 491
ZS: 13,8 TZS: 6,9 FH: 15,3
SZH: 73,5 CK: 9,9 SÓ: 2,4

Tejeskávé
Kuglóf
Margarin

Allergének:
1, 3, 6, 7

EN: 639
ZS: 19,4 TZS: 9,5 FH: 19
SZH: 93,5 CK: 34,7 SÓ: 1,4

Tea
Csirkemell sonka
Vajkrém
Kifli
Kigyóborka

Allergének:
1, 7

EN: 773
ZS: 11,7 TZS: 5 FH: 19,5
SZH: 131,2 CK: 72,3 SÓ: 2,3

Tea
Főtt tojás, Margarin
Gyümölcs ízű joghurt
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1, 3, 7

EN: 527
ZS: 11,7 TZS: 4,1 FH: 23,8
SZH: 84,4 CK: 22,2 SÓ: 1,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Stefánia vagdalt
Hagymás burgonya
Párolt káposzta

Allergének:
1, 3, 12

EN: 875
ZS: 51,8 TZS: 6 FH: 25,9
SZH: 72,9 CK: 15,1 SÓ: 3,8

Tea
Langalló

Allergének:
1, 7

EN: 1150
ZS: 68,5 TZS: 18,8 FH: 28
SZH: 94,1 CK: 13,1 SÓ: 4

Sült csirkecomb
Burgonyapüré
Uborkasaláta

Allergének:
1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12

EN: 519
ZS: 16,8 TZS: 3,8 FH: 29,5
SZH: 59,3 CK: 6,9 SÓ: 4

Csikós sertéstokány
Orsótészta

Allergének:
1, 3, 7

EN: 796
ZS: 36,6 TZS: 4,3 FH: 31,4
SZH: 77 CK: 0,6 SÓ: 1,9

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 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. 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 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.