

DUNAÚJVÁROS

Kollégium

2020.03.02.-2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Vaníliás tej Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN:478 ZS:13,1 TZS: 2 FH:16,8 SZH:74 CK:18,5 SÓ:1,5</p>	<p>Tea Körözött, Sajt szelet Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 497 ZS:16,3 TZS:10,5 FH:29,9 SZH:55,5 CK:6,4 SÓ:1,8</p>	<p>Tea Gépsonka, Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 441 ZS:9,8 TZS:5,4 FH:20,6 SZH:66,5 CK:5,3 SÓ:2,4</p>	<p>Tej Dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 495 ZS:8,8 TZS:3,7 FH:18,5 SZH:86,7 CK:38,2 SÓ:1,3</p>	<p>Tea Sertés párizsi, Tojáskarika Margarin Félbarna kenyér, Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6</p> <p>EN: 500 ZS:20 TZS:7,3 FH:21,8 SZH:53,5 CK:4,4 SÓ:1,9</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 pulykaragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 807 ZS:33,6 TZS:3,2 FH:33,7 SZH:92,4 CK:8,5 SÓ:4,3</p>	<p>Csontleves Fokhagymás csirke csíkok Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 748 ZS:17,3 TZS:3,9 FH:37,2 SZH:103 CK:3,8 SÓ:4,1</p>	<p>Sertésragu leves Aranygaluska Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10</p> <p>EN: 900 ZS:25,4 TZS:8,5 FH:42,4 SZH:121,7 CK:32,5 SÓ:1,9</p>	<p>Zellerleves Szezámmagos szárnyas húsroló Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11</p> <p>EN: 896 ZS:22 TZS:3,3 FH:46,1 SZH:116,3 CK:2,4 SÓ:3,9</p>	<p>Limonádé Rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 12</p> <p>EN: 702 ZS:16,5 TZS:3,9 FH:37,1 SZH:93,2 CK:14,5 SÓ: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>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

EBÉD B

<p>Tojásleves Bácskai rizses hús Céklasaláta Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 773 ZS:26,3 TZS:5,2 FH:33,1 SZH:103,3 CK:11,2 SÓ:2,9</p>	<p>Csontleves Fokhagymás csirke csíkok Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9</p> <p>EN: 700 ZS:18 TZS:3 FH:36,5 SZH:93,3 CK:12,6 SÓ:4</p>	<p>Sertésragu leves Túrós csusza Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 851 ZS:33,4 TZS:8,3 FH:39,2 SZH:92,8 CK:11,2 SÓ:2,5</p>	<p>Zellerleves Rakott brokkoli Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 705 ZS:29,5 TZS:8,5 FH:29,5 SZH:73,8 CK:5,3 SÓ:2,9</p>	<p>Limonádé Diós pritaminos hal fasírt Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 6, 7, 8, 12</p> <p>EN: 710 ZS:26,1 TZS:7,4 FH:33,1 SZH:110,3 CK:16,6 SÓ:2,9</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>Lasagne</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 641 ZS:30,4 TZS:11,5 FH:32 SZH:62,1 CK:8,1 SÓ:2,4</p>	<p>Rizsfelfújt Gyümölcsös öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 528 ZS:11,3 TZS:4,9 FH:17,6 SZH:85,9 CK:18,2 SÓ:0,7</p>	<p>Brassói aprópecsenye Csemege ízesítésű uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10, 12</p> <p>EN: 475 ZS:17,1 TZS:3,6 FH:25,7 SZH:48,2 CK:1,5 SÓ:2</p>	<p>Tea Csirkesült Francia saláta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 757 ZS:23,8 TZS:4,9 FH:42,5 SZH:87,7 CK:20,7 SÓ:4</p>	<p>Gyümölcsjoghurt Teljes kiőrlésű kifli Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 511 ZS:3,7 TZS:2,4 FH:14,1 SZH:100,7 CK:20,4 SÓ:1,4</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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

## DUNAÚJVÁROS

## Kollégium

2020.03.09.-2020.03.15.

REGGELI

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7</p> <p>EN: 479 ZS: 10,5    TZS: 4,7    FH: 17,6 SZH: 78,7    CK: 24,5    SÓ: 1</p>	<p>Tea Párizsi, Margarin Szezámagos zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 8, 11</p> <p>EN: 503 ZS: 18,2    TZS: 5,5    FH: 16,6 SZH: 63,7    CK: 4,5    SÓ: 1,8</p>	<p>Tea Majonézes tojáskrém Csemege szalámi Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10</p> <p>EN: 500 ZS: 22    TZS: 7,6    FH: 17,9 SZH: 55,8    CK: 4,3    SÓ: 2,3</p>	<p>Tej Gabonapehely Méz, Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8</p> <p>EN: 611 ZS: 10,8    TZS: 4    FH: 16,6 SZH: 115,7    CK: 57,8    SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 10</p> <p>EN: 381 ZS: 13    TZS: 5,1    FH: 14,7 SZH: 51,1    CK: 4,8    SÓ: 1,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>		
	EBÉD A	<p>Tavaszi leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 717 ZS: 16,5    TZS: 4,5    FH: 37,3 SZH: 101,1    CK: 5,5    SÓ: 4,3</p>	<p>Alföldi tésztalesves Eszterházy szárnyas ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 710 ZS: 23,1    TZS: 4,2    FH: 27,1 SZH: 93,7    CK: 7,4    SÓ: 2,6</p>	<p>Fejtett bableves Sajtos-tejfölös makaróni Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 789 ZS: 24    TZS: 10,8    FH: 35 SZH: 106,4    CK: 10    SÓ: 2,5</p>	<p>Daragaluska leves Csirkepörkölt Finomfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 760 ZS: 19,6    TZS: 3,6    FH: 41 SZH: 98,7    CK: 18,6    SÓ: 4</p>	<p>Paradicsomleves Tökmagos rántott halfilé Petrezselymes burgonya <u>Majonézes tavaszi saláta*</u></p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 8, 9, 10, 12</p> <p>EN: 760 ZS: 39,3    TZS: 7,4    FH: 36,5 SZH: 90,3    CK: 10,9    SÓ: 4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	
		EBÉD B	<p>Tavaszi leves Tarhonyás hús Csemege ízesítésű uborka Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 736 ZS: 20,2    TZS: 4,3    FH: 35,2 SZH: 99,2    CK: 7,1    SÓ: 3,4</p>	<p>Alföldi tésztalesves Gombapaprikás Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 700 ZS: 18,5    TZS: 2,2    FH: 16 SZH: 111,8    CK: 3    SÓ: 4,2</p>	<p>Fejtett bableves Tejbe köles Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 823 ZS: 17    TZS: 5,2    FH: 30,4 SZH: 134,5    CK: 38,5    SÓ: 1,8</p>	<p>Daragaluska leves <u>Stroganoff csirkecsikok*</u> Főtt tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 703 ZS: 14,1    TZS: 3,1    FH: 34,4 SZH: 101,9    CK: 7,4    SÓ: 4,3</p>	<p>Paradicsomleves Rántott sertés karaj Petrezselymes burgonya <u>Majonézes tavaszi saláta*</u></p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12</p> <p>EN: 833 ZS: 32,1    TZS: 5,8    FH: 34,9 SZH: 92,5    CK: 10,9    SÓ: 3,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
			VACSORA	<p>Túrógombóc Vaníliás tejföl</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 553 ZS: 22,7    TZS: 11,2    FH: 26 SZH: 58,6    CK: 24,7    SÓ: 0,5</p>	<p>Mézes csirkemell Burgonyapüré</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 12</p> <p>EN: 474 ZS: 8,7    TZS: 2,8    FH: 33,3 SZH: 61,7    CK: 11,1    SÓ: 1,8</p>	<p>Paprikás sertés aprópecsenye Tökfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 586 ZS: 18    TZS: 4,6    FH: 33 SZH: 68,6    CK: 9,6    SÓ: 2,2</p>	<p>Tea Hamburger friss zöldségekkel</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 518 ZS: 27,2    TZS: 7,3    FH: 17,3 SZH: 45,4    CK: 10,1    SÓ: 3,7</p>	<p>Puding Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 457 ZS: 3,2    TZS: 2    FH: 11,2 SZH: 88,7    CK: 18,9    SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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.

## DUNAÚJVÁROS

## Kollégium

2020.03.16.-2020.03.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Mogyoróskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8</p> <p>EN: 577 ZS: 18,9 TZS: 9,9 FH: 19,4 SZH: 83,8 CK: 33,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Tejfölös túró, Zala felvágott Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 10</p> <p>EN: 487 ZS: 16 TZS: 7,2 FH: 24,1 SZH: 55,3 CK: 7,1 SÓ: 2,3</p>	<p>Tea Tonhalkrém, Sajt szelet Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 4, 6, 7</p> <p>EN: 601 ZS: 21,7 TZS: 8,9 FH: 30,9 SZH: 70 CK: 4,6 SÓ: 2,8</p>	<p>Tejes kávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 454 ZS: 10,4 TZS: 5,2 FH: 16 SZH: 75,4 CK: 23,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Főtt tojás, Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6</p> <p>EN: 441 ZS: 14 TZS: 4,8 FH: 25,2 SZH: 50 CK: 4 SÓ: 2,1</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>Vajas galuska leves Csikós szárnyas ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 701 ZS: 24,8 TZS: 5 FH: 30,1 SZH: 83,5 CK: 3,7 SÓ: 3,1</p>	<p>Zsúrmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 861 ZS: 24,5 TZS: 7,6 FH: 44,3 SZH: 97,6 CK: 17,4 SÓ: 2,4</p>	<p>Frankfurti leves Mákos metélt Teljes kiőrlésű kenyér Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12</p> <p>EN: 900 ZS: 19,1 TZS: 6,1 FH: 33,6 SZH: 145,6 CK: 18,8 SÓ: 3,3</p>	<p>Brokkoli krémleves Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege ízesítésű uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 703 ZS: 22,9 TZS: 2,3 FH: 31,6 SZH: 80,6 CK: 3,1 SÓ: 4,3</p>	<p>100 %-os gyümölcsle Fűszeres csirkemell Sajtmártással Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 700 ZS: 24,1 TZS: 5,5 FH: 40,3 SZH: 76,9 CK: 3,1 SÓ: 2,4</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>Vajas galuska leves Füstölt sajtos brokkolis szárnyas ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 704 ZS: 21,9 TZS: 3,4 FH: 36,4 SZH: 84,7 CK: 3,6 SÓ: 2,8</p>	<p>Zsúrmóka leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 858 ZS: 27,5 TZS: 8,1 FH: 35,7 SZH: 104,7 CK: 9,8 SÓ: 2,8</p>	<p>Frankfurti leves Darás metélt Sárgabarack dzsem Teljes kiőrlésű kenyér Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 12</p> <p>EN: 894 ZS: 20,4 TZS: 4,8 FH: 28,3 SZH: 146,6 CK: 38,7 SÓ: 3,5</p>	<p>Brokkoli krémleves Pusztapörkölt Csemege ízesítésű uborka Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 744 ZS: 13,8 TZS: 3,3 FH: 37,7 SZH: 108,5 CK: 4,7 SÓ: 3,8</p>	<p>100 %-os gyümölcsle Rántott halrúd Sajtmártással Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 717 ZS: 31,2 TZS: 6 FH: 30,8 SZH: 76,1 CK: 3,1 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>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

VACSORA

<p>Erdélyi rakott káposzta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 667 ZS: 25,6 TZS: 6,8 FH: 26 SZH: 79,7 CK: 2,3 SÓ: 4,3</p>	<p>Carbonara spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 593 ZS: 17,7 TZS: 5,5 FH: 34,9 SZH: 73,4 CK: 4,6 SÓ: 3,1</p>	<p>Sült csirkecomb Mediterrán sült rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 345 ZS: 8,8 TZS: 1,6 FH: 19,6 SZH: 46,1 CK: 3,8 SÓ: 1</p>	<p>Tea Cézársaláta Bagett</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10</p> <p>EN: 653 ZS: 23,4 TZS: 5,9 FH: 37,4 SZH: 67 CK: 7,7 SÓ: 2,9</p>	<p>Túró desszert Pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8</p> <p>EN: 334 ZS: 16,3 TZS: 9,5 FH: 6,9 SZH: 39,4 CK: 12,8 SÓ: 0,6</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>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

DUNAÚJVÁROS

Kollégium

2020.03.23.-2020.03.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Kakaós tej Kenőmájás Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 10</p> <p>EN: 548 ZS: 16,6    TZS: 7,1    FH: 23,2 SZH: 78,4    CK: 16,9    SÓ: 2,1</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 460 ZS: 8,8    TZS: 3,7    FH: 17,4 SZH: 83,2    CK: 36,9    SÓ: 1,4</p>	<p>Tea Olasz felvágott Margarin Szezámmagos zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 8, 11</p> <p>EN: 484 ZS: 15,6    TZS: 3,8    FH: 16,6 SZH: 65,2    CK: 4,7    SÓ: 1,8</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 443 ZS: 10,6    TZS: 5,1    FH: 15,4 SZH: 72,3    CK: 20,8    SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Tojáskrém, Párizsi Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10</p> <p>EN: 428 ZS: 15,2    TZS: 6,5    FH: 17,6 SZH: 53    CK: 4,7    SÓ: 2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------

EBÉD A

<p>Zellerkrémleves Pritaminos szárnyas ragu Petrezselymes bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 700 ZS: 17,1    TZS: 2,3    FH: 33,5 SZH: 96,7    CK: 1,1    SÓ: 3</p>	<p>Karfiolleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 800 ZS: 26,3    TZS: 7,5    FH: 29,8 SZH: 105,5    CK: 14    SÓ: 3,4</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált leves Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9</p> <p>EN: 787 ZS: 23,9    TZS: 2,2    FH: 32,7 SZH: 106,3    CK: 14,2    SÓ: 4,3</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 886 ZS: 24,3    TZS: 3,7    FH: 47,7 SZH: 108,2    CK: 2,8    SÓ: 3,8</p>	<p>Rántott halfilé Burgonyapüré Csemege ízesítésű uborka Csokis puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12</p> <p>EN: 700 ZS: 30,1    TZS: 9,2    FH: 38,3 SZH: 99,7    CK: 16,5    SÓ: 3,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------

EBÉD B

<p>Zellerkrémleves Csirkepaprikás Főtt tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 712 ZS: 16,6    TZS: 3,2    FH: 36,2 SZH: 95,9    CK: 6,6    SÓ: 3,2</p>	<p>Karfiolleves Vagdalt Pírtott burgonya Csemege ízesítésű uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 710 ZS: 32,3    TZS: 8    FH: 24,8 SZH: 70,7    CK: 3,8    SÓ: 4</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált leves Ízes bukta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 876 ZS: 21,5    TZS: 3,9    FH: 31,9 SZH: 133,4    CK: 45,1    SÓ: 3,3</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 832 ZS: 26,9    TZS: 4,6    FH: 38,7 SZH: 99,4    CK: 4,5    SÓ: 4,1</p>	<p>Cézársaláta Csokis puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 10</p> <p>EN: 706 ZS: 35,5    TZS: 7,1    FH: 35,4 SZH: 58,5    CK: 15,1    SÓ: 2,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------

VACSORA

<p>Rakott burgonya kolbással Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 3, 7, 12</p> <p>EN: 684 ZS: 23,7    TZS: 6,2    FH: 22,4 SZH: 86,6    CK: 5,8    SÓ: 2,5</p>	<p>Szerb rizses hús Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 616 ZS: 17,7    TZS: 3,9    FH: 27,7 SZH: 84,7    CK: 7,5    SÓ: 1,8</p>	<p>Barbecue csirkecomb filé Majonézes kukoricasaláta Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10</p> <p>EN: 829 ZS: 26,1    TZS: 3,8    FH: 35,7 SZH: 106,1    CK: 13,1    SÓ: 2,9</p>	<p>Tea Pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 516 ZS: 15,5    TZS: 7    FH: 25,9 SZH: 68    CK: 11    SÓ: 2,9</p>	<p>Kocka sajt Kifli Müzli szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8</p> <p>EN: 501 ZS: 10,3    TZS: 6,3    FH: 13,9 SZH: 81,6    CK: 13,3    SÓ: 1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. Szezám; 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 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.

# ÉTLAP

DUNAÚJVÁROS

Kollégium

2020.03.30.-2020.03.31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 495 ZS: 8,8    TZS: 3,7    FH: 18,5 SZH: 86,7    CK: 38,2    SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Körözött Edámi sajt Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 467 ZS: 16,2    TZS: 10,5    FH: 28,1 SZH: 51,4    CK: 5,9    SÓ: 1,9</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>	<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>Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 712 ZS: 19,5    TZS: 3,6    FH: 36,4 SZH: 92,2    CK: 11,9    SÓ: 3,2</p>	<p>Húsgombóc leves Burgonyás tészta Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 869 ZS: 30,2    TZS: 7,1    FH: 30,9 SZH: 112,3    CK: 10,9    SÓ: 3,3</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>	<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>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

EBÉD B

<p>Lebbencsleves Rakott brokkoli Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 738 ZS: 28,5    TZS: 8,3    FH: 30,7 SZH: 82,2    CK: 6,7    SÓ: 2,5</p>	<p>Húsgombóc leves Bolognai spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 899 ZS: 38,6    TZS: 16    FH: 45,5 SZH: 85,6    CK: 10,3    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><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>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

VACSORA

<p>Stefánia vagdalt Hagymás törtburgonya Csemege ízesítésű uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 10, 12</p> <p>EN: 587 ZS: 24,6    TZS: 7,4    FH: 23,4 SZH: 59,8    CK: 2    SÓ: 3,3</p>	<p>Sült csirkecomb Csőben sült karfiol Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 763 ZS: 26,8    TZS: 9    FH: 44,8 SZH: 79,3    CK: 9,5    SÓ: 3,5</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><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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek 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 ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.