

DUNAÚJVÁROS

Kollégium

2020.03.30.-2020.04.05.

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>Tejes kávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 467 ZS: 13,1    TZS: 2    FH: 16,9 SZH: 71,1    CK: 14,8    SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Vajkrém Sertés párizsi Kifli Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 665 ZS: 23,1    TZS: 12,3    FH: 23,9 SZH: 86,3    CK: 17,9    SÓ: 2,3</p>	<p>Tea Főtt tojás Csirkemell sonka Margarin, Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 10</p> <p>EN: 411 ZS: 11,3    TZS: 3,9    FH: 26,7 SZH: 51,1    CK: 4    SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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>Tojásleves Zöldborsós szárnyas ragu Petrezselymes rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10</p> <p>EN: 727 ZS: 19,3    TZS: 3,7    FH: 35,5 SZH: 97,2    CK: 8,1    SÓ: 2,9</p>	<p>Vajas galuska leves Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 737 ZS: 18,9    TZS: 4,4    FH: 38 SZH: 96,7    CK: 4,1    SÓ: 3,6</p>	<p>Brokkoli krémleves Fűszeres paradicsomos csirkemell* Kukoricás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 702 ZS: 15,5    TZS: 1,3    FH: 37,9 SZH: 98,1    CK: 6,7    SÓ: 2,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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>Tojásleves Szárnyas paella Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 700 ZS: 21,5    TZS: 3,3    FH: 31,9 SZH: 89    CK: 3,1    SÓ: 2</p>	<p>Vajas galuska leves Szárnyas vagdalt Paradicsomos burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 888 ZS: 19    TZS: 4,4    FH: 38,4 SZH: 130,6    CK: 10,7    SÓ: 3,6</p>	<p>Brokkoli krémleves Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 728 ZS: 30,4    TZS: 6,9    FH: 36,4 SZH: 106,4    CK: 6,2    SÓ: 3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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>Túrógombóc Vaníliás tejföllel</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>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: 3,5</p>	<p>Gyümölcsjoghurt Kifli Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 586 ZS: 4,1    TZS: 2,5    FH: 14,3 SZH: 115,2    CK: 23,1    SÓ: 0,9</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 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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is 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.

DUNAÚJVÁROS

Kollégium

2020.04.06.-2020.04.12.

REGGELI  
EBÉD A  
EBÉD B  
VACSORA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>REGGELI</b>	Tej Méz Margarin Kalács <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7 EN: 563 ZS: 14,4 TZS: 6,4 FH: 16,1 SZH: 96,1 CK: 44,4 SÓ: 0,9	Tea Tojáskrém, Gépsonka Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10 EN: 390 ZS: 9,4 TZS: 4 FH: 22,4 SZH: 52,1 CK: 4,8 SÓ: 2,1	Tea Magyaros vajkrém Sajt szelet Félbarna kenyér Hónapos retek <u>Allergének:</u> 7 EN: 215 ZS: 15,3 TZS: 10,1 FH: 12,4 SZH: 7,2 CK: 4,5 SÓ: 0,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD A</b>	Magyaros zellerleves Pulykapörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10 EN: 700 ZS: 24,5 TZS: 3,8 FH: 19,7 SZH: 91,4 CK: 4,1 SÓ: 3,5	Bableves Aranygaluska Vaníliás öntet Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10 EN: 875 ZS: 24,2 TZS: 6,2 FH: 33 SZH: 129,4 CK: 32,2 SÓ: 1,7	Daragaluska leves Paprikás burgonya Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér Húsvéti desszert <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 EN: 900 ZS: 29,5 TZS: 11 FH: 30,2 SZH: 121 CK: 18,7 SÓ: 3,2	Tavaszi szünet <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Nagypéntek <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Húsvét <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Magyaros zellerleves Gyömbéres csirkecsíkok Újhagymás rizs <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 11 EN: 702 ZS: 22,8 TZS: 4 FH: 30,9 SZH: 90,3 CK: 2,6 SÓ: 2,9	Bableves Túrós csusza Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 741 ZS: 23,2 TZS: 6 FH: 29,7 SZH: 100,5 CK: 10,9 SÓ: 2,3	Daragaluska leves Lecsós virsli Párolt bulgur Húsvéti desszert <u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 EN: 762 ZS: 36,1 TZS: 10,4 FH: 24,7 SZH: 79,8 CK: 12 SÓ: 3,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>VACSORA</b>	Sült kolbász Burgonyafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 698 ZS: 20,6 TZS: 6,5 FH: 26,7 SZH: 95,4 CK: 2,7 SÓ: 3,6	Tavaszi rizses hús Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 7 EN: 541 ZS: 18,2 TZS: 6,7 FH: 29,3 SZH: 63,6 CK: 2 SÓ: 2,3	Sajtos pogácsa Gyümölcslé Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 502 ZS: 22 TZS: 10 FH: 7,5 SZH: 67 CK: 2,4 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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

1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.

DUNAÚJVÁROS

Kollégium

2020.04.13.-2020.04.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

		Kakaós tej Kalács	Tea Citrusos túrókrém Kifli	Tea Főtt tojás, Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 452 ZS: 10,4 SZH: 74,4	EN: 351 ZS: 4,8 SZH: 58,1	EN: 482 ZS: 20,1 SZH: 51,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: 5,3 CK: 22,8	TZS: 2,9 CK: 11,2	TZS: 7,3 CK: 3,8	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: 16,1 SÓ: 0,8	FH: 16,6 SÓ: 0,9	FH: 20,7 SÓ: 2	FH: SÓ:	FH: SÓ:

EBÉD A

	Húsvét	Tavaszi szünet	Hamis gulyásleves Túrós tészta Alma	Paradicsomleves Mexikói csirkehúsos rizottó Káposztasaláta	Magyaros karalábéleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Amerikai káposztasaláta	
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9	<u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 713 ZS: 19,7 SZH: 95,2	EN: 716 ZS: 23,3 SZH: 89,5	EN: 838 ZS: 30,2 SZH: 91,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: 7,6 CK: 14,5	TZS: 6,3 CK: 17,6	TZS: 4 CK: 3,9	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: 33,3 SÓ: 2,5	FH: 35,5 SÓ: 2,4	FH: 40,8 SÓ: 3,2	FH: SÓ:	FH: SÓ:

EBÉD B

		Hamis gulyásleves Káposztás tészta Alma	Paradicsomleves Rakott brokkoli Félbarna	Magyaros karalábéleves <u>Saitos sonkás</u> <u>csirkecomb filé*</u> Petrezselymes burgonya Amerikai káposztasaláta		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9	<u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 700 ZS: 24,1 SZH: 106,4	EN: 806 ZS: 28,1 SZH: 97,1	EN: 811 ZS: 34,7 SZH: 74,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: 1,3 CK: 13,4	TZS: 8,1 CK: 12,4	TZS: 7,4 CK: 3,5	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: 18,8 SÓ: 2,4	FH: 24,1 SÓ: 2,2	FH: 42,4 SÓ: 3,6	FH: SÓ:	FH: SÓ:

VACSORA

		Brassói aprópecsenye Káposztasaláta	Tea Langalló	Túró desszert Kifli Banán		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 12	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 523 ZS: 17,2 SZH: 58,6	EN: 693 ZS: 43,4 SZH: 52,4	EN: 589 ZS: 6,9 SZH: 110,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: 3,6 CK: 6	TZS: 7,4 CK: 8,5	TZS: 5,4 CK: 18,2	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: 26,9 SÓ: 1,2	FH: 20 SÓ: 2,5	FH: 13,7 SÓ: 0,8	FH: SÓ:	FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.

DUNAÚJVÁROS

Kollégium

2020.04.20.-2020.04.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 503 ZS: 20,6    TZS: 10,3    FH: 18,9 SZH: 59,6    CK: 20,9    SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Körözött, Paprikás szalámi Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 366 ZS: 5,6    TZS: 3,3    FH: 19,1 SZH: 57,1    CK: 6,4    SÓ: 1,3</p>	<p>Karamellás tej Teavaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 599 ZS: 21,4    TZS: 14,5    FH: 17,4 SZH: 79,4    CK: 19    SÓ: 1,1</p>	<p>Őszibarackos házi joghurt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 466 ZS: 11,4    TZS: 8,5    FH: 20,2 SZH: 67    CK: 17,9    SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Majonézes uborkás tojáskrém, Csirkemell sonka Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 10</p> <p>EN: 432 ZS: 12,8    TZS: 3,1    FH: 25 SZH: 51,9    CK: 5,1    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>
---	--	--	--	--	--	--

EBÉD A

<p><u>Medvehagyma krémleves*</u> Kukoricás szárnyas ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 726 ZS: 23,5    TZS: 4,1    FH: 31,7 SZH: 94,1    CK: 7,2    SÓ: 2,5</p>	<p>Magyaros gombaleves Szezámagos vagdalt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 900 ZS: 27    TZS: 14,7    FH: 38,3 SZH: 118,1    CK: 15,9    SÓ: 3,6</p>	<p>Csontleves Paradicsomos tonhalas spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 9</p> <p>EN: 759 ZS: 23,8    TZS: 6,4    FH: 42 SZH: 92,5    CK: 8,5    SÓ: 3</p>	<p>Kertészleves Szárnyas pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10</p> <p>EN: 873 ZS: 19,5    TZS: 2,9    FH: 48,4 SZH: 113,7    CK: 4,8    SÓ: 3,2</p>	<p>Fahéjas almaleves Grill fűszeres csirkecomb filé Rizibizi Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</p> <p>EN: 787 ZS: 20,5    TZS: 7,5    FH: 34,7 SZH: 111,9    CK: 20,4    SÓ: 3,1</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 B

<p><u>Medvehagyma krémleves*</u> Bácskai rizses hús Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 780 ZS: 26,1    TZS: 5,6    FH: 32,1 SZH: 102,2    CK: 10,6    SÓ: 2,1</p>	<p>Magyaros gombaleves Szezámagos vagdalt Fejtett babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 897 ZS: 28,7    TZS: 14,5    FH: 43,6 SZH: 112,7    CK: 18,1    SÓ: 3,4</p>	<p>Csontleves Carbonara spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 700 ZS: 19,1    TZS: 5,5    FH: 37,4 SZH: 85,7    CK: 6,4    SÓ: 3,2</p>	<p>Kertészleves Szárnyas pörkölt Paradicsomos káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér, Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10</p> <p>EN: 759 ZS: 20,1    TZS: 3,2    FH: 38,2 SZH: 101,8    CK: 14,5    SÓ: 3,1</p>	<p>Fahéjas almaleves Cézársaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 12</p> <p>EN: 739 ZS: 40,4    TZS: 10,6    FH: 31,4 SZH: 58,4    CK: 15,2    SÓ: 2,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
---	--	--	--	---	--	--

VACSORA

<p>Putnoki tekerics Csokoládés öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8</p> <p>EN: 559 ZS: 13,8    TZS: 4,7    FH: 20,7 SZH: 89,1    CK: 16,7    SÓ: 0,6</p>	<p>Rántott csirkemell Franciasaláta Bagett</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10</p> <p>EN: 869 ZS: 22,4    TZS: 4,2    FH: 44,2 SZH: 111,9    CK: 15,2    SÓ: 3,1</p>	<p>Rakott burgonya kolbásszal Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 3, 7, 12</p> <p>EN: 704 ZS: 23,7    TZS: 6,2    FH: 22,5 SZH: 89,2    CK: 7    SÓ: 1,9</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:    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. 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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
Tápanyagtartalom jelölés magyarzata: 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

2020.04.27.-2020.04.30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Sárgabarack 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 Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 384 ZS: 4,6 TZS: 2,9 FH: 15,3 SZH: 69,3 CK: 11,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Tojáskarika, Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6</p> <p>EN: 446 ZS: 14,2 TZS: 4,8 FH: 25,4 SZH: 50,9 CK: 4 SÓ: 2,1</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 266 ZS: 4,2 TZS: 2,3 FH: 12,5 SZH: 45,8 CK: 19,3 SÓ: 0,3</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>
--	---	--	---	--	--	--

EBÉD A

<p>Zöldborsóleves Lecsós virsli Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 10</p> <p>EN: 741 ZS: 26,2 TZS: 5,6 FH: 24,4 SZH: 97,3 CK: 7 SÓ: 3,6</p>	<p>Kukoricagaluska leves Rakott kelkáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 766 ZS: 26,5 TZS: 8,5 FH: 34,6 SZH: 91,8 CK: 4,2 SÓ: 3,4</p>	<p>Lencsegulyás Darás tészta Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9</p> <p>EN: 760 ZS: 14,6 TZS: 2,9 FH: 38,5 SZH: 109,7 CK: 11,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Szárnyas paella Csemege ízesítésű uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 704 ZS: 14,9 TZS: 3,1 FH: 32,2 SZH: 93,3 CK: 4,9 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>
--	---	--	---	--	--	--

EBÉD B

<p>Zöldborsóleves Paprikás burgonya Káposztasaláta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 10, 12</p> <p>EN: 726 ZS: 22,1 TZS: 5,6 FH: 28,7 SZH: 93,8 CK: 12,9 SÓ: 3,4</p>	<p>Kukoricagaluska leves Borsos tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10</p> <p>EN: 700 ZS: 20,2 TZS: 4,7 FH: 26 SZH: 98,3 CK: 2,6 SÓ: 2,8</p>	<p>Lencsegulyás Sajtos-tejfölös tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 869 ZS: 29,2 TZS: 12,4 FH: 49,6 SZH: 95,7 CK: 6,8 SÓ: 2,5</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Eszterházy szárnyas ragu Párolt köles</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 815 ZS: 25,9 TZS: 4,6 FH: 33,7 SZH: 104,5 CK: 7,3 SÓ: 3,4</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	--	--	---	--	--	--

VACSORA

<p>Pozsonyi kocka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 686 ZS: 26 TZS: 5,2 FH: 21,9 SZH: 88,1 CK: 25,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Stefánia vagdalt Petrezselymes burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 12</p> <p>EN: 684 ZS: 26,7 TZS: 7,6 FH: 25,6 SZH: 76,2 CK: 6,5 SÓ: 2,2</p>	<p>Bográcsos csirkeragu</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 604 ZS: 16,4 TZS: 3,2 FH: 32,4 SZH: 78,4 CK: 4,3 SÓ: 3,1</p>	<p>Gyümölcsjoghurt Búzakorpás fonottka</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 236 ZS: 2,5 TZS: 1,6 FH: 3,5 SZH: 42,9 CK: 15,9 SÓ: 0,1</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>	<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. 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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.