

Budapest

KOLLÉGIUM

2023. 02. 27.–2023. 03. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Sajtos stangli Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:1096 ZS: 20,8 TZS: 12,6 FH: 36,5 SZH:183,3 CK:19,4 SÓ: 4,2</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 861 ZS: 23,8 TZS: 9,7 FH: 29 SZH:123,4 CK: 13,2 SÓ: 3,9</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Zsemle Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 763 ZS: 16,8 TZS: 4,8 FH:22,1 SZH:123,6 CK: 12,1 SÓ: 3,9</p>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli Baromfi párizsi Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 839 ZS: 16,9 TZS: 6,3 FH: 28 SZH:135,7 CK: 29,6 SÓ: 4,3</p>	<p>Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Natúr joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 751 ZS: 14,1 TZS: 6,2 FH: 27 SZH: 122,7 CK: 19 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>
---	--	---	--	---	--	--

EBÉD

<p>Tejfőlös burgonyaleves Lecsós virsli Tarthonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:900 ZS: 43 TZS: 11,9 FH: 27,6 SZH:96 CK:9,6 SÓ: 3,3</p>	<p>Köménymagleves Pírtott zsemlekokca Falusi csirkemáj Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 767 ZS: 29,1 TZS: 4,7 FH: 32,5 SZH:92,4 CK: 1,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Sertésraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 903 ZS: 23,3 TZS: 5,3 FH:29,7 SZH:121,6 CK: 24,2 SÓ: 2,3</p>	<p>Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 761 ZS: 22,6 TZS: 6,3 FH: 40,7 SZH:97 CK: 9,4 SÓ: 2,3</p>	<p>Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Pritaminos rizs Vegyes salláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 777 ZS: 15,5 TZS: 2,8 FH: 36,4 SZH: 98,8 CK: 28,4 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>
--	---	--	---	---	--	--

VACSORA

<p>Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:1116 ZS: 58 TZS: 16,9 FH: 28,7 SZH:115,6 CK:16,1 SÓ: 2,2</p>	<p>Stefánia vagdalt Burgonyapüré</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 633 ZS: 28,6 TZS: 9,1 FH: 26 SZH:60,6 CK: 2,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Milánói makaróni Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 657 ZS: 24,4 TZS: 9,2 FH:32,7 SZH:75,5 CK: 16,8 SÓ: 3</p>	<p>Sült csirkecomb Párolt rizs Párolt zöldborsó</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 583 ZS: 20,6 TZS: 3,6 FH: 48,6 SZH:51,5 CK: 5,6 SÓ: 2,6</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>	<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 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 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.

Budapest

KOLLÉGIUM

2023. 03. 06.–2023. 03. 12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tejeskávé Foszlós kalács Kenőmájás Kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10</p> <p>EN:933 ZS: 27,3 TZS: 7,2 FH: 30,2 SZH:136,4 CK:40,9 SÓ: 3</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 803 ZS: 20,3 TZS: 8,3 FH: 25,9 SZH:122,2 CK: 12,5 SÓ: 4</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Vajkrém Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 782 ZS: 18,2 TZS: 9,9 FH:24,8 SZH:122,9 CK: 13,6 SÓ: 3,7</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Soproni felvágott Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 595 ZS: 16,1 TZS: 6,6 FH: 20 SZH:85,7 CK: 31,8 SÓ: 3,1</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Túró desszert Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 762 ZS: 16,3 TZS: 6,9 FH: 23 SZH: 122,7 CK: 20,2 SÓ: 2,8</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

<p>Daragaluska leves Falafel Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:798 ZS: 17,5 TZS: 2,8 FH: 19,7 SZH:96,6 CK:5,8 SÓ: 2,6</p>	<p>Fahéjas almaleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 908 ZS: 33,7 TZS: 10,1 FH: 31,8 SZH:107,5 CK: 30,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Palócleves Mák szórat Hosszúmetélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 907 ZS: 35,2 TZS: 8,9 FH:31,4 SZH:118,7 CK: 52,2 SÓ: 0,1</p>	<p>Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 790 ZS: 25,8 TZS: 6,6 FH: 28,6 SZH:105,7 CK: 25,4 SÓ: 3</p>	<p>Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott sertésszelet Sárgarépás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 848 ZS: 34,2 TZS: 8,1 FH: 41,3 SZH: 121,8 CK: 16,3 SÓ: 2,2</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>Rakott karfiol</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:498 ZS: 29,2 TZS: 8,7 FH: 21 SZH:33,1 CK:3 SÓ: 0,1</p>	<p>Parajos sertéshúsos penne sajttal sütve</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 619 ZS: 29,2 TZS: 8,6 FH: 29,6 SZH:58,2 CK: 5,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Carbonara Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 861 ZS: 48,1 TZS: 20,7 FH:34,3 SZH:69,4 CK: 9,6 SÓ: 3,4</p>	<p>Párolt rizs Franciasaláta Töltött csirkecomb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 913 ZS: 36 TZS: 5,6 FH: 54,3 SZH:89,5 CK: 11,5 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>
--	---	--	---	--	--	--

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 étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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.

Budapest

KOLLÉGIUM

2023. 03. 13.–2023. 03. 19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:902 ZS: 21,7 TZS: 11 FH: 24,1 SZH:144,6 CK:38,8 SÓ: 4,2</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Zsemle Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 792 ZS: 17 TZS: 6,8 FH: 29 SZH:123,3 CK: 11,7 SÓ: 3,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 844 ZS: 17,7 TZS: 6,6 FH: 28,4 SZH:134,6 CK: 29,5 SÓ: 4,1</p>	<p>Gyümölcs tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 577 ZS: 11,7 TZS: 3,7 FH: 14,7 SZH: 97,7 CK: 36,6 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

<p>Pikáns karfiolkremleves Pirított zsemlekocka Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:735 ZS: 24,2 TZS: 9 FH: 27,6 SZH:99,9 CK:17,9 SÓ: 1,7</p>	<p>Citromos kerti leves Sült virsli Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 908 ZS: 40,2 TZS: 11 FH: 35,8 SZH:89 CK: 2,3 SÓ: 3,4</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Gulyásleves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 904 ZS: 30,6 TZS: 5,4 FH: 33,1 SZH:181,9 CK: 36,3 SÓ: 1,9</p>	<p>Magyaros gombaleves Hentes sertéstokány Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 855 ZS: 34,3 TZS: 9,3 FH: 32,9 SZH: 86,9 CK: 2,3 SÓ: 1,8</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>Pritaminos sertésragu Petrezselymes rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:677 ZS: 28,5 TZS: 7 FH: 23,1 SZH:80 CK:5,7 SÓ: 0,2</p>	<p>Sertésflekken Hagymás tört burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 726 ZS: 36,6 TZS: 9,4 FH: 25,3 SZH:68,3 CK: 13 SÓ: 1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Juhtúrós sztrapacska Fokhagymás tejföl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 673 ZS: 31,9 TZS: 19,1 FH: 28,3 SZH:54,7 CK: 3,8 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>	<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 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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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 ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Budapest

KOLLÉGIUM

2023. 03. 20.–2023. 03. 26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér Kenőmájás Kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,7,10 EN:907 ZS: 21,7 TZS: 3,9 FH: 28,7 SZH:140,7 CK:35,5 SÓ: 3,8	Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN: 757 ZS: 14,3 TZS: 5,2 FH: 27,5 SZH:122,5 CK: 12,4 SÓ: 4,3	Gyümölcsstea Tonhalkrém Félbarna kenyér Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,4,10,12 EN: 816 ZS: 26,1 TZS: 10,1 FH:25,8 SZH:114,7 CK: 10,7 SÓ: 4,3	Tejeskávé Fatörzs kifli Libazsír Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 1053 ZS: 41,2 TZS: 13,5 FH:33,3 SZH:136,8 CK: 33,6 SÓ: 2,8	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek Nápolyi szelet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12 EN: 572 ZS: 16,1 TZS: 6,8 FH: 15,3 SZH: 84,3 CK: 27,9 SÓ: 1,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
---	---	--	---	---	---	---

EBÉD

Tavaszli leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:705 ZS: 14,3 TZS: 4,1 FH: 25 SZH:87,9 CK:6,8 SÓ: 1,8	Legényfogó leves Káposztás tészta <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN: 773 ZS: 25,3 TZS: 5,7 FH: 29,8 SZH:104,1 CK: 22,7 SÓ: 0,4	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Lecsós sertésragu Kuskusz <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 906 ZS: 38,2 TZS: 11,9 FH:34 SZH:107,5 CK: 11,6 SÓ: 1,6	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 814 ZS: 30,3 TZS: 8 FH: 36 SZH:94,7 CK: 14,8 SÓ: 1,1	Paradicsomleves Csirkeragu Jóasszony módra Párolt rizs Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 875 ZS: 28,9 TZS: 6,1 FH: 32,4 SZH: 120,1 CK: 31,6 SÓ: 2,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
---	--	--	--	---	---	---

VACSORA

Húsos paella Csalamádé <u>Allergének:</u> 10,12 EN:697 ZS: 35,3 TZS: 10,1 FH: 27,8 SZH:65,5 CK:3,9 SÓ: 2,2	Lasagne <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 761 ZS: 29,8 TZS: 11,7 FH: 33,9 SZH:87,5 CK: 7 SÓ: 0,9	Csemegeuborka Magyaros húsos rakott burgonya <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 609 ZS: 25,8 TZS: 9,9 FH:24 SZH:61,2 CK: 5,5 SÓ: 2,1	Tejfölös sertésszelet Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 638 ZS: 29,1 TZS: 8,4 FH: 31,7 SZH:57,3 CK: 3,4 SÓ: 0,3	<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 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 magyarázata: EN (számitott 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.

Budapest

KOLLÉGIUM

2023. 03. 27.–2023. 04. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Briós Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:844 ZS: 25 TZS: 14 FH: 25,2 SZH:122 CK:22,1 SÓ: 3</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Zsemle Trappista sajt Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 806 ZS: 18,3 TZS: 8,9 FH: 31,8 SZH:123,5 CK: 11,4 SÓ: 4,6</p>	<p>Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 772 ZS: 17,6 TZS: 6,9 FH:22,3 SZH:124,8 CK: 13,2 SÓ: 4,6</p>	<p>Vaníliás tej Kakaós foszlós kalács Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 907 ZS: 23,4 TZS: 9,8 FH: 27,7 SZH:138,5 CK: 34,5 SÓ: 3,8</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 802 ZS: 21,8 TZS: 9,6 FH: 25,1 SZH: 119,4 CK: 15,9 SÓ: 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	<p>Kakukkfűves hagymakrémleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:782 ZS: 23,8 TZS: 8,6 FH: 19,4 SZH:75,6 CK:7,9 SÓ: 3,2</p>	<p>Gyümölcsleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 864 ZS: 28,1 TZS: 8 FH: 27,1 SZH:123,6 CK: 38,2 SÓ: 2,1</p>	<p>Lencseleves Túrós csusza Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 902 ZS: 28,1 TZS: 12,3 FH:41,5 SZH:127,8 CK: 15,8 SÓ: 2,9</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 790 ZS: 23,4 TZS: 6,3 FH: 24,7 SZH:74,3 CK: 12,7 SÓ: 2</p>	<p>Zöldségkrémleves Leves gyöngy Currys csirkeragu Mexikói rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 702 ZS: 21,7 TZS: 7 FH: 33,3 SZH: 91,9 CK: 7,6 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>
VACSORA	<p>Milánói ragu Makaróni tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:657 ZS: 24,4 TZS: 9,2 FH: 32,7 SZH:75,5 CK:16,8 SÓ: 3</p>	<p>Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 685 ZS: 27,5 TZS: 7,7 FH: 25,1 SZH:82,4 CK: 6,5 SÓ: 2,1</p>	<p>Pásztortarhonya Tavaszi saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 675 ZS: 26,8 TZS: 7,9 FH:27,8 SZH:72,9 CK: 9,4 SÓ: 2,7</p>	<p>Csőben sült zöldbab csirkehússal Petrezselymes rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 552 ZS: 26,3 TZS: 7,2 FH: 27,4 SZH:48,6 CK: 1,9 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>	<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 keresztaszennyeződéssel 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. 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 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.