

Debrecen

Kollégium

2020. 08. 31.–2020. 09. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcs tea
Tojáskrém
Kifli

Tej
Kakaós csiga

Tea
Szezámagos vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Tej
Gabonapohly

Tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:

Allergének:

EN:392
ZS: 7,5
SZH:65
TZS: 3,1
CK:13,8
FH: 12,1
SÓ: 1,3

EN: 523
ZS: 21,8
SZH:64,5
TZS: 11,8
CK: 26,5
FH: 12,4
SÓ: 0,8

EN: 391
ZS: 10,1
SZH: 62,4
TZS: 5,4
CK: 10,8
FH: 9,4
SÓ: 1,8

EN: 321
ZS: 5,9
SZH: 51,5
TZS: 2,7
CK: 29
FH: 10,4
SÓ: 0,4

EN: 377
ZS: 5,1
SZH: 63,8
TZS: 2,8
CK: 10,1
FH: 15,1
SÓ: 1,5

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

TÍZÓRAI

Gyümölcskompót

Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Kefir

Húspástétom
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Sertés párizsi
Margarin
Zsemle

Allergének:

Allergének:

EN:63
ZS: 0,1
SZH:13,8

TZS: 0
CK:4
FH: 0,6
SÓ: 0

EN: 198
ZS: 4,8
SZH:31,9
TZS: 1,4
CK: 0,4
FH:5
SÓ:1

EN: 80
ZS:4,5
SZH:5,7
TZS:2,7
CK: 5,7
FH:4,5
SÓ:0

EN:247
ZS:8
SZH:33,6
TZS:3,1
CK:1,1
FH:8,4
SÓ:1,5

EN:236
ZS:8,6
SZH:30,8
TZS:1,6
CK:0,7
FH:7,3
SÓ:1,7

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves
Sertés pörkölt
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Almalé 100%-os
Bolognai spagetti
Reszelt sajt

Pirított csirkemáj
Párolt rizs
Uborkasaláta
Kevert sütemény

Zöldbableves
Kolbásos rakott burgonya
Szilva kompót

Zöldség krémleves
Leves gyöngy
Rántott csirkemell
Petrezselymes rizs
Vegyes saláta

Allergének:

Allergének:

EN:1048
ZS: 36,7
SZH:121,4
TZS: 9
CK:11,3
FH: 45
SÓ: 3,9

EN: 762
ZS: 35,2
SZH:79,8
TZS: 11,8
CK:36,2
FH: 30,8
SÓ: 3,2

EN: 807
ZS: 27,8
SZH:108,5
TZS: 5
CK:22,2
FH: 30
SÓ: 1,4

EN:667
ZS: 25,3
SZH:72,9
TZS: 7,9
CK:18,8
FH: 18,8
SÓ: 0,9

EN:1214
ZS: 44,2
SZH:155,5
TZS: 9,5
CK:11,9
FH: 46,8
SÓ: 2,4

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Reszelt sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kápia paprika

Alma

Trappista sajtzelet
Margarin
Zsemle
Paradicsom

Alma

Magyaros vajkrém
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:

Allergének:

EN:330
ZS: 15,1
SZH:32
TZS: 8,2
CK:0,5
FH: 14,1
SÓ: 1,8

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

EN: 325
ZS: 14,9
SZH:31,5
TZS: 8
CK:0,8
FH: 14
SÓ: 2,2

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

EN:246
ZS: 9,6
SZH:31,9
TZS: 5,4
CK:1,6
FH: 6
SÓ: 1,1

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

VACSORA

Pritaminos csirkeragu
Snidlinges rizs

Székelykáposzta
Félbarna kenyér

Tea
Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Tea
Bolognai pizza

Gyümölcs joghurt
Kifli

Allergének:

Allergének:

EN:614
ZS: 22,3
SZH:77,1
TZS: 4,3
CK:1,2
FH: 25,6
SÓ: 2,2

EN: 669
ZS: 30,4
SZH:67,3
TZS: 9,7
CK:4,6
FH: 25,8
SÓ: 6,1

EN: 421
ZS: 12,4
SZH:61,8
TZS: 4,1
CK:10
FH: 12,4
SÓ: 2,4

EN:829
ZS: 33,3
SZH:97,1
TZS: 12,7
CK:14,7
FH: 33,3
SÓ: 1,3

EN:384
ZS: 5,1
SZH:70,6
TZS: 2,7
CK:17,2
FH: 11,8
SÓ: 1,2

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:
1. Glutén tartalmazo 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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) megtekinthető.



Debrecen

Kollégium

2020. 09. 07.–2020. 09. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Kakaós tej
Mini kalács

Allergének:
1,3,7

EN:395
ZS: 8,3
SZH:62,8
TZS: 4,5
CK:32
FH: 13,4
SÓ: 0,9

Tea
Barackos túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,7,12

EN: 420
ZS: 3,9
SZH:77,2
TZS: 2
CK: 17,8
FH: 14,5
SÓ: 1,3

Tea
Házi füstölt sajtkrém
Sajtos stangli

Allergének:
1,6,7,12

EN: 794
ZS: 21,1
SZH: 125,6
TZS: 11,3
CK: 15,7
FH: 25,7
SÓ: 2,5

Tej
Mogyorós krém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,6,7,8

EN: 539
ZS: 13,5
SZH: 82,3
TZS: 7,2
CK: 29,6
FH: 15,4
SÓ: 2

Gyümölcs tea
Főtt tojás
Margarin
Félbarna kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,3,12

EN: 415
ZS: 9,6
SZH: 63,1
TZS: 2,7
CK: 10,1
FH: 13,2
SÓ: 2

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

TÍZÓRAI

Alma

Allergének:

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

Reszelt sajt
Margarin
Félbarna kenyér
Kávia paprika

Allergének:
1,7

EN: 321
ZS: 13,8
SZH:33
TZS: 7,6
CK:0,4
FH: 15,2
SÓ: 1,9

Margarin
Félbarna kenyér
Paradicsom

Allergének:
1

EN: 199
ZS: 4,5
SZH:33,4
TZS: 1,2
CK:0,4
FH: 4,8
SÓ: 1,2

Alma

Allergének:

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

Omlós keksz

Allergének:
1,6

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

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Tárkonyos zöldség leves
Tarhonyás szárnyas hús
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:762
ZS: 24,5
SZH:95,4
TZS: 4,7
CK:14,1
FH: 36,9
SÓ: 2,1

Lebbencsleves
Sült virsli
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN: 883
ZS: 34,2
SZH:103
TZS: 9
CK:11,6
FH: 33,5
SÓ: 4,3

Sertés húsgombóc leves
Aranygaluska
Vaníliás öntet

Allergének:
1,3,6,7,8,9

EN: 1056
ZS: 34,6
SZH:155,7
TZS: 11,3
CK:55,2
FH: 28,2
SÓ: 1,5

Gyümölcsleves
Rántott halfilé
Petrezselymes rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:1097
ZS: 37,6
SZH:153,5
TZS: 8,4
CK:34,5
FH: 32,2
SÓ: 1,6

Csontleves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya fél adag
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN:855
ZS: 29,6
SZH:112,5
TZS: 7
CK:20,3
FH: 29,7
SÓ: 3

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Snidlinges vajkrém
Teljes kiőrlésű zsemle
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:356
ZS: 10
SZH:54,7
TZS: 5,7
CK:1,7
FH: 9,2
SÓ: 1,7

Müzli szelet

Allergének:
1,5,6,12

EN: 79
ZS: 1,9
SZH:14
TZS: 0,8
CK:7,2
FH: 1
SÓ: 0,1

Gyümölcssaláta

Allergének:

EN: 66
ZS: 0
SZH:15,9
TZS: 0
CK:14,2
FH: 0,4
SÓ: 0

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,6,10

EN:284
ZS: 12,2
SZH:31,7
TZS: 0,2
CK:0,5
FH: 10
SÓ: 1,6

Szilva

Allergének:

EN:87
ZS: 0
SZH:19,7
TZS: 0
CK:19,7
FH: 1,1
SÓ: 0

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

VACSORA

Orosz hússaláta
Hosszú zsemle

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:845
ZS: 44,2
SZH:72
TZS: 13,4
CK:8,3
FH: 30,6
SÓ: 1,8

Lasagne

Allergének:
1,3,7,9

EN: 761
ZS: 29,8
SZH:87,5
TZS: 11,7
CK:7
FH: 33,9
SÓ: 1,9

Tea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,6,12

EN: 431
ZS: 11,4
SZH:63
TZS: 3,3
CK:10,1
FH: 13
SÓ: 2,4

Tea
Sült kolbász
Mustár
Félbarna kenyér

Allergének:
1,10,12

EN:772
ZS: 34,9
SZH:66,2
TZS: 11,7
CK:12
FH: 24,9
SÓ: 4,6

Tea
Kockasajt
Kifli
Zöldpaprika

Allergének:
1,7,12

EN:450
ZS: 13,4
SZH:66,1
TZS: 7,9
CK:13,5
FH: 14,5
SÓ: 2,3

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:
1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Debrecen

Kollégium

2020. 09. 14.–2020. 09. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Gyümölcsstea
Sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kápia paprika

Allergének:
1,7,12

EN:368
ZS: 5,9 TZS: 3,2 FH: 12,5
SZH:62,6 CK:11,1 SÓ: 1,7

Gyümölcsstea
Mediterrán tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:
1,4,6,7,10,12

EN: 325
ZS: 5,4 TZS: 2,7 FH: 14,2
SZH:51,9 CK: 10,8 SÓ: 1,6

Tejeskávé
Briós

Allergének:
1,3,6,7

EN: 516
ZS: 11,7 TZS: 6,5 FH: 15,9
SZH: 82,8 CK: 33,2 SÓ: 1

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 509
ZS: 8,5 TZS: 3,5 FH: 14,6
SZH: 89,1 CK: 36,9 SÓ: 2,1

Gyümölcsstea
Majonézes uborkás tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3,10,12

EN: 397
ZS: 8,4 TZS: 1,6 FH: 10,9
SZH: 64,2 CK: 11,8 SÓ: 1,7

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Alma

Allergének:

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

Omlós keksz

Allergének:
1,6

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

Alma

Allergének:

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

Sertés párizsi
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,6

EN:244
ZS: 8,8 TZS: 1,6 FH: 7,8
SZH:32 CK:0,7 SÓ: 1,7

Sajtos pogácsa

Allergének:
1,3,7,12

EN:174
ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8
SZH:24 CK:0,8 SÓ: 0,9

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lencseleves
Túrós tészta

Allergének:
1,3,7,9,10

EN:890
ZS: 28,8 TZS: 11,7 FH: 43,1
SZH:105,6 CK:10,6 SÓ: 0,5

Húsleves
Főtt sertés szlet
Gyümölcsmártás
Pírtott dara

Allergének:
1,3,7,9

EN: 910
ZS: 36,5 TZS: 9,7 FH: 29,6
SZH:111,2 CK:19,7 SÓ: 2,2

Köménymag leves
Pírtott zsemlekočka
Budapest szárnyas ragu
Párolt rizs
Házi csalamádé

Allergének:
1

EN: 882
ZS: 31,8 TZS: 5,9 FH: 31,9
SZH:114,8 CK:11,2 SÓ: 1,9

Kertészleves
Csirke fasírt
Burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:983
ZS: 24,6 TZS: 4,9 FH: 41,6
SZH:138,1 CK:4 SÓ: 4,8

Brokkoli krémleves
sárgarépa koronggal
Snidlinges sajtmártásos csirke
Pritaminos rizs

Allergének:
1,7

EN:690
ZS: 27,3 TZS: 7,1 FH: 34,4
SZH:73,7 CK:4,9 SÓ: 1,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Margarin
Félbarna kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:195
ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 4,8
SZH:32,5 CK:0,4 SÓ: 1,2

Gyümölcskompót

Allergének:
12

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

Libaszír
Teljes kiőrlésű kenyér
Lilahagyma

Allergének:
1

EN: 354
ZS: 20,6 TZS: 5,5 FH: 5
SZH:34,3 CK:2,1 SÓ: 0,8

Alma

Allergének:

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

Szilva

Allergének:

EN:87
ZS: 0 TZS: 0 FH: 1,1
SZH:19,7 CK:19,7 SÓ: 0

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Csikós sertés tokány
Párolt rizs

Allergének:
1,7

EN:776
ZS: 39,6 TZS: 11,3 FH: 25,3
SZH:76,7 CK:1,5 SÓ: 1,4

Rántott karfiol
Pírtott burgonya
Tartármártás

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 939
ZS: 50 TZS: 7,3 FH: 16,1
SZH:95 CK:8,8 SÓ: 2,5

Tea
Paprikás szalámi
Margarin
Zsemle
Paradicsom

Allergének:
1,12

EN: 486
ZS: 14,7 TZS: 5 FH: 13,8
SZH:70,6 CK:10,5 SÓ: 2,3

Tea
Hamburger

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:820
ZS: 40,9 TZS: 18,4 FH: 30,2
SZH:80,8 CK:25,7 SÓ: 4,2

Tea
Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,6,12

EN:376
ZS: 7,6 TZS: 2,1 FH: 14
SZH:62,5 CK:10,1 SÓ: 2,6

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. Glutén tartalmazo gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételk 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 ételk fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Debrecen

Kollégium

2020. 09. 21.–2020. 09. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Fahéjas csiga

Allergének:
1,3,7

EN:534
ZS: 20,8
SZH:69,5
TZS: 11,3
CK:32,5
FH: 11,9
SÓ: 0,7

Gyümölcsstea
Padlizsánkrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,10,12

EN: 397
ZS: 10,7
SZH:65
TZS: 1,1
CK: 11,1
FH: 7,5
SÓ: 2

Gyümölcsstea
Soproni felvágott
Margarin
Zsemle
Kígyóuborka

Allergének:
1,6,12

EN: 459
ZS: 11,1
SZH: 70,4
TZS: 3,5
CK: 10,5
FH: 14,2
SÓ: 2,3

Karamellás tej
Fatörzs kifli

Allergének:
1,3,7

EN: 508
ZS: 10,7
SZH: 82,5
TZS: 5,6
CK: 33,8
FH: 15,4
SÓ: 1

Tea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3,12

EN: 421
ZS: 10,2
SZH: 62,3
TZS: 3
CK: 10,1
FH: 13,4
SÓ: 1,7

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

TÍZÓRAI

Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:192
ZS: 4,6
SZH:31
TZS: 1,2
CK:0,6
FH: 4,9
SÓ: 0,8

Alma

Allergének:

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

Alma

Allergének:

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

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:245
ZS: 5,6
SZH:32,3
TZS: 1,5
CK:0,4
FH: 11,8
SÓ: 1,6

Omlós keksz

Allergének:
1,6

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

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Vajas galuska leves
Sertés pörkölt
Tököfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9

EN:865
ZS: 42,2
SZH:87,3
TZS: 12,5
CK:11,7
FH: 28,5
SÓ: 3,7

Tojásleves
Szezámmagos sertés fasírt
Burgonyapüré
Csemege uborka

Allergének:
1,3,7,10,11,12

EN: 462
ZS: 12,7
SZH:66,4
TZS: 3,6
CK:6,4
FH: 13,4
SÓ: 1,8

Tarhonya leves
Székelykáposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 738
ZS: 35,9
SZH:69,2
TZS: 11,1
CK:5,2
FH: 27,2
SÓ: 5,4

Csirke raguleves
Gránátos kocka
Gyümölcskompót

Allergének:
1,3,9,12

EN:814
ZS: 23,1
SZH:114,5
TZS: 3,1
CK:8,4
FH: 33,4
SÓ: 1,8

Szilvaleves
Rántott halfilé
Zöldséges rizs
Amerikai káposztasaláta

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:959
ZS: 21,2
SZH:155,8
TZS: 5,5
CK:46,3
FH: 33,6
SÓ: 1,6

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Alma

Allergének:

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

Reszelt sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN: 328
ZS: 15,2
SZH:31,7
TZS: 8,2
CK:0,5
FH: 14,2
SÓ: 1,9

Szilva extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1

EN: 270
ZS: 4,4
SZH:51,1
TZS: 1,2
CK:19,8
FH: 4,5
SÓ: 1,2

Korporvit keksz

Allergének:
1

EN:180
ZS: 5,2
SZH:27,8
TZS: 2
CK:1,8
FH: 4,2
SÓ: 0,4

Alma

Allergének:

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

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

VACSORA

Bakonyi sertésragu
Szarvacska tésztá

Allergének:
1,7

EN:655
ZS: 30,1
SZH:65,7
TZS: 8,8
CK:4,4
FH: 28
SÓ: 2,2

Mákos guba
Vaníliás öntet

Allergének:
1,7

EN: 774
ZS: 19,3
SZH:119,2
TZS: 4,9
CK:56,3
FH: 23,7
SÓ: 1,4

Tea
Kenőmájás
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,6,10,12

EN: 464
ZS: 12,4
SZH:70
TZS: 0
CK:10,5
FH: 14,2
SÓ: 2

Sertéssült
Francia saláta
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:733
ZS: 36,3
SZH:60,5
TZS: 8,3
CK:6,2
FH: 33,7
SÓ: 1,9

Gyümölcs joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN:384
ZS: 5,1
SZH:70,6
TZS: 2,7
CK:17,2
FH: 11,8
SÓ: 1,2

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:
1. Glutén 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 ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételk fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Debrecen

Kollégium

2020. 09. 28.–2020. 10. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:452 ZS:10,4 TZS:5,5 FH:14,7 SZH:69,5 CK:19,9 SÓ:1</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:380 ZS:4,2 TZS:2,4 FH:13,8 SZH:68,6 CK:14,6 SÓ:1,7</p>	<p>Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN:430 ZS:10,9 TZS:3 FH:12,8 SZH:64,7 CK:10 SÓ:2,7</p>	<p>Kakaós tej Vajkrém Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:606 ZS:18,8 TZS:10,5 FH:17,6 SZH:87,5 CK:30,7 SÓ:2</p>	<p>Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:387 ZS:6,9 TZS:3 FH:11,3 SZH:64,1 CK:12,3 SÓ:1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
--	---	--	--	---	--	--

TÍZÓRAI

<p>Magyar vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:252 ZS:9,8 TZS:5,6 FH:6,1 SZH:32,8 CK:1,4 SÓ:1,3</p>	<p>Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:47 ZS:0 TZS:0 FH:0,6 SZH:10,5 CK:10,5 SÓ:0</p>	<p>Gyümölcs joghurt</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:115 ZS:3,4 TZS:2,3 FH:3,3 SZH:17,5 CK:15 SÓ:0,1</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:247 ZS:9 TZS:1,5 FH:9,7 SZH:32,4 CK:0,5 SÓ:2</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:286 ZS:10,7 TZS:3 FH:9,5 SZH:32,8 CK:0,6 SÓ:2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
---	--	---	--	---	--	--

EBÉD

<p>Reszelt tésztaleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:735 ZS:27,1 TZS:5,6 FH:25,3 SZH:83,5 CK:9,4 SÓ:1,2</p>	<p>Zeller krémleves Leves gyöngy Barbecue csirkeragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN:912 ZS:33,1 TZS:9,2 FH:35,9 SZH:100,8 CK:4,4 SÓ:2,8</p>	<p>Babgyulás sertéshússal Darás metélt Gyümölcs öntet Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:1147 ZS:31,3 TZS:6,7 FH:41,6 SZH:171,1 CK:23,6 SÓ:1,1</p>	<p>Almaleves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:765 ZS:26,3 TZS:5,8 FH:28 SZH:98,2 CK:27,2 SÓ:3</p>	<p>Kakukkfűves gombaleves Rántott csirkecomb filé Rizibizi Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:1214 ZS:53,1 TZS:6,9 FH:43,5 SZH:139,3 CK:11,5 SÓ:3,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
---	--	--	---	--	--	--

UZSONNA

<p>Ananász befőtt</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:70 ZS:0 TZS:0 FH:0,4 SZH:17 CK:17 SÓ:0</p>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:227 ZS:5,5 TZS:3,1 FH:9,6 SZH:32,7 CK:1,6 SÓ:1,2</p>	<p>Gyümölcskompót</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN:63 ZS:0,1 TZS:0 FH:0,6 SZH:13,8 CK:4 SÓ:0</p>	<p>Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:47 ZS:0 TZS:0 FH:0,6 SZH:10,5 CK:10,5 SÓ:0</p>	<p>Müzli szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN:79 ZS:1,9 TZS:0,8 FH:1 SZH:14 CK:7,2 SÓ:0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
--	--	--	--	--	--	--

VACSORA

<p>Spagetti carbonara Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:521 ZS:25,6 TZS:8,9 FH:28,1 SZH:48,9 CK:3,2 SÓ:4,6</p>	<p>Rántott sertés szelet Párolt rizs fél adag Majonézes kukoricasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:1143 ZS:50,6 TZS:15,1 FH:42,6 SZH:119 CK:10 SÓ:3</p>	<p>Tea Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:496 ZS:14,3 TZS:7,6 FH:19,6 SZH:69,4 CK:10,5 SÓ:2,2</p>	<p>Tea Magyaros pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:782 ZS:29,1 TZS:10,4 FH:24 SZH:104 CK:20 SÓ:2,2</p>	<p>Tea Csemege szalámi Margarin Kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:451 ZS:15,2 TZS:5,6 FH:13,7 SZH:63,4 CK:11,5 SÓ:2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
---	--	--	--	---	--	--

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:
1. Glutén tartalmazo 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarazata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

