

Debrecen

Kollégium A menü

2020.11.02.–2020.11.08.

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  
Kuglóf

Allergének:  
1,3,6,7

EN: 517  
ZS: 11,5  
SZH: 84,5  
TZS: 6,4  
CK: 40,5  
FH: 14,9  
SÓ: 0,9

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  
Sertéssült  
Paradicsomos káposztafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9

EN:860  
ZS: 43,7  
SZH:84,2  
TZS: 12,1  
CK:16,6  
FH: 31,8  
SÓ: 3,6

Tojásleves  
Zöldséges sertésdagadt  
Burgonyapüré  
Csemege uborka

Allergének:  
1,3,7,10,11,12

EN: 914  
ZS: 39,9  
SZH:94,6  
TZS: 10,6  
CK:8  
FH: 35,8  
SÓ: 3,2

Tarhonya leves  
Csirkepörkölt  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,7,12

EN: 831  
ZS: 27,6  
SZH:104,5  
TZS: 5,8  
CK:22,7  
FH: 33,2  
SÓ: 3,3

Csirke raguleves  
Gránátos kocka  
Cékla

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN:783  
ZS: 23,1  
SZH:108,2  
TZS: 3,1  
CK:10,6  
FH: 32,9  
SÓ: 3,4

Szilvaleves  
Rántott halfilé  
Zöldséges rizs  
Amerikai káposztasaláta

Allergének:  
1,3,4,7,10,12

EN:955  
ZS: 21,2  
SZH:154,9  
TZS: 5,5  
CK:45,3  
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

Korpvit 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 tészta

Allergének:  
1,7

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

Mákos guba  
Meggy öntet

Allergének:  
1,7

EN: 709  
ZS: 17  
SZH:114,3  
TZS: 3,5  
CK:56,8  
FH: 19,6  
SÓ: 1,2

Tea  
Kenőmájas  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,6,10,12

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

Hideg 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 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. Csillagfűrt; 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.



Debrecen

Kollégium A menü

2020.11.09.–2020.11.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

|   |   |   |   |  |  |  |
|---|---|---|---|--|--|--|
| <p>Tej<br/>Gabonapohly</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN:321<br/>ZS: 5,9    TZS: 2,7    FH: 10,4<br/>SZH:51,5    CK:29    SÓ: 0,4</p> | <p>Gyümölcsstea<br/>Vaníliás krémtúró<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN: 388<br/>ZS: 4,7    TZS: 2,7    FH: 13,9<br/>SZH:68,8    CK: 14,8    SÓ: 1,8</p> | <p>Gyümölcsstea<br/>Zala felvágott<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,12</p> <p>EN: 422<br/>ZS: 10,8    TZS: 3    FH: 12,3<br/>SZH: 63,5    CK: 10    SÓ: 2,7</p> | <p>Kakaós tej<br/>Vajkrém<br/>Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 636<br/>ZS: 21,8    TZS: 12,3    FH: 18<br/>SZH: 87,8    CK: 31    SÓ: 2,1</p> | <p>Gyümölcsstea<br/>Tojáskrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,10,12</p> <p>EN: 387<br/>ZS: 6,9    TZS: 3    FH: 11,3<br/>SZH: 64,1    CK: 12,3    SÓ: 1,6</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> <p>TZS:<br/>CK:</p> <p>FH:<br/>SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> <p>TZS:<br/>CK:</p> <p>FH:<br/>SÓ:</p> |
|---|---|---|---|--|--|--|

TÍZÓRAI

|  |   |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|
| <p>Magyaros vajkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:282<br/>ZS: 12,8    TZS: 7,4    FH: 6,5<br/>SZH:33,1    CK:1,7    SÓ: 1,4</p> | <p>Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 47<br/>ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,6<br/>SZH:10,5    CK:10,5    SÓ: 0</p> | <p>Natúr joghurt</p> <p><u>Allergének:</u><br/>7</p> <p>EN: 86<br/>ZS: 4,5    TZS: 2,9    FH: 4,5<br/>SZH:5,9    CK:5,9    SÓ: 0</p> | <p>Baromfi párizsi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6</p> <p>EN:247<br/>ZS: 9    TZS: 1,5    FH: 9,7<br/>SZH:32,4    CK:0,5    SÓ: 2</p> | <p>Házi húskrém<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,10,12</p> <p>EN:293<br/>ZS: 15,7    TZS: 7,7    FH: 12,3<br/>SZH:33,6    CK:1,6    SÓ: 1,8</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> <p>TZS:<br/>CK:</p> <p>FH:<br/>SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> <p>TZS:<br/>CK:</p> <p>FH:<br/>SÓ:</p> |
|--|---|--|--|--|--|--|

EBÉD

|  |   |   |   |  |  |  |
|--|---|---|---|--|--|--|
| <p>Reszelt tésztalevés<br/>Főtt tojás<br/>Sóskamártás<br/>Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN:760<br/>ZS: 24,6    TZS: 5,7    FH: 23,6<br/>SZH:95,3    CK:21,5    SÓ: 2</p> | <p>Zeller krémleves<br/>Leves gyöngy<br/>Barbecue csirkeragu<br/>Bulgur<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 959<br/>ZS: 33,1    TZS: 9,2    FH: 36,5<br/>SZH:111,3    CK:14,9    SÓ: 2,8</p> | <p>Babgulyás sertéshússal<br/>Darás metélt<br/>Gyümölcs öntet<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9</p> <p>EN: 1147<br/>ZS: 31,3    TZS: 6,7    FH: 41,6<br/>SZH:171,1    CK:23,6    SÓ: 1,1</p> | <p>Citromos kerti leves<br/>Reszelt csirkemáj<br/>Tört burgonya<br/>Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:734<br/>ZS: 29,3    TZS: 5,9    FH: 30,6<br/>SZH:78,4    CK:6,4    SÓ: 3,6</p> | <p>Kakukkfűves gombaleves<br/>Rántott csirkecomb filé<br/>Rizibizi<br/>Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9</p> <p>EN:1214<br/>ZS: 53,1    TZS: 6,9    FH: 43,5<br/>SZH:139,3    CK:11,5    SÓ: 3,3</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> <p>TZS:<br/>CK:</p> <p>FH:<br/>SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> <p>TZS:<br/>CK:</p> <p>FH:<br/>SÓ:</p> |
|--|---|---|---|--|--|--|

UZSONNA

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

VACSORA

|  |   |   |   |   |  |  |
|--|---|---|---|---|--|--|
| <p>Lasagne</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9</p> <p>EN:761<br/>ZS: 29,8    TZS: 11,7    FH: 33,9<br/>SZH:87,5    CK:7    SÓ: 1,9</p> | <p>Rántott sertés szelet<br/>Párolt rizs fél adag<br/>Majonézes kukoricasaláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,10</p> <p>EN: 1143<br/>ZS: 50,6    TZS: 15,1    FH: 42,6<br/>SZH:119    CK:10    SÓ: 3</p> | <p>Tea<br/>Soproni felvágott<br/>Edami sajt<br/>Margarin<br/>Zsemle<br/>Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7,12</p> <p>EN: 582<br/>ZS: 20,5    TZS: 9,9    FH: 24,6<br/>SZH:70,4    CK:10,5    SÓ: 3,1</p> | <p>Limonádé<br/>Magyaros pizza</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN:786<br/>ZS: 29,1    TZS: 10,4    FH: 24<br/>SZH:105    CK:21    SÓ: 2,2</p> | <p>Tea<br/>Csemege szalámi<br/>Margarin<br/>Kifli<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN:451<br/>ZS: 15,2    TZS: 5,6    FH: 13,7<br/>SZH:63,4    CK:11,5    SÓ: 2,1</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> <p>TZS:<br/>CK:</p> <p>FH:<br/>SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> <p>TZS:<br/>CK:</p> <p>FH:<br/>SÓ:</p> |
|--|---|---|---|---|--|--|

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. 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 étlapváltoztatásért előre is elnézést 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Debrecen

Kollégium A menü

2020.11.16.–2020.11.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej  
Briós

Allergének:  
1,3,6,7

EN:459  
ZS: 11,7  
SZH:68,5  
TZS: 6,5  
CK:20,1  
FH: 15,8  
SÓ: 1

Gyümölcsstea  
Füstölt sajtos brokkoli krém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN: 356  
ZS: 5,6  
SZH:61,1  
TZS: 3,1  
CK: 10,4  
FH: 12,1  
SÓ: 1,7

Gyümölcsstea  
Főtt tojás  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1,3,12

EN: 415  
ZS: 10,1  
SZH: 61,3  
TZS: 3  
CK: 10,1  
FH: 13,4  
SÓ: 1,7

Vaníliás tej  
Mogyorós krém  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,6,7,8

EN: 601  
ZS: 13,5  
SZH: 98,1  
TZS: 7,2  
CK: 43,6  
FH: 15,4  
SÓ: 2,1

Gyümölcsstea  
Kolbásos vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

Allergének:  
1,7,12

EN: 490  
ZS: 19,3  
SZH: 63,9  
TZS: 8,7  
CK: 10,6  
FH: 12,5  
SÓ: 2,4

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

TÍZÓRAI

Sajtkrém  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN:221  
ZS: 5,1  
SZH:32,9  
TZS: 2,9  
CK:1,6  
FH: 9  
SÓ: 1,3

Barackbefőtt

Allergének:

EN: 54  
ZS: 0  
SZH:14,5  
TZS: 0  
CK:13,2  
FH: 0,4  
SÓ: 0

Kenőmájás  
Kifli  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,6,7,10

EN: 266  
ZS: 12,4  
SZH:27,9  
TZS: 0,3  
CK:1,1  
FH: 9,8  
SÓ: 1,2

Margarin  
Teljes kiőrlésű kifli  
Kápia paprika

Allergének:  
1

EN:154  
ZS: 4,7  
SZH:22  
TZS: 1,4  
CK:0,3  
FH: 4,2  
SÓ: 0,8

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:

EBÉD

Hamis gulyásleves  
Dinó szelet  
Finomfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:984  
ZS: 38,4  
SZH:121,6  
TZS: 6,3  
CK:16,7  
FH: 31  
SÓ: 4,3

Hagyma krémleves  
Kenyérkocka  
Pincepörkölt  
Csalamádé  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 888  
ZS: 35,8  
SZH:101,6  
TZS: 9,5  
CK:2,7  
FH: 31,2  
SÓ: 4,4

Frankfurti leves  
Szilvatöltelikes gombóc  
Fahéjas szórát  
Alma

Allergének:  
1,3,6,7,9,12

EN: 1130  
ZS: 32,3  
SZH:188  
TZS: 5,7  
CK:52,6  
FH: 29,1  
SÓ: 3,2

Paradicsomleves  
Sertés vagdalt  
Kukoricás rizs  
Tzatziki saláta

Allergének:  
1,3,7,9

EN:1106  
ZS: 42  
SZH:140,2  
TZS: 10,2  
CK:26,1  
FH: 37,8  
SÓ: 4

Vegyes zöldségleves  
Vadas sertés ragu  
Makaróni tészta

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:770  
ZS: 33,7  
SZH:83,9  
TZS: 8,5  
CK:6,9  
FH: 30,2  
SÓ: 2,9

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

Korpvit keksz

Allergének:  
1

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

Szilva

Allergének:

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

Gyümölcssaláta

Allergének:

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

Túró desszert

Allergének:  
6,7

EN:82  
ZS: 4,4  
SZH:9  
TZS: 3,4  
CK:7,9  
FH: 1,4  
SÓ: 0

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SÓ:

VACSORA

Tavaszi szárnyas rizses hús  
Vegyes saláta

Allergének:  
9

EN:632  
ZS: 18,3  
SZH:86,6  
TZS: 2,9  
CK:10,8  
FH: 29,6  
SÓ: 2

Tea  
Hamburger

Allergének:  
1,3,6,7,10,12

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

Tea  
Olasz felvágott  
Margarin  
Szezámmagos zsemle  
Paradicsom

Allergének:  
1,6,11,12

EN: 472  
ZS: 14,6  
SZH:65,9  
TZS: 3,9  
CK:10,6  
FH: 14,4  
SÓ: 2,1

Hagymás sertésszelet  
Tört burgonya  
Párolt káposzta fél adag

Allergének:  
12

EN:812  
ZS: 42,7  
SZH:71,6  
TZS: 9,5  
CK:10,1  
FH: 28,9  
SÓ: 2,1

Tea  
Gépsonka  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,6,12

EN:376  
ZS: 7,1  
SZH:64,3  
TZS: 1,8  
CK:10,1  
FH: 13,8  
SÓ: 2,9

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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Debrecen

Kollégium A menü

2020.11.23.–2020.11.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej  
Kakaós csiga

Allergének:  
1,3,7

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

Tea  
Tojáskrém  
Hosszú zsemle

Allergének:  
1,3,6,7,10,12

EN: 452  
ZS: 7 TZS: 3,4 FH: 14,1  
SZH:80,4 CK: 11,6 SÓ: 1,7

Tea  
Szezámagos vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1,7,11,12

EN: 422  
ZS: 13,1 TZS: 7 FH: 10  
SZH: 63 CK: 11,1 SÓ: 2

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

Tea  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN: 368  
ZS: 5 TZS: 2,8 FH: 14,7  
SZH: 62,2 CK: 10,1 SÓ: 1,5

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Gyümölcskompót

Allergének:  
12

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

Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

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

Kefir

Allergének:  
7

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

Olasz felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1,6

EN:290  
ZS: 11,1 TZS: 3,2 FH: 10  
SZH:32,4 CK:0,6 SÓ: 1,9

Alma  
Müzi szelet

Allergének:  
1,5,6,12

EN:125  
ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,6  
SZH:24,5 CK:17,7 SÓ: 0,1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves  
Sertés pörkölt  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,3,9

EN:1046  
ZS: 36,7 TZS: 9 FH: 44,9  
SZH:121 CK:11,3 SÓ: 3,8

Tejfőlös karalábéleves  
Bolognai halragu  
Spagetti  
Reszelt sajt

Allergének:  
1,3,4,7,9

EN: 722  
ZS: 31,9 TZS: 10,1 FH: 31  
SZH:73,8 CK:15,2 SÓ: 4,2

Csirkemáj rizottó  
Uborkasaláta  
Almás kevert sütemény

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 659  
ZS: 18,8 TZS: 3,5 FH: 30,5  
SZH:91,5 CK:21,5 SÓ: 2,9

Magyaros zöldbableves  
Kolbásos rakott burgonya  
Cékla

Allergének:  
1,3,6,7,10,12

EN:736  
ZS: 33,5 TZS: 10,8 FH: 22,4  
SZH:63,6 CK:7,8 SÓ: 3

Zöldség krémleves  
Leves gyöngy  
Rántott csirkemell  
Petrezselymes rizs  
Vegyes saláta

Allergének:  
1,3,7,9

EN:1211  
ZS: 44,2 TZS: 9,5 FH: 46,6  
SZH:155 CK:11,9 SÓ: 2,4

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kápia paprika

Allergének:  
1,7

EN:229  
ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 9,5  
SZH:33,1 CK:1,6 SÓ: 1,2

Alma

Allergének:

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

Trappista sajtzelet  
Margarin  
Zsemle  
Paradicsom

Allergének:  
1,7

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

Alma

Allergének:

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

Magyaros vajkrém  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:276  
ZS: 12,6 TZS: 7,2 FH: 6,4  
SZH:32,2 CK:1,9 SÓ: 1,3

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

Toroskáposzta  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

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

Tea  
Füstölt baromfi párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,12

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

Limonádé  
Pizza

Allergének:  
1,6,7,12

EN:687  
ZS: 22,5 TZS: 8,3 FH: 26,2  
SZH:95,9 CK:23,7 SÓ: 2,9

Gyümölcs joghurt  
Kifli

Allergének:  
1,7

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

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 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 kizsoltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést 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 (sós; g/adag) \*A csillaggal jelölt étel fénycsapat receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Debrecen

Kollégium A menü

2020.11.30.–2020.12.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Kakaós tej  
Foszlós kalács

Allergének:  
1,3,7

EN:533  
ZS:14,3    TZS: 6,9    FH:16,5  
SZH:80,7    CK:38,9    SÓ:1,2

Tea  
Citrusos túrókrém  
Zsemle

Allergének:  
1,7,12

EN:420  
ZS:4,4    TZS:2,4    FH:15,3  
SZH:75,3    CK:15,2    SÓ:1,3

Tea  
Házi füstölt sajtkrém  
Kifli

Allergének:  
1,7,12

EN:452  
ZS:15    TZS:7    FH:14,8  
SZH:62,6    CK:11,7    SÓ:1,6

Tej  
Sárgabarack extra dzsem  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN:497  
ZS:8,5    TZS:3,5    FH:14,7  
SZH:83,5    CK:31,3    SÓ:2,1

Gyümölcsstea  
Főtt tojás  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1,3,12

EN:415  
ZS:10,1    TZS:3    FH:13,4  
SZH:61,3    CK:10,1    SÓ:1,7

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TÍZÓRAI

Snidlinges vajkrém  
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:  
1,7

EN:382  
ZS:13    TZS:7,5    FH:9,2  
SZH:54,3    CK:2    SÓ:1,8

Ananász befőtt

Allergének:

EN:70  
ZS:0    TZS:0    FH:0,4  
SZH:17    CK:17    SÓ:0

Margarin  
Félbarna kenyér  
Paradicsom

Allergének:  
1

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

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

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

EBÉD

Tárkonyos zöldség leves  
Csirkepörkölt  
Szarvacska tészta  
Csalamádé

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:714  
ZS:24,4    TZS:4,7    FH:35,8  
SZH:84,8    CK:6,9    SÓ:4,6

Lebbencsleves  
Stefánia vagdalt  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN:1096  
ZS:44,2    TZS:10,5    FH:44,5  
SZH:122,4    CK:11,8    SÓ:3,6

Sertésmájgaluska leves  
Mákos guba  
Vaníliás öntet  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN:952  
ZS:25,7    TZS:5,9    FH:33,2  
SZH:139,1    CK:66,8    SÓ:2,1

Csontleves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN:849  
ZS:29,6    TZS:7    FH:29,4  
SZH:111,3    CK:20,3    SÓ:2,9

Körteleves  
Sajttal töltött rántott halfilé  
Petrezselymes rizs  
Amerikai káposztasaláta  
Mikulás desszert

Allergének:  
1,3,4,6,7,10,12

EN:1071  
ZS:40,4    TZS:12,3    FH:24,7  
SZH:149,2    CK:51,2    SÓ:1,5

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

UZSONNA

Alma

Allergének:

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

Olasz felvágott  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,6

EN:294  
ZS:10,9    TZS:3    FH:10  
SZH:34    CK:0,6    SÓ:2,1

Natúr joghurt

Allergének:  
7

EN:86  
ZS:4,5    TZS:2,9    FH:4,5  
SZH:5,9    CK:5,9    SÓ:0

Kenőmájás  
Zsemle  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,6,10

EN:278  
ZS:11,9    TZS:0    FH:9,8  
SZH:30,8    CK:0,7    SÓ:1,4

Alma

Allergének:

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

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

VACSORA

Hideg sertéssült  
Francia saláta  
Hosszú zsemle

Allergének:  
1,3,6,7,10,12

EN:743  
ZS:36,5    TZS:8,6    FH:34,7  
SZH:63    CK:5,7    SÓ:1,6

Spagetti carbonara

Allergének:  
1,6,7

EN:422  
ZS:17,8    TZS:3,8    FH:21,2  
SZH:48,8    CK:3,1    SÓ:4

Tea  
Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,12

EN:441  
ZS:14,7    TZS:5,4    FH:12,6  
SZH:61,6    CK:10    SÓ:2,3

Tea  
Sajtos hamburger

Allergének:  
1,3,6,7,10,12

EN:885  
ZS:46,1    TZS:21,8    FH:34,8  
SZH:80,8    CK:25,7    SÓ:4,6

Tea  
Kockasajt  
Kifli

Allergének:  
1,7,12

EN:442  
ZS:13,3    TZS:7,9    FH:14,1  
SZH:64,9    CK:13,5    SÓ:2,3

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

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 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

