

Debrecen

Kollégium B 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

Gyümölcs tea
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

Gyümölcs tea
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
Pestós csirkemell
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,8,9

EN:786
ZS: 31,3
SZH:86,1
TZS: 6,7
CK:1,3
FH: 38,7
SÓ: 2,1

Tojásleves
Rakott karfiol

Allergének:
1,3,7

EN: 697
ZS: 37
SZH:56
TZS: 10,2
CK:4,2
FH: 28,3
SÓ: 1,2

Tarhonya leves
Zöldborsós sertés ragu
Tört burgonya
Alma

Allergének:
1,12

EN: 866
ZS: 36
SZH:96,7
TZS: 8,1
CK:11,4
FH: 29,6
SÓ: 2,3

Csirke raguleves
Almás batyu

Allergének:
1,3,7,9

EN:514
ZS: 21,4
SZH:56,9
TZS: 8,6
CK:13,2
FH: 21,6
SÓ: 1,1

Szilvaleves
Hentes sertés tokány
Tarhonya

Allergének:
1,6,7,10,12

EN:928
ZS: 37,1
SZH:115,6
TZS: 11,1
CK:41,8
FH: 32,8
SÓ: 3,3

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 sertés ragu
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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel 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 ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Debrecen

Kollégium B menü

2020.11.09.–2020.11.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej
Gabonapohely

Allergének:
1,6,7

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

Gyümölcsstea
Vaníliás krémtúró
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 388
ZS: 4,7 TZS: 2,7 FH: 13,9
SZH:68,8 CK: 14,8 SÓ: 1,8

Gyümölcsstea
Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,6,12

EN: 422
ZS: 10,8 TZS: 3 FH: 12,3
SZH: 63,5 CK: 10 SÓ: 2,7

Kakaós tej
Vajkrém
Császárszemle

Allergének:
1,6,7

EN: 636
ZS: 21,8 TZS: 12,3 FH: 18
SZH: 87,8 CK: 31 SÓ: 2,1

Gyümölcsstea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kápia paprika

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 387
ZS: 6,9 TZS: 3 FH: 11,3
SZH: 64,1 CK: 12,3 SÓ: 1,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:282
ZS: 12,8 TZS: 7,4 FH: 6,5
SZH:33,1 CK:1,7 SÓ: 1,4

Alma

Allergének:

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

Natúr joghurt

Allergének:
7

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

Baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,6

EN:247
ZS: 9 TZS: 1,5 FH: 9,7
SZH:32,4 CK:0,5 SÓ: 2

Házi húskrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,10,12

EN:293
ZS: 15,7 TZS: 7,7 FH: 12,3
SZH:33,6 CK:1,6 SÓ: 1,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Reszelt tésztaleves
Erdélyi rakott káposzta

Allergének:
1,7,9

EN:683
ZS: 39,7 TZS: 12,5 FH: 22,8
SZH:51,7 CK:7,4 SÓ: 6,3

Zeller krémleves
Leves gyöngy
Sertéssült
Parasztos burgonya
Cékla
Alma

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 1055
ZS: 57,7 TZS: 17,4 FH: 33,2
SZH:95,8 CK:20,1 SÓ: 4,9

Babgyulás sertéshússal
Tejberizs
Fahéjas szórát

Allergének:
1,3,7,9

EN: 860
ZS: 22,5 TZS: 7,4 FH: 35,6
SZH:123,7 CK:40,8 SÓ: 0,5

Citromos kerti leves
Bácskai rizses hús
Csemege uborka

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:824
ZS: 37,1 TZS: 9,6 FH: 28,4
SZH:90,6 CK:7,4 SÓ: 2,3

Kakukkfűves gombaleves
Tejszínes húsos penne

Allergének:
1,3,7,9

EN:806
ZS: 35,1 TZS: 11,8 FH: 37,1
SZH:82,1 CK:5,8 SÓ: 1,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Ananász befőtt

Allergének:

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

Sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN: 227
ZS: 5,5 TZS: 3,1 FH: 9,6
SZH:32,7 CK:1,6 SÓ: 1,2

Gyümölcskompót

Allergének:
12

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

Alma

Allergének:

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

Müzli szelet

Allergének:
1,5,6,12

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

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Lasagne

Allergének:
1,3,7,9

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

Rántott sertés szelet
Párolt rizs fél adag
Majonézes kukoricasaláta

Allergének:
1,3,7,10

EN: 1143
ZS: 50,6 TZS: 15,1 FH: 42,6
SZH:119 CK:10 SÓ: 3

Tea
Soproni felvágott
Edami sajt
Margarin
Zsemle
Kigyóuborka

Allergének:
1,6,7,12

EN: 582
ZS: 20,5 TZS: 9,9 FH: 24,6
SZH:70,4 CK:10,5 SÓ: 3,1

Limonádé
Magyaros pizza

Allergének:
1,7,12

EN:786
ZS: 29,1 TZS: 10,4 FH: 24
SZH:105 CK:21 SÓ: 2,2

Tea
Csemege szalámi
Margarin
Kifli
Jégcsapretek

Allergének:
1,7,12

EN:451
ZS: 15,2 TZS: 5,6 FH: 13,7
SZH:63,4 CK:11,5 SÓ: 2,1

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 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 B 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
Rántott csirkemáj
Párolt rizs
Cékla

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:1054
ZS: 28,8
SZH:156,8
TZS: 4,7
CK:7,5
FH: 39,3
SÓ: 3,3

Hagyma krémleves
Kenyérkocka
Fűszeres sertés aprópecsenye
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,10

EN: 1148
ZS: 46,5
SZH:127,3
TZS: 13,2
CK:9,5
FH: 48
SÓ: 3,6

Frankfurti leves
Mákos metélt
Alma

Allergének:
1,6,7,9,12

EN: 887
ZS: 27,8
SZH:129,5
TZS: 6,4
CK:51,2
FH: 27,3
SÓ: 2,5

Paradicsomleves
Bakonyi sertésragu
Galuska

Allergének:
1,3,7,9

EN:951
ZS: 37,5
SZH:117,5
TZS: 10
CK:24
FH: 32,1
SÓ: 2,8

Vegyes zöldségleves
Párizsi csirkecomb filé
Póréhagymás rizs
Vegyes saláta

Allergének:
1,3,9

EN:1175
ZS: 55,9
SZH:128,4
TZS: 7,4
CK:11
FH: 38,2
SÓ: 2

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



Debrecen

Kollégium B 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
Szezámmagos 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
Sertéssült
Tört burgonya
Csalamádé
Alma

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:841
ZS: 41,1 TZS: 9,3 FH: 31,2
SZH:81,4 CK:11,6 SÓ: 4

Tejfölös karalábéleves
Ananászos csirkeragu
Párolt rizs

Allergének:
1,3,6,7,12

EN: 759
ZS: 24,9 TZS: 5,5 FH: 28,3
SZH:102 CK:14,1 SÓ: 2

Sertés vagdalt
Kelkáposzta főzelék
Félbarna kenyér
Almás kevert sütemény

Allergének:
1,3,7,12

EN: 1031
ZS: 42,1 TZS: 8,8 FH: 38,2
SZH:119,9 CK:15,8 SÓ: 4,9

Magyaros zöldbaleves
Csirkepaprikás
Szarvacska tészta

Allergének:
1,3,7

EN:727
ZS: 27,4 TZS: 5 FH: 35,3
SZH:81,6 CK:5,1 SÓ: 2,3

Zöldség krémleves
Leves gyöngy
Brassói csirke aprópecsenye
Vegyes saláta

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:894
ZS: 29,8 TZS: 9 FH: 36,2
SZH:111,3 CK:11,7 SÓ: 2,5

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 keresztzennyezéssel 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 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) megtekinthető.



Debrecen

Kollégium B 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: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tárkonyos zöldség leves
Sertés fasírt
Lencsefőzelék
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:1171
ZS: 44 TZS: 11,3 FH: 49,6
SZH:135,5 CK:10,7 SÓ: 4,4

Lebbencsleves
Csikós sertés tokány
Párolt rizs
Csemege uborka

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 969
ZS: 45,2 TZS: 12,6 FH: 30
SZH:105,2 CK:6 SÓ: 3,2

Sertésmájgaluska leves
Túrós csusza
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN: 776
ZS: 27,9 TZS: 10,7 FH: 38,8
SZH:85,9 CK:16 SÓ: 0,9

Csontleves
Sertésszelet lilahagymás sajtkrémmel
Zöldséges rizs

Allergének:
1,3,7,9

EN:903
ZS: 43,7 TZS: 13,4 FH: 36,6
SZH:89,2 CK:5,6 SÓ: 1,3

Körteleves
Gyros tál
Mikulás desszert

Allergének:
1,6,7,12

EN:968
ZS: 38,9 TZS: 10,9 FH: 37,5
SZH:110,2 CK:47,1 SÓ: 2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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: 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. Rákkfélék; 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 ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért 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.

