

Debrecen

Kollégium A menü

2021.05.03.–2021.05.09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej  
Mogyorós krém  
Félbarna kenyér

Tea  
Magyaros vajkrém  
Szezámgyöngy zsemle  
Póréhagyma

Gyümölcsstea  
Padlizsánkrem  
Teljes kiőrlésű kenyér

Tejeskávé  
Fonott kalács

Gyümölcsstea  
Főtt tojás  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:

Allergének:

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

EN: 466  
ZS: 16,3  
SZH:67  
TZS: 8,1  
CK: 11,7  
FH: 11,3  
SÓ: 1,7

EN: 397  
ZS: 11,2  
SZH: 63,2  
TZS: 1,4  
CK: 11,1  
FH: 7,7  
SÓ: 1,7

EN: 509  
ZS: 10,4  
SZH: 83,8  
TZS: 5,5  
CK: 33  
FH: 14,8  
SÓ: 1

EN: 419  
ZS: 10,2  
SZH: 61,8  
TZS: 3  
CK: 10,1  
FH: 13,5  
SÓ: 1,7

EN:  
ZS:  
SZH:

EN:  
ZS:  
SZH:

TÍZÓRAI

Margarin  
Félbarna kenyér  
Kígyóborka

Almalé 100%-os

Alma

Barackbefőtt

Túró desszert

Allergének:

Allergének:

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

EN: 90  
ZS: 0  
SZH:22,2  
TZS: 0  
CK: 2,2  
FH: 0  
SÓ: 0

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

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

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

EN:  
ZS:  
SZH:

EN:  
ZS:  
SZH:

EBÉD

Magyaros zöldborsóleves  
Dinó szelet  
Majorannás burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Köménymag leves  
Kenyérkocka  
Borsos sertés tokány  
Bulgur  
Csemege uborka

Csirke raguleves  
Káposztás kocka  
Alma

Csontleves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya fél adag

Zöldség krémleves  
Leves gyöngy  
Szezámgyöngy rántott halfilé  
Zöldséges rizs  
Tartármártás

Allergének:

Allergének:

EN:1004  
ZS: 39,9  
SZH:120,1  
TZS: 7,3  
CK:3,6  
FH: 30,7  
SÓ: 3,5

EN: 991  
ZS: 43,1  
SZH:100,7  
TZS: 10,4  
CK:5,2  
FH: 32,5  
SÓ: 3,5

EN: 775  
ZS: 20,3  
SZH:113,5  
TZS: 2,8  
CK:25,8  
FH: 33,7  
SÓ: 1,9

EN:702  
ZS: 28,9  
SZH:82,1  
TZS: 6,9  
CK:19,9  
FH: 25,2  
SÓ: 2,1

EN:1011  
ZS: 37,6  
SZH:126,7  
TZS: 9,5  
CK:9,4  
FH: 36,8  
SÓ: 2,4

EN:  
ZS:  
SZH:

EN:  
ZS:  
SZH:

UZSONNA

Alma

Gyümölcssaláta

Omlós keksz

Margarin  
Kifli  
Zöldpaprika

Alma

Allergének:

Allergének:

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

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

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

EN:179  
ZS: 5  
SZH:27,8  
TZS: 1,4  
CK:1,1  
FH: 4,8  
SÓ: 0,7

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

EN:  
ZS:  
SZH:

EN:  
ZS:  
SZH:

VACSORA

Lasagne

Sült csirkecomb felső  
Párolt rizs  
Káposztasaláta

Tea  
Reszelt sajt  
Margarin  
Zsemle  
Kígyóborka

Limonádé  
Orosz hússaláta  
Zsemle

Tea  
Zala felvágott  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:

Allergének:

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

EN: 772  
ZS: 26,5  
SZH:84,2  
TZS: 3,7  
CK:8,9  
FH: 49,5  
SÓ: 1,6

EN: 505  
ZS: 15,3  
SZH:69,5  
TZS: 8  
CK:10,6  
FH: 18,4  
SÓ: 2,3

EN:869  
ZS: 43,9  
SZH:77,7  
TZS: 13  
CK:19,1  
FH: 29,7  
SÓ: 1,7

EN:431  
ZS: 10,9  
SZH:64,8  
TZS: 3  
CK:10,1  
FH: 12,8  
SÓ: 2,7

EN:  
ZS:  
SZH:

EN:  
ZS:  
SZH:

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. Csillagfű; 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 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

2021.05.10.–2021.05.16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej  
Lekváros táska

Allergének:  
1,3,7

EN:498  
ZS:19,2 TZS:10 FH:13,4  
SZH:62,7 CK:32,2 SÓ:0,9

Tej  
Méz  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7

EN:509  
ZS:9 TZS:3,8 FH:14,8  
SZH:87,3 CK:36,9 SÓ:1,9

Gyümölcsstea  
Tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,4,6,10,12

EN:418  
ZS:11,7 TZS:5,1 FH:14  
SZH:62 CK:10 SÓ:1,6

Kakaós tej  
Teavaj  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN:573  
ZS:18,1 TZS:10,8 FH:16,4  
SZH:80,5 CK:28,8 SÓ:1,4

Gyümölcsstea  
Tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:389  
ZS:7 TZS:3 FH:11,3  
SZH:64,5 CK:12,3 SÓ:1,6

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

TÍZÓRAI

Vajkrém  
Félbarna kenyér  
Paradicsom

Allergének:  
1,7

EN:283  
ZS:12,5 TZS:7,2 FH:6,3  
SZH:34,6 CK:1,7 SÓ:1,6

Alma

Allergének:

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

Almalé 100%-os

Allergének:

EN:90  
ZS:0 TZS:0 FH:0  
SZH:22,2 CK:22,2 SÓ:0

Alma

Allergének:

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

Müzi 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:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

EBÉD

Alföldi térsztales  
Ananászos csirkeragu  
Párolt rizs

Allergének:  
1,6,9,12

EN:715  
ZS:24,1 TZS:4,9 FH:27,2  
SZH:96,5 CK:13,5 SÓ:1,8

Hagyma krémleves  
Pirított zsemlekocka  
Bolognai sertés ragu  
Spagetti  
Reszelt sajt  
Alma

Allergének:  
1,7,9

EN:891  
ZS:42,3 TZS:14,1 FH:35,1  
SZH:91,2 CK:25,4 SÓ:4

Csokonai sertés raguleves  
Szilvatölteletes gombóc  
Fahéjas szórát

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:1126  
ZS:33,8 TZS:6,8 FH:32,2  
SZH:179,7 CK:42 SÓ:2,1

Vajas galuska leves  
Sertés pörkölt  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kókuszgolyó

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:1179  
ZS:46,9 TZS:15,8 FH:46,3  
SZH:129,8 CK:11,5 SÓ:4

Gyümölcsleves  
Rántott csirkemell  
Póréhagymás rizs  
Lilakáposzta saláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN:1031  
ZS:20,4 TZS:4,4 FH:42,5  
SZH:169,6 CK:40,4 SÓ:2,5

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
SZH:

UZSONNA

Gyümölcssaláta

Allergének:

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

Almás táska

Allergének:  
1,3,7

EN:160  
ZS:6,5 TZS:3,6 FH:2,4  
SZH:22 CK:6,5 SÓ:0,2

Gyümölcskompót

Allergének:  
12

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

Barackbefőtt

Allergének:

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

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

Túrós csusza  
Szalonna pörc

Allergének:  
1,3,7

EN:709  
ZS:26,7 TZS:14,1 FH:31,1  
SZH:79 CK:2,7 SÓ:2,1

Gyümölcsstea  
Hot-dog pirított hagymával

Allergének:  
1,6,7,10,12

EN:935  
ZS:34,2 TZS:13,5 FH:29  
SZH:127,4 CK:19,4 SÓ:5,2

Tea  
Trappista sajt szelet  
Margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7,12

EN:508  
ZS:15,4 TZS:8 FH:18,4  
SZH:70 CK:10,6 SÓ:2,9

Mézes mustáros csirkeragu  
Párolt rizs

Allergének:  
10

EN:571  
ZS:18,2 TZS:2,9 FH:26,3  
SZH:75,3 CK:4 SÓ:1,3

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 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 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 A menü

2021.05.17.–2021.05.23.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:497 ZS: 8,5    TZS: 3,5    FH: 14,7 SZH:83,5    CK:31,3    SÓ: 2,1</p>	<p>Tej Sajtos rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 393 ZS: 19,2    TZS: 9,8    FH: 7,7 SZH:47    CK: 9,3    SÓ: 2,7</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 389 ZS: 6,8    TZS: 3,9    FH: 13,7 SZH: 65,7    CK: 11,1    SÓ: 2,2</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 511 ZS: 10,7    TZS: 5,6    FH: 15,5 SZH: 82,8    CK: 32,9    SÓ: 1</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 417 ZS: 10,1    TZS: 3    FH: 13,5 SZH: 61,6    CK: 10,1    SÓ: 1,8</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>Libazsír Félbarna kenyér Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:354 ZS: 20,3    TZS: 5,3    FH: 4,9 SZH:35    CK:0,4    SÓ: 1</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>Omlós keksz</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 185 ZS: 7,1    TZS: 3,4    FH: 3,3 SZH:26,1    CK:8,1    SÓ: 0,2</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><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>Tavaszi leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:663 ZS: 34,4    TZS: 10,3    FH: 26,1 SZH:57    CK:5,5    SÓ: 6,9</p>	<p>Daragaluska leves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 832 ZS: 31,7    TZS: 8    FH: 32,3 SZH:100    CK:11,7    SÓ: 5,1</p>	<p>Sertés gulyásleves Mákos metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN: 867 ZS: 27,4    TZS: 6,2    FH: 30,5 SZH:123,4    CK:40,3    SÓ: 1,3</p>	<p>Gombaleves Sertés húsos rakott burgonya Tavaszi saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:694 ZS: 27,3    TZS: 9,5    FH: 25,5 SZH:75,2    CK:7,9    SÓ: 3,7</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Kukoricás rizs Tzatziki saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN:954 ZS: 26,3    TZS: 4,8    FH: 37 SZH:139,5    CK:25,6    SÓ: 3,4</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>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>Túró desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 82 ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH: 1,4 SZH:9    CK:7,9    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>Sajtos rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:179 ZS: 9,6    TZS: 4,9    FH: 3,9 SZH:18,9    CK:0,1    SÓ: 1,4</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>Csikós sertés tokány Orsó tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:750 ZS: 38,5    TZS: 11    FH: 29,7 SZH:68,6    CK:4,5    SÓ: 2,5</p>	<p>Pritaminos sertés vagdalt Hagymás tört burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 820 ZS: 33,9    TZS: 7,8    FH: 29,9 SZH:91,8    CK:8,8    SÓ: 1,7</p>	<p>Tea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 437 ZS: 14,6    TZS: 5,4    FH: 12,5 SZH:61,1    CK:10    SÓ: 2,3</p>	<p>Gyümölcsstea Margaréta pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:737 ZS: 22,5    TZS: 8,8    FH: 22,6 SZH:108,7    CK:24,3    SÓ: 2,1</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:384 ZS: 5,1    TZS: 2,7    FH: 11,8 SZH:70,6    CK:17,2    SÓ: 1,2</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 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 a 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

2021.05.24.–2021.05.30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Császárszemle	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika	Karamellás tej Briós	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 445 ZS: 10,6 SZH: 69,1	EN: 368 ZS: 5,5 SZH: 64,5	EN: 513 ZS: 11,7 SZH: 82,5	EN: 389 ZS: 7 SZH: 64,5	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 4 CK: 12,3	TZS: 2,9 CK: 11,1	TZS: 6,5 CK: 34,1	TZS: 3 CK: 12,3	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 15,6 SÓ: 1,9	FH: 12,4 SÓ: 2	FH: 15,8 SÓ: 1	FH: 11,3 SÓ: 1,6	FH: SÓ:	FH: SÓ:

TÍZÓRAI

	Alma	Korpoovit keksz	Margarin Félbarna kenyér Paradicsom	Mese fit Detki keksz		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 47 ZS: 0 SZH: 10,5	EN: 180 ZS: 5,2 SZH: 27,8	EN: 199 ZS: 4,5 SZH: 33,4	EN: 179 ZS: 7,1 SZH: 24,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 0 CK: 10,5	TZS: 2 CK: 1,8	TZS: 1,2 CK: 0,4	TZS: 3,3 CK: 8,9	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 0,6 SÓ: 0	FH: 4,2 SÓ: 0,4	FH: 4,8 SÓ: 1,2	FH: 2,9 SÓ: 0,2	FH: SÓ:	FH: SÓ:

EBÉD

<b>ÜNNEPNAP</b>	Reszelt tésztalevés Budapest sertésragu Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel	Lencseleves Túrós tészta Alma Teljes kiőrlésű kenyér	Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság édesítőszerrel Félbarna kenyér	Brokkoli krémleves Leves gyöngy Natúr csirkemell Sajtmártás Sárgarépa rizs		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 826 ZS: 35,8 SZH: 95,1	EN: 922 ZS: 28,7 SZH: 114,8	EN: 735 ZS: 22 SZH: 106,6	EN: 776 ZS: 26,9 SZH: 86,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 8,5 CK: 3,5	TZS: 11,7 CK: 20,4	TZS: 5,9 CK: 27,4	TZS: 7,4 CK: 5,4	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 28,7 SÓ: 3,7	FH: 41,9 SÓ: 1,5	FH: 23 SÓ: 3,9	FH: 44,9 SÓ: 2	FH: SÓ:	FH: SÓ:

UZSONNA

	Gyümölcs joghurt	Müzli szelet	Gyümölcssaláta	Alma		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u> 1,5,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 115 ZS: 3,4 SZH: 17,5	EN: 79 ZS: 1,9 SZH: 14	EN: 66 ZS: 0 SZH: 15,9	EN: 47 ZS: 0 SZH: 10,5	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 2,3 CK: 15	TZS: 0,8 CK: 7,2	TZS: 0 CK: 14,2	TZS: 0 CK: 10,5	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 3,3 SÓ: 0,1	FH: 1 SÓ: 0,1	FH: 0,4 SÓ: 0	FH: 0,6 SÓ: 0	FH: SÓ:	FH: SÓ:

VACSORA

	Gyümölcsstea Sajtos hamburger	Tea Füstölt baromfi párizsi Margarin Szezámagos zsemle Kígyóuborka	Gödöllői töltött csirkecomb Rizibizi Vegyes saláta	Tea Edami sajt Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 885 ZS: 46,1 SZH: 80,8	EN: 456 ZS: 15,4 SZH: 64,6	EN: 761 ZS: 15,7 SZH: 97,1	EN: 461 ZS: 14,1 SZH: 63,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: 21,8 CK: 25,7	TZS: 4,7 CK: 10,5	TZS: 3,1 CK: 10,8	TZS: 7,6 CK: 9,9	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: 34,8 SÓ: 4,6	FH: 13,7 SÓ: 2,1	FH: 57,6 SÓ: 2,9	FH: 18,1 SÓ: 2,6	FH: SÓ:	FH: 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. Tojas; 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 vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



Debrecen

Kollégium A menü

2021.05.31.–2021.06.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Vaníliás tej  
Fahéjas csiga

Allergének:  
1,3,7

EN:596  
ZS: 20,8  
SZH:85,3  
TZS: 11,3  
CK:46,5  
FH: 11,9  
SÓ: 0,7

Gyümölcsstea  
Körözött  
Félbarna kenyér  
Retek

Allergének:  
1,7,12

EN: 373  
ZS: 4,5  
SZH:64,9  
TZS: 2,5  
CK: 10,1  
FH: 15  
SÓ: 1,8

Gyümölcsstea  
Padlizsánkrém  
Zsemle  
Paradicsom

Allergének:  
1,3,10,12

EN: 445  
ZS: 10,9  
SZH: 73,2  
TZS: 1,1  
CK: 11,7  
FH: 9,4  
SÓ: 1,6

Tej  
Sárgabarack extra dzsem  
Margarin  
Zsúrkenyér

Allergének:  
1,7

EN: 504  
ZS: 9,7  
SZH: 83,5  
TZS: 4,5  
CK: 32,7  
FH: 14,8  
SÓ: 1,5

Gyümölcsstea  
Sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsaprettek

Allergének:  
1,7,12

EN: 366  
ZS: 6  
SZH: 62,3  
TZS: 3,2  
CK: 11,1  
FH: 12,6  
SÓ: 1,8

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

Kefir

Allergének:  
7

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

Barackbefőtt

Allergének:

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

Házi húskrém  
Félbarna kenyér  
Retek

Allergének:  
1,10,12

EN:299  
ZS: 15,8  
SZH:34,5  
TZS: 7,7  
CK:1,6  
FH: 12,8  
SÓ: 1,9

Gyümölcssaláta

Allergének:

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

Allergének:

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

Allergének:

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

EBÉD

Tejfölös zöldbaleves  
Tarhonyás sertéshús  
Házi csalamádé

Allergének:  
1,3,7,9

EN:851  
ZS: 36  
SZH:93,9  
TZS: 9,8  
CK:15,2  
FH: 33,7  
SÓ: 1,2

Kukorica daragaluskás leves  
Csirke fasírt  
Kelkáposzta főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 762  
ZS: 22,5  
SZH:96,4  
TZS: 3,3  
CK:0,9  
FH: 39,5  
SÓ: 4,4

Sertés raguleves  
Mákos nudli  
Alma

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 1114  
ZS: 32,6  
SZH:139,9  
TZS: 6,5  
CK:46,9  
FH: 31,1  
SÓ: 3,8

Tojásleves  
Zöldborsós csirke ragu  
Párolt rizs  
Csemege uborka édesítőszerrel

Allergének:  
1,3,10

EN:764  
ZS: 28,5  
SZH:91,4  
TZS: 4,1  
CK:2,3  
FH: 33,6  
SÓ: 2,9

Szilvaleves  
Rántott halfilé  
Burgonyapüré  
Vegyes saláta

Allergének:  
1,4,7,12

EN:947  
ZS: 25,5  
SZH:142,7  
TZS: 6,5  
CK:49,6  
FH: 29  
SÓ: 1,6

Allergének:

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

Allergének:

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

UZSONNA

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

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

Korpvit keksz

Allergének:  
1

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

Gyümölcskompót

Allergének:  
12

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

Rántott csirkecomb filé  
Párolt rizs  
Vegyes saláta

Allergének:  
1,3

EN:856  
ZS: 21,4  
SZH:128,2  
TZS: 3,5  
CK:10,8  
FH: 36,9  
SÓ: 1,6

Túrós gombóc  
Édes tejföl

Allergének:  
1,7

EN: 893  
ZS: 19,3  
SZH:149,7  
TZS: 6,1  
CK:29,4  
FH: 22  
SÓ: 2,8

Tea  
Edami sajt  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN: 453  
ZS: 14,6  
SZH:60,3  
TZS: 7,9  
CK:9,9  
FH: 17,9  
SÓ: 2,3

Milánói makaróni  
Reszelt sajt

Allergének:  
1,7

EN:750  
ZS: 35,2  
SZH:73  
TZS: 11,7  
CK:15  
FH: 34,6  
SÓ: 2,1

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. 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. Csillagfűrt; 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.

