

Budapest

Kollégiumi étlap

2021.09.13.–2021.09.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Kifli Sajtos pogácsa Sajtkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12	Tea Csirkemell sonka Margarin Szezámagos zsemle Kígyóborka Omlós keksz Szilva <u>Allergének:</u> 1,6,11,12	Tea Sült debreceni Mustár Teljes kiőrlésű kenyér Körte Túró desszert <u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12	Vaníliás tej Túrós táská Teavaj Kifli Paradicsom Banán <u>Allergének:</u> 1,3,7	Tea Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom Alma Müzli szelet <u>Allergének:</u> 1,5,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:1014 ZS: 21,6 TZS: 10,2 FH: 32,1 SZH:162,9 CK:35,5 SÓ: 4,5	EN: 690 ZS: 16,1 TZS: 5,5 FH: 20,4 SZH:110,2 CK: 38,2 SÓ: 2	EN: 699 ZS: 26,5 TZS: 10,8 FH:19,8 SZH:91,5 CK: 39,1 SÓ: 3,3	EN: 1187 ZS: 33 TZS: 18 FH: 26 SZH:174,7 CK: 91,2 SÓ: 2,1	EN: 554 ZS: 14,2 TZS: 4,9 FH: 14,1 SZH: 89,1 CK: 27,7 SÓ: 2,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Szilva <u>Allergének:</u> 1	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12	Gulyásleves sertéshússal Aranygaluska Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,12	Daragaluska leves Füstölt főtt tarja Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9	Görög gyümölcsleves Sertéspörkölt Szarvacská tészta Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:859 ZS: 25 TZS: 3,7 FH: 32,4 SZH:123,6 CK:20,8 SÓ: 1,9	EN: 790 ZS: 23,1 TZS: 6,3 FH: 29,4 SZH:110,8 CK: 28,2 SÓ: 3,2	EN: 1129 ZS: 37,8 TZS: 12,8 FH:33,2 SZH:160 CK: 55,5 SÓ: 1,4	EN: 789 ZS: 29,2 TZS: 11,3 FH: 43,6 SZH:97,5 CK: 0,6 SÓ: 4	EN: 939 ZS: 31,8 TZS: 8,3 FH: 32,7 SZH: 128,9 CK: 54,6 SÓ: 2,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Stíriai metélt <u>Allergének:</u> 1,3,7,12	Tea Hot-dog pirított hagymával és <u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12	Rántott sertés szelet Tört burgonya Vitaminálata <u>Allergének:</u> 1,3,12	Szerb rizses hús Csemege uborka <u>Allergének:</u> 10,12	Csöben sült zöldségek csirkehú Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:570 ZS: 15,6 TZS: 8,4 FH: 22,6 SZH:63,4 CK:20,2 SÓ: 1,3	EN: 935 ZS: 34,2 TZS: 13,5 FH: 29 SZH:127,4 CK: 19,5 SÓ: 5,2	EN: 877 ZS: 29,7 TZS: 4,8 FH:35,7 SZH:110,5 CK: 11,6 SÓ: 2,4	EN: 623 ZS: 26,2 TZS: 7,2 FH: 24,2 SZH:71,4 CK: 5,6 SÓ: 2,6	EN: 870 ZS: 29,7 TZS: 12 FH: 46,4 SZH: 94,4 CK: 6,1 SÓ: 3,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:
 1. Glutén tartalmazo gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojas; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Ken-dioxid; 13. Cillagfürt; 14. Puhatestűek.
 Kérünk az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainkkal! Diétás étkezéstét 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 ételék fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

