

Zalaegerszeg

Kollégium

2024.04.29.–2024.05.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tejeskávé Teavaj Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:620 ZS: 22,8 TZS: 13,5 FH: 14,9 SZH:83,6 CK:32,6 SÓ: 1,05	Gyümölcs tea Csemege szalámi Margarin Zsemle Paprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 481 ZS: 14,4 TZS: 5,1 FH: 13,8 SZH: 70,1 CK: 10,7 SÓ: 2,24	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gyümölcs tea Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 435 ZS: 13,5 TZS: 4,7 FH: 12,1 SZH: 63,5 CK: 10,2 SÓ: 2,75	Gyümölcs tea Bundás kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 483 ZS: 20,2 TZS: 2,5 FH: 14,3 SZH: 58,1 CK: 10,2 SÓ: 1,46	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:977 ZS: 33 TZS: 9,7 FH: 31 SZH:122,1 CK:44,8 SÓ: 2,44	Brokkolikrémleves Levesgyöngy Kukoricapelyhes halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 850 ZS: 18 TZS: 4,8 FH: 30,2 SZH: 139,8 CK: 16,7 SÓ: 2,37	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves Mákos tészta Körte <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 959 ZS: 30,5 TZS: 6,3 FH: 29,5 SZH: 139 CK: 56,9 SÓ: 0,34	Magyaros gombaleves Borsófehérjefasírt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 573 ZS: 14 TZS: 2,8 FH: 24,1 SZH: 80 CK: 2,5 SÓ: 1,54	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Eperkrémleves Parajos penne <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:671 ZS: 17,6 TZS: 4,7 FH: 20,7 SZH:105,8 CK:46,2 SÓ: 0,63	Brokkolikrémleves Levesgyöngy Pulykapörkölt Galuska Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 807 ZS: 20,8 TZS: 5,2 FH: 37,7 SZH: 114,5 CK: 16,1 SÓ: 1,66	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves Langalló Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 886 ZS: 40,4 TZS: 17 FH: 33 SZH: 88,2 CK: 20,8 SÓ: 2,2	Magyaros gombaleves Rizsfelfújt Csokoládés öntet Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 1020 ZS: 13,8 TZS: 5,2 FH: 28,3 SZH: 187,7 CK: 50,1 SÓ: 2,86	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Rakott burgonya Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12 EN:690 ZS: 30,3 TZS: 12,4 FH: 21,1 SZH:57,5 CK:8,6 SÓ: 3,17	Milánói húsos makaróni Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 715 ZS: 33,4 TZS: 11,6 FH: 34,2 SZH: 69 CK: 10,7 SÓ: 1,4	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Rántott csirkemáj Rizibizi Uborkasaláta <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 870 ZS: 22,1 TZS: 3,9 FH: 40,1 SZH: 126,8 CK: 6,3 SÓ: 1,26	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> 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. 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Zalaegerszeg

Kollégium

2024.05.06.–2024.05.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:581 ZS: 25,8 TZS: 14,3 FH: 13,2 SZH:68,5 CK:33,5 SÓ: 1,04</p>	<p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 387 ZS: 7,4 TZS: 2,3 FH: 14,1 SZH: 63,4 CK: 10,1 SÓ: 2,41</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtszelet Margarin Zsemle Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 513 ZS: 15,4 TZS: 8 FH: 18,5 SZH: 70,8 CK: 11,4 SÓ: 2,26</p>	<p>Gyümölcsstea Hot-dog</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 544 ZS: 18,8 TZS: 8 FH: 20,2 SZH: 71,3 CK: 16,6 SÓ:3,53</p>	<p>Karamellás tej Pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 509 ZS: 16,8 TZS: 8,6 FH: 14,1 SZH: 70,2 CK: 26 SÓ: 2,53</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD A	<p>Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:848 ZS: 36,5 TZS: 11,1 FH: 28,5 SZH:99 CK:13,2 SÓ: 1,24</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Színes levesgyöngy Bolognai spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 911 ZS: 41,4 TZS: 14,2 FH: 40,7 SZH: 91,9 CK: 15,2 SÓ: 1,42</p>	<p>Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminásláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 968 ZS: 13,6 TZS: 4,6 FH: 45,2 SZH: 159,6 CK: 54,5 SÓ: 1,57</p>	<p>Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Barackos tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 820 ZS: 29,9 TZS: 8,2 FH: 38,4 SZH: 88,9 CK: 11,6 SÓ:2,62</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 964 ZS: 17,6 TZS: 2,4 FH: 24,5 SZH: 173,3 CK: 30 SÓ: 2,79</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD B	<p>Daragaluska leves Rántott párizsi Kertifőzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:828 ZS: 33,5 TZS: 7,3 FH: 24,7 SZH:104,7 CK:23,5 SÓ: 3,07</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Színes levesgyöngy Gödöllői töltött csirkecomb Petrezselymes rizs Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 1132 ZS: 54,9 TZS: 8,7 FH: 49,1 SZH: 106,2 CK: 10,3 SÓ: 2,76</p>	<p>Görög gyümölcsleves Hentes sertéstokány Orsó tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 951 ZS: 33,1 TZS: 9,9 FH: 35,3 SZH: 126,9 CK: 47,8 SÓ: 1,51</p>	<p>Tavaszi leves Sertésflekken Hagymás tört burgonya Párolt káposzta Barackos tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 913 ZS: 46 TZS: 10,4 FH: 28,5 SZH: 89,8 CK: 24,9 SÓ:1,06</p>	<p>Lebbencsleves Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 1034 ZS: 26,5 TZS: 4,6 FH: 26,1 SZH: 167 CK: 55,9 SÓ: 1,15</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
VACSORA	<p>Limonádé Pásztortarhonya Kovászos uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:685 ZS: 26,5 TZS: 7,8 FH: 27,2 SZH:79,1 CK:16,6 SÓ: 2,48</p>	<p>Sertésbrassói Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 817 ZS: 34,6 TZS: 10,9 FH: 28,1 SZH: 88,3 CK: 17,9 SÓ: 1,56</p>	<p>Sült kolbász Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 840 ZS: 38,5 TZS: 13,3 FH: 29,4 SZH: 70,7 CK: 3,2 SÓ: 4,31</p>	<p>Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 1040 ZS: 50,3 TZS: 16,4 FH: 33 SZH: 114,7 CK: 16,8 SÓ:3,92</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



Föld Barátai Magyarországon

szakmai ajánlásával jött létre.

Zalaegerszeg

Kollégium

2024.05.13.–2024.05.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:498 ZS: 8,5 TZS: 3,5 FH: 14,7 SZH:83,8 CK:31,6 SÓ: 2,11</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Zsemle Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 485 ZS: 13,8 TZS: 4,7 FH: 14,5 SZH: 71,4 CK: 11,5 SÓ: 2,26</p>	<p>Gyümölcsstea Paprikás szalámi Margarin Fehér kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 414 ZS: 13,4 TZS: 4,7 FH: 12,8 SZH: 58,4 CK: 10 SÓ: 2,05</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 509 ZS: 10,7 TZS: 5,6 FH: 15,5 SZH: 82,3 CK: 32,4 SÓ:1,05</p>	<p>Gyümölcsstea Tojásrántotta Fehér kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 518 ZS: 19,7 TZS: 3,2 FH: 23,2 SZH: 58,3 CK: 9,9 SÓ: 2,04</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD A	<p>Zöldségleges Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:562 ZS: 26,2 TZS: 8,1 FH: 22,5 SZH:54,7 CK:24,2 SÓ: 1,28</p>	<p>Köménymaglevés Pirított kenyérkocka Bakonyi sertésragu Bulgur Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 895 ZS: 40 TZS: 10,9 FH: 29 SZH: 91,4 CK: 15,5 SÓ: 2,02</p>	<p>Karamellás körtelevés Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 777 ZS: 23,6 TZS: 10,4 FH: 21,6 SZH: 113 CK: 48 SÓ: 4,42</p>	<p>Édes gyökérkrémleves Levesgyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 891 ZS: 29,5 TZS: 9,6 FH: 42 SZH: 111,3 CK: 20,5 SÓ:1,72</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 794 ZS: 29,6 TZS: 10,1 FH: 23,9 SZH: 104,5 CK: 38 SÓ: 1,42</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD B	<p>Zöldségleges Rakott zöldbab Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:674 ZS: 34,1 TZS: 10,9 FH: 25,7 SZH:63,5 CK:10,4 SÓ: 1,18</p>	<p>Köménymaglevés Pirított kenyérkocka Gyros csirkecsikok Pirított burgonya Friss saláta Joghurt öntet Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 996 ZS: 52,9 TZS: 6,9 FH: 32,7 SZH: 86,5 CK: 17,6 SÓ: 2,46</p>	<p>Karamellás körtelevés Csirkés paella Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 843 ZS: 25,8 TZS: 7 FH: 33,1 SZH: 117,9 CK: 50,5 SÓ: 2,61</p>	<p>Édes gyökérkrémleves Levesgyöngy Vadas sertésragu Makaróni</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 826 ZS: 34,4 TZS: 10,6 FH: 30,1 SZH: 97,8 CK: 16,2 SÓ:0,98</p>	<p>Paradicsomleves Rántott brokkoli Pritaminos rizs Remoulade mártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 1112 ZS: 35,8 TZS: 5,9 FH: 26 SZH: 164,7 CK: 38,5 SÓ: 2,19</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
VACSORA	<p>Borzas csirkemell Tejföl Sajt szórat Petrezselymes rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:1220 ZS: 71,8 TZS: 16 FH: 45,1 SZH:96,4 CK:2,8 SÓ: 1,36</p>	<p>Gyümölcsstea Slambuc Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 618 ZS: 22,2 TZS: 8,3 FH: 17,8 SZH: 84,8 CK: 15,3 SÓ: 3,12</p>	<p>Sertéspörkölt Tarhonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 720 ZS: 28,7 TZS: 7,3 FH: 29,4 SZH: 83,9 CK: 21,2 SÓ: 0,95</p>	<p>Gyümölcsstea Sertésvagdalt Majonézes burgonyasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 781 ZS: 39,9 TZS: 12,5 FH: 24,6 SZH: 75,3 CK: 21,6 SÓ:2,33</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.



Zalaegerszeg

Kollégium

2024.05.20.–2024.05.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tej Méz Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 521 ZS: 9,5 TYS: 3,9 FH: 16 SZH: 89,3 CK: 38,4 SÓ: 1,47</p>	<p>Gyümölcsstea Melegszendvics</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 548 ZS: 17,6 TYS: 7,8 FH: 21,5 SZH: 73,3 CK: 13,2 SÓ: 2,76</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 605 ZS: 20,8 TYS: 11,3 FH: 11,9 SZH: 88,9 CK: 50,2 SÓ: 0,84</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes, uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kifli Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 345 ZS: 6,5 TYS: 1,3 FH: 11,2 SZH: 54,6 CK: 12 SÓ: 1,66</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD A	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Fahéjas almaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 874 ZS: 32,9 TYS: 10,2 FH: 27,6 SZH: 114,3 CK: 43,3 SÓ: 2,23</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 588 ZS: 25,9 TYS: 7,6 FH: 20,7 SZH: 65,5 CK: 5,9 SÓ: 2,22</p>	<p>Burgonyakrémleves füstölt hússal Lilahagymás, sajtkrémes csirkemell Rizibizi Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 890 ZS: 26,1 TYS: 9,3 FH: 51,2 SZH: 110,3 CK: 10,2 SÓ: 1,82</p>	<p>Lencseleves Túrós metélt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 865 ZS: 23,8 TYS: 7,9 FH: 36,8 SZH: 124,1 CK: 23,5 SÓ: 0,93</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD B	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Fahéjas almaleves Barbecue sertéssült Pírtott burgonya Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 931 ZS: 35,2 TYS: 14,2 FH: 32,6 SZH: 111,9 CK: 49,5 SÓ: 2,36</p>	<p>Citromos kerti leves Olaszos rakott tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 659 ZS: 28,1 TYS: 10,1 FH: 30,1 SZH: 69,7 CK: 11,9 SÓ: 0,97</p>	<p>Burgonyakrémleves füstölt hússal Marhapörkölt Galuska Ecetes alm paprika Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 963 ZS: 34,2 TYS: 10,2 FH: 35,4 SZH: 122,7 CK: 8,1 SÓ: 2,52</p>	<p>Lencseleves Lekváros bukta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 862 ZS: 19,4 TYS: 2,7 FH: 25,7 SZH: 141,9 CK: 32,5 SÓ: 0,94</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
VACSORA	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Carbonara spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 760 ZS: 40 TYS: 15,4 FH: 27,1 SZH: 69,4 CK: 9,5 SÓ: 2,92</p>	<p>Rántott karfiol Sárgarépás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 940 ZS: 32,6 TYS: 6,9 FH: 22,7 SZH: 136,9 CK: 8,1 SÓ: 1,57</p>	<p>Fűszeres csirkeszárnyak Petrezselymes burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 718 ZS: 27,7 TYS: 7 FH: 45,1 SZH: 66,9 CK: 12,3 SÓ: 3,02</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást 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), TYS (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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Zalaegerszeg

Kollégium

2024.05.27.–2024.06.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Karamellás tej Teavaj Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:634 ZS: 26,5 TZS: 14,8 FH: 16,2 SZH:79,1 CK:37,8 SÓ: 1,23</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 370 ZS: 4,2 TZS: 2,2 FH: 15 SZH: 64,9 CK: 11,8 SÓ: 1,9</p>	<p>Gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 436 ZS: 13,8 TZS: 4,9 FH: 11,9 SZH: 63,3 CK: 10,1 SÓ: 2,15</p>	<p>Gyümölcsstea Bundás kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 483 ZS: 20,2 TZS: 2,5 FH: 14,3 SZH: 58,1 CK: 10,2 SÓ:1,46</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Sajtos kifli Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 373 ZS: 8,2 TZS: 4,9 FH: 12 SZH: 61,4 CK: 13 SÓ: 1,73</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD A	<p>Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:843 ZS: 38,2 TZS: 10,2 FH: 32,6 SZH:90 CK:19,5 SÓ: 0,98</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 651 ZS: 27,2 TZS: 8,3 FH: 25,4 SZH: 72,9 CK: 12,5 SÓ: 2,38</p>	<p>Csirkeraguleves Mákos guba Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 940 ZS: 21,9 TZS: 6,2 FH: 40 SZH: 138,8 CK: 66,3 SÓ: 2,48</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tzatziki Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7</p> <p>EN: 917 ZS: 36,5 TZS: 5,2 FH: 33 SZH: 111,6 CK: 14,4 SÓ:3,15</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Tört burgonya Barnamártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 803 ZS: 26,6 TZS: 7 FH: 23,6 SZH: 110 CK: 45,1 SÓ: 3,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD B	<p>Tejfölös zöldbaleves Töltött csirkecomb Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:1014 ZS: 48,8 TZS: 7,7 FH: 43,9 SZH:89,5 CK:15 SÓ: 1,22</p>	<p>Hamisgulyás Mézes, mustáros csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 789 ZS: 24,2 TZS: 3,9 FH: 31,1 SZH: 109,4 CK: 16,6 SÓ: 0,86</p>	<p>Csirkeraguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 684 ZS: 18 TZS: 2,2 FH: 31,2 SZH: 95,7 CK: 11,3 SÓ: 3,01</p>	<p>Tojásleves Sertéspörkölt Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 929 ZS: 43 TZS: 10,5 FH: 41,2 SZH: 89,4 CK: 13,6 SÓ:1,26</p>	<p>Meggyleves Rántott sajtgolyó Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 918 ZS: 30,9 TZS: 10,2 FH: 18,5 SZH: 139,6 CK: 48,2 SÓ: 2,85</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
VACSORA	<p>Párizsi sertészelet Petrezselymes rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:1160 ZS: 65 TZS: 9,9 FH: 36,3 SZH:105,5 CK:5,6 SÓ: 2,17</p>	<p>Gyümölcsstea Langalló</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 562 ZS: 26 TZS: 12,7 FH: 18,7 SZH: 62 CK: 12,9 SÓ: 1,95</p>	<p>Csirkebrassói Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 720 ZS: 22,2 TZS: 6,2 FH: 31,3 SZH: 88,8 CK: 17,9 SÓ: 1,63</p>	<p>Milánói makaróni Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 647 ZS: 23,8 TZS: 8,4 FH: 32,7 SZH: 74,3 CK: 17 SÓ:3,14</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.