

## Szombathely

## Kollégium

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:413 ZS: 10,9 TZS: 3 FH: 12,9 SZH:62,8 CK:10,9 SÓ: 2,4</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Reszelt sajt Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 487 ZS: 15,4 TZS: 7,6 FH: 20,9 SZH:62,8 CK: 10,9 SÓ: 3,31</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Gyümölcsstea Füstölt sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom Erdei gyümölcsös házi joghurt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 554 ZS: 16 TZS: 8,5 FH: 18,6 SZH:81,2 CK: 26,3 SÓ: 1,97</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Kifli Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 437 ZS: 10,7 TZS: 3,1 FH: 14,7 SZH: 64,7 CK: 12,4 SÓ: 1,37</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	<p>Zöldségkrémleves Panírozott halfilé Sárgarépás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10</p> <p>EN:1007 ZS: 43 TZS: 8,5 FH: 27,1 SZH:125,9 CK:11 SÓ: 2,63</p>	<p>Erőleves Húsgombóc árpagyöngyel Paradicsommártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 653 ZS: 26,8 TZS: 6,6 FH: 25 SZH:73,7 CK: 14,2 SÓ: 2,23</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Legényfogó leves Mákos metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 875 ZS: 30,2 TZS: 6,3 FH: 30,1 SZH:119,6 CK: 41,5 SÓ: 0,48</p>	<p>Zöldborsóleves Zöldségropogós Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 560 ZS: 13,7 TZS: 2,8 FH: 17,5 SZH: 84,8 CK: 4,4 SÓ: 1,62</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>Rakott burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12</p> <p>EN:646 ZS: 30,2 TZS: 12,4 FH: 21,3 SZH:53,8 CK:6,4 SÓ: 3,13</p>	<p>Milánói makaróni Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 781 ZS: 33,4 TZS: 11,6 FH: 35,2 SZH:82 CK: 24 SÓ: 2,18</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Pirított csirkemáj Parázburgonya Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN: 348 ZS: 20,5 TZS: 3,5 FH: 25,1 SZH:15,2 CK: 7,4 SÓ: 2,09</p>	<p>Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 385 ZS: 11,8 TZS: 2,7 FH: 12,8 SZH: 60,5 CK: 12,8 SÓ: 0,16</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Szombathely

## Kollégium

2024. 05. 06.–2024. 05. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Gyümölcsstea Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:413 ZS: 10,8 TZS: 3 FH: 12,9 SZH:62,8 CK:10,9 SÓ: 2,4</p>	<p>Tej Kakaós kalács Sajtszelet Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 923 ZS: 30,2 TZS: 15,5 FH: 35,8 SZH:117,6 CK: 27,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Paradicsom Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 508 ZS: 19,6 TZS: 8,1 FH:21 SZH:57,7 CK: 11,3 SÓ: 3,81</p>	<p>Tej Teljes kiőrlésű reform piskóta Sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 695 ZS: 19,3 TZS: 6,7 FH: 24,2 SZH:100,2 CK: 31,3 SÓ: 2,69</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtos melegszendvics Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 527 ZS: 16,2 TZS: 5,9 FH: 16,8 SZH: 73,9 CK: 19 SÓ: 2,37</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	<p>Pikáns karfiolkremleves Levesgyöngy Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:903 ZS: 41,1 TZS: 15,6 FH: 39,9 SZH:90,9 CK:16,2 SÓ: 1,48</p>	<p>Zabgaluska leves Svéd sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 752 ZS: 21,4 TZS: 2,9 FH: 36,6 SZH:98 CK: 14,3 SÓ: 4,55</p>	<p>Csontleves Eszterházy sertésragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 863 ZS: 38,6 TZS: 10,3 FH:34,1 SZH:84,6 CK: 7,2 SÓ: 1,6</p>	<p>Gyümölcsleves Tavaszi sertésszelet Petrezselymes burgonya Vitaminaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 855 ZS: 24,7 TZS: 12,8 FH: 31,9 SZH:115,7 CK: 46,2 SÓ: 2,08</p>	<p>Hamisgulyás Túrótöltelikes gombóc Tejföl Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 1019 ZS: 22,3 TZS: 6,2 FH: 25,6 SZH: 175 CK: 31,5 SÓ: 2,42</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>
VACSORA	<p>Mustáros sült tarja Franciasaláta Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:924 ZS: 44,1 TZS: 11 FH: 33,2 SZH:94,3 CK:16,5 SÓ: 3,39</p>	<p>Carbonara spagetti Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 803 ZS: 40 TZS: 15,4 FH: 27,6 SZH:79,2 CK: 19,3 SÓ: 2,92</p>	<p>Fűszeres csirkeszárnyak Pírtott burgonya Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 849 ZS: 35,9 TZS: 7,9 FH:45,9 SZH:79,3 CK: 19,7 SÓ: 1,87</p>	<p>Hamburger friss zöldségekkel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 588 ZS: 22,8 TZS: 13,2 FH: 27,6 SZH:62,4 CK: 8,7 SÓ: 1,03</p>	<p>Natúr joghurt Teljes kiőrlésű tökmagos pogácsa Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 885 ZS: 31,5 TZS: 7,1 FH: 31 SZH: 117,5 CK: 27,6 SÓ: 1,17</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Szombathely

## Kollégium

2024. 05. 13.–2024. 05. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:533 ZS:17,9 TZS:7,3 FH:20,5 SZH:65,3 CK:13,1 SÓ:2,61</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Paradicsom Mákos kevert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:1058 ZS:38,8 TZS:11 FH:34,8 SZH:131 CK:45,6 SÓ:2,38</p>	<p>Kakaós tej Margarin Briós Kaliforniai paprika Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:570 ZS:12,8 TZS:5,8 FH:16,2 SZH:91 CK:34,6 SÓ:1,5</p>	<p>Gyümölcsstea Csemege szalámi Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:516 ZS:22 TZS:10,9 FH:13,3 SZH:62,7 CK:11,4 SÓ:2,85</p>	<p>Gyümölcsstea Margaréta pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:406 ZS:13,6 TZS:5,9 FH:13,3 SZH:56,2 CK:17,5 SÓ:1</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	<p>Tavaszi leves Bakonyi sertésragu Pirított kiskagylótészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:797 ZS:33,9 TZS:10,4 FH:30 SZH:90,4 CK:13,7 SÓ:1,44</p>	<p>Reszelt tésztaleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN:529 ZS:24,2 TZS:6,3 FH:22,3 SZH:51,5 CK:19 SÓ:1,64</p>	<p>Tojásleves Rakott karfiol Félbarna kenyér Gesztenyerúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:775 ZS:39,8 TZS:11,6 FH:26,2 SZH:73,2 CK:21,7 SÓ:0,89</p>	<p>Magyaros gombaleves Panírozott halfilé Burgonyapüré Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN:741 ZS:22,5 TZS:4,3 FH:25,4 SZH:100,5 CK:19,7 SÓ:2,67</p>	<p>Zöldborsóleves Rizsfelfújt Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:657 ZS:14,3 TZS:5,2 FH:17,7 SZH:110,7 CK:45,5 SÓ:0,97</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>Sertésvagdalt Majonézos burgonyasaláta Félbarna kenyér Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:872 ZS:40,1 TZS:12,5 FH:27,8 SZH:93,2 CK:23,9 SÓ:2,84</p>	<p>Borzas csirkemell Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:1185 ZS:61,5 TZS:7 FH:39 SZH:116,9 CK:4,2 SÓ:2,74</p>	<p>Piskóta kocka Csokoládés öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:447 ZS:9 TZS:2,5 FH:13,9 SZH:74,9 CK:50,7 SÓ:0,51</p>	<p>Sertéspörkölt Galuska Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:723 ZS:28,6 TZS:7,6 FH:29,1 SZH:84,9 CK:5,6 SÓ:1,81</p>	<p>Kefir Teljes kiőrlésű kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:346 ZS:5,8 TZS:3,2 FH:12,9 SZH:56,8 CK:16 SÓ:1,24</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezéstést 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Kollégium

2024. 05. 20.–2024. 05. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 422 ZS: 11,2 TZS: 3,9 FH: 13,7 SZH: 63 CK: 10,9 SÓ: 2,36</p>	<p>Tej Aszalt gyümölcsös kalács Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 985 ZS: 24,1 TZS: 12,1 FH: 33,3 SZH: 150,7 CK: 46,1 SÓ: 2,52</p>	<p>Tejeskávé Vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 532 ZS: 17,2 TZS: 9,8 FH: 17 SZH: 69,8 CK: 26,6 SÓ: 2,15</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 424 ZS: 10,1 TZS: 3 FH: 13,6 SZH: 62,6 CK: 10,9 SÓ: 1,71</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	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Magyaros burgonyaleves Csirke nuggets Finomfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 676 ZS: 19,1 TZS: 5 FH: 25,1 SZH: 97 CK: 14,7 SÓ: 2,77</p>	<p>Citromos kerti leves Parajos-halás rakott tészta Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9,12</p> <p>EN: 769 ZS: 29,1 TZS: 13,2 FH: 32,7 SZH: 90,5 CK: 23,2 SÓ: 2,79</p>	<p>Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 766 ZS: 30,6 TZS: 8,1 FH: 32,1 SZH: 86,2 CK: 14,5 SÓ: 3,15</p>	<p>Tejfőlös bableves Morzsás nudli Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 1049 ZS: 21,2 TZS: 4,9 FH: 28,8 SZH: 153,8 CK: 15,2 SÓ: 2,95</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Pásztortarhonya Kovászos uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 643 ZS: 26,4 TZS: 7,8 FH: 27,3 SZH: 68,8 CK: 5,8 SÓ: 2,46</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>Pizza sonkás-kukoricás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 758 ZS: 30,5 TZS: 10,9 FH: 30,6 SZH: 91,6 CK: 15,6 SÓ: 2,82</p>	<p>Gyümölcs joghurt Sajtos csiga Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 814 ZS: 19,8 TZS: 7,5 FH: 21,5 SZH: 133,6 CK: 35,5 SÓ: 1,1</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Kollégium

2024. 05. 27.–2024. 06. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:392 ZS: 7,6    TZS: 2,5    FH: 14,1 SZH:63,4    CK:11,2    SÓ: 2,64</p>	<p>Gyümölcsstea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 341 ZS: 2    TZS: 0,4    FH: 15 SZH:62,5    CK: 10,2    SÓ: 1,61</p>	<p>Karamellás tej Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 615 ZS: 19,5    TZS: 10,6    FH:24,5 SZH:78,3    CK: 26,8    SÓ: 2,7</p>	<p>Gyümölcsstea Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 434 ZS: 13,3    TZS: 4,6    FH: 12,2 SZH:63,3    CK: 10,2    SÓ: 2,61</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes tojáskrém Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 377 ZS: 6,5    TZS: 2,7    FH: 11,2 SZH: 63,8    CK: 10,6    SÓ: 1,98</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	<p>Zellerkrémleves Levesgyöngy Tarhonyás hús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:799 ZS: 34,8    TZS: 10,1    FH: 32,8 SZH:87,4    CK:11,5    SÓ: 2,28</p>	<p>Daragaluska leves Sertésfasírt kölessel Tökfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 614 ZS: 26,5    TZS: 8,2    FH: 25 SZH:66,9    CK: 12,3    SÓ: 2,85</p>	<p>Gulyásleves Mákos guba Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 1067 ZS: 32,9    TZS: 10    FH:36,5 SZH:147,6    CK: 67    SÓ: 2</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Főtt virsli Babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 783 ZS: 27,3    TZS: 11    FH: 36 SZH:94,5    CK: 14,3    SÓ: 3,48</p>	<p>Meggyleves Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 1345 ZS: 54,3    TZS: 17,2    FH: 34,3 SZH: 181    CK: 54,2    SÓ: 3,56</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 Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:1306 ZS: 65,8    TZS: 9,6    FH: 38,3 SZH:137    CK:16,5    SÓ: 1,63</p>	<p>Milánói húsos ragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 738 ZS: 33,8    TZS: 11,7    FH: 34,9 SZH:72,3    CK: 12,2    SÓ: 1,04</p>	<p>Halburger friss zöldségekkel Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10</p> <p>EN: 638 ZS: 12,8    TZS: 5,1    FH:24,7 SZH:103,6    CK: 24,8    SÓ: 2,01</p>	<p>Rakott burgonya Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12</p> <p>EN: 661 ZS: 30,3    TZS: 12,4    FH: 20,9 SZH:57,5    CK: 8,6    SÓ: 3,13</p>	<p>Kefir Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 468 ZS: 16,3    TZS: 5,6    FH: 17,6 SZH: 66,2    CK: 18,5    SÓ: 0,19</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>

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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsólgáást 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.