

Budapest

Kollégium

2025. 01. 06.–2025. 01. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:369 ZS:13 TZS:6,3 FH:6,8 SZH:54,3 CK:10,1 SÓ:2,2</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:487 ZS:8,9 TZS:4,1 FH:15,7 SZH:87,6 CK:37,5 SÓ:1,71</p>	<p>Tejeskávé Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:582 ZS:12,5 TZS:6,4 FH:15,5 SZH:96,3 CK:38,1 SÓ:1,16</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN:383 ZS:6,5 TZS:1 FH:15,1 SZH:62,3 CK:11,3 SÓ:1,79</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:424 ZS:10,2 TZS:3 FH:13,6 SZH:62,6 CK:10,9 SÓ:1,71</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekočka Dino szelet Zöldborsófőzelék Mandarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:962 ZS:24,4 TZS:3,5 FH:44,3 SZH:130,6 CK:25,3 SÓ:3,29</p>	<p>Eperkrémleves Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:837 ZS:28,6 TZS:7,6 FH:25,4 SZH:118 CK:42,8 SÓ:1,04</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertésszelet Meggymártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:742 ZS:22,4 TZS:11,7 FH:31,7 SZH:100,7 CK:34,9 SÓ:1,04</p>	<p>Lencsegulyás sertéshússal Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:744 ZS:23,6 TZS:13,3 FH:36,4 SZH:90 CK:41,4 SÓ:1,45</p>	<p>Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Olaszos teljes kiőrlésű penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN:635 ZS:17,3 TZS:7 FH:33 SZH:79,7 CK:13,6 SÓ:1,47</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kukoricás csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:546 ZS:16 TZS:2,7 FH:22,2 SZH:78,1 CK:3,1 SÓ:0,99</p>	<p>Rakott burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12</p> <p>EN:636 ZS:30,2 TZS:12,4 FH:20,9 SZH:51,5 CK:4,4 SÓ:2,33</p>	<p>Sajtos -tejfőlös Farfalle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:633 ZS:28,9 TZS:14,7 FH:26,4 SZH:66,6 CK:5,7 SÓ:0,95</p>	<p>Túrós derelye Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:737 ZS:11,3 TZS:0,6 FH:20,8 SZH:139,1 CK:41,9 SÓ:2,12</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle Alma Almalé 100%-os</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:561 ZS:13,7 TZS:4,6 FH:13,1 SZH:91,8 CK:33,5 SÓ:2,24</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűtű; 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Kollégium

2025. 01. 13.–2025. 01. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:569 ZS: 25,8 TZS: 14,5 FH: 14,2 SZH:68,8 CK:33,8 SÓ: 1,04</p>	<p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 382 ZS: 3 TZS: 1,1 FH: 12 SZH:73,1 CK: 21 SÓ: 1,16</p>	<p>Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 364 ZS: 5 TZS: 2,7 FH:14,2 SZH:62,1 CK: 11,7 SÓ: 1,53</p>	<p>Tej Dzsungel gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 301 ZS: 4,9 TZS: 2,7 FH: 12,1 SZH:51,3 CK: 26,3 SÓ: 0,65</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 395 ZS: 7,7 TZS: 1,6 FH: 11,2 SZH: 64,2 CK: 12,3 SÓ: 1,86</p>		
EBÉD	<p>Zöldsegtkrémeves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Orsó tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN:832 ZS: 30,2 TZS: 7,9 FH: 33,9 SZH:103,8 CK:12,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldborsóleves Paradicsommártás Húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 939 ZS: 26,4 TZS: 6,7 FH: 34 SZH:132,3 CK: 27,9 SÓ: 3,01</p>	<p>Őszibarack krémeves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 903 ZS: 28 TZS: 3,6 FH:23 SZH:139,2 CK: 41 SÓ: 2,08</p>	<p>Daragaluska leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 1054 ZS: 31,4 TZS: 8,6 FH: 45,4 SZH:132,9 CK: 14,9 SÓ: 4,7</p>	<p>Hamisgulyás Vaníliás öntet Mákos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 1033 ZS: 21,7 TZS: 4,3 FH: 22,6 SZH: 152,2 CK: 46,4 SÓ: 2,67</p>		
UZSONNA	<p>Gyros csirkecsíkok Friss saláta Joghurt öntet Pirított burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 7,12</p> <p>EN:844 ZS: 45,5 TZS: 7,3 FH: 36,4 SZH:63,7 CK:8,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Hentes sertéstokány Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 661 ZS: 29,8 TZS: 8,8 FH: 30 SZH:66,9 CK: 6,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Paprikás burgonya virslivel Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN: 500 ZS: 25,2 TZS: 10,1 FH:17,1 SZH:46 CK: 3,2 SÓ: 3,09</p>	<p>Bakonyi csirkeragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 607 ZS: 20,9 TZS: 5,8 FH: 28,8 SZH:65,2 CK: 2,6 SÓ: 0,68</p>	<p>Margarin Zsemle Csemege szalámi Alma Almalé 100%-os</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 563 ZS: 13,7 TZS: 4,6 FH: 13,1 SZH: 91,6 CK: 31,3 SÓ: 2,24</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj 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.

Budapest

Kollégium

2025. 01. 20.–2025. 01. 26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós tej
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:532
ZS:14,4 TZS:7 FH:16,4
SZH:80,3 CK:38,9 SÓ:1,23

Vanília tej
Margarin
Kifli

Allergének:
1,7

EN:491
ZS:9,5 TZS:3,9 FH:15,9
SZH:80,1 CK:27,4 SÓ:1,56

Gyümölcs tea
Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1

EN:417
ZS:12 TZS:4,3 FH:12,7
SZH:61,2 CK:10 SÓ:2,2

Gyümölcs tea
Sajtkrém
Zsemle
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:395
ZS:3,3 TZS:1,2 FH:13,5
SZH:73,5 CK:11,8 SÓ:1,77

Gyümölcs tea
Barackos túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,7

EN:407
ZS:3,3 TZS:1,6 FH:13,9
SZH:76,5 CK:18,3 SÓ:1,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Almalé 100%-os
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka

Allergének:
10,12

EN:790
ZS:34,1 TZS:9,6 FH:24,9
SZH:93,9 CK:27,4 SÓ:1,31

Lebbencsleves
Főtt virsli
Gyöngybabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,7,12

EN:1181
ZS:48,2 TZS:17 FH:44,7
SZH:134,9 CK:13,2 SÓ:5,04

Paradicsomleves
Rántott csirkemell
Petrezselymes burgonya
Csalamádé

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:888
ZS:16,7 TZS:2,1 FH:43,3
SZH:133,6 CK:27,7 SÓ:2,41

Nyírségi gombóclevés
Darás metélt
Eperöntet

Allergének:
1,7,12

EN:883
ZS:29,1 TZS:7,9 FH:29,7
SZH:123,5 CK:27,2 SÓ:0,79

Zöldségleves
Főtt tojás
Parajmártás
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

EN:902
ZS:18,3 TZS:6,2 FH:34,2
SZH:131,4 CK:11,8 SÓ:2,64

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Csirkebrassói
Csemegeuborka

Allergének:
10,12

EN:650
ZS:22,2 TZS:6,2 FH:30,5
SZH:73,1 CK:4,3 SÓ:1,78

Mézes mustáros csirkeragu
Párolt rizs
Alma

Allergének:
1,7,10

EN:703
ZS:21,3 TZS:3,5 FH:28,4
SZH:98,6 CK:24,9 SÓ:0,69

Tarhonyás hús
Csalamádé

Allergének:
1,10,12

EN:651
ZS:29,2 TZS:7,3 FH:29
SZH:66,7 CK:5,9 SÓ:1,83

Tejberizs
Fahéjas porcukor

Allergének:
7

EN:534
ZS:9,7 TZS:6,4 FH:14,5
SZH:98,4 CK:45,4 SÓ:0,63

Csemege szalámi
Margarin
Zsemle
Alma
Almalé 100%-os

Allergének:
1

EN:563
ZS:13,7 TZS:4,6 FH:13,1
SZH:91,6 CK:31,3 SÓ:2,24

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 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Budapest

Kollégium

2025. 01. 27.–2025. 02. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:308 ZS: 5,8 TZS: 2,9 FH: 11,3 SZH:52,3 CK:29,8 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 423 ZS: 3,6 TZS: 1,7 FH: 14,8 SZH:78,7 CK: 20,4 SÓ: 1,31</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 Sajt szórat Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 424 ZS: 13,2 TZS: 7,3 FH: 14,9 SZH:60,4 CK: 10,4 SÓ: 1,94</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 399 ZS: 8 TZS: 1,6 FH: 11,5 SZH: 64,1 CK: 12,1 SÓ: 1,81</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>Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:882 ZS: 27,3 TZS: 8,3 FH: 36,1 SZH:112,7 CK:5,7 SÓ: 4,07</p>	<p>Bagolyborsó leves Paradicsomos tonhalas ragu Orsó tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9</p> <p>EN: 917 ZS: 30,2 TZS: 11,2 FH: 55,1 SZH:103,2 CK: 12,9 SÓ: 2,97</p>	<p>Gyümölcsleves Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 740 ZS: 14,5 TZS: 5,1 FH:42,1 SZH:109,8 CK: 43,2 SÓ: 1,97</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 698 ZS: 23,8 TZS: 6,4 FH: 27,3 SZH:87,6 CK: 18,7 SÓ: 2,44</p>	<p>Tejfőléles burgonyaleves Szilvatőltelés gombóc Porcukor szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 949 ZS: 19 TZS: 4,1 FH: 19,3 SZH: 167,1 CK: 48,7 SÓ: 1,75</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>
UZSONNA	<p>Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 6,12</p> <p>EN:602 ZS: 15,2 TZS: 2,5 FH: 25,5 SZH:90,1 CK:16,2 SÓ: 1,36</p>	<p>Kukorica morzsás csirkemell csík Bulgur Vitaminaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 830 ZS: 27,1 TZS: 3,4 FH: 27,3 SZH:108,3 CK: 13,5 SÓ: 2,66</p>	<p>Reszelt sertésmáj Petrezselymes burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 549 ZS: 15,2 TZS: 4,6 FH:35 SZH:61,4 CK: 5,4 SÓ: 2,25</p>	<p>Vadas csirkeragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 600 ZS: 19,3 TZS: 4,1 FH: 30,1 SZH:75,6 CK: 12,1 SÓ: 0,69</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle Alma Almalé 100%-os</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 563 ZS: 13,7 TZS: 4,6 FH: 13,1 SZH: 91,6 CK: 31,3 SÓ: 2,24</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 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 vizsgálást 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.