

Budapest

Normál Kollégium

2021. 10. 18.–2021. 10. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Fonott kalács Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:309 ZS: 6,3 TZS: 3,4 FH: 9,6 SZH:49,5 CK:23,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Szezám magos zsemle Zöldpaprika Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11,12</p> <p>EN: 213 ZS: 4,5 TZS: 1,9 FH: 7 SZH:35,3 CK: 8,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sajt Margarin Zsemle Kígyó uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 210 ZS: 4,2 ZS: 6,3 TZS: 3,4 SZH:34,1 SZH:49,5 CK:23,5</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér Soproni felvágott Margarin Zsemle Jégcsap retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 333 EN:309 FH: 9,6 ZS: 4,5 TZS: 1,9 SÓ: 0,6 SZH:35,3 CK: 8,3</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 213 ZS: 4,2 ZS: 6,3 FH: 7 SZH:34,1 SZH:49,5 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 210 TZS: 3,4 FH: 9,6 ZS: 4,5 CK:23,5 SÓ: 0,6 SZH:35,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 333 TZS: 1,9 FH: 7 ZS: 4,2 CK: 8,3 SÓ: 0,7 SZH:34,1</p>
EBÉD	<p>Eperkrémleves Borsos sertés tokány Bulgur Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:583 ZS: 21 TZS: 5,6 FH: 17,8 SZH:70,5 CK:24,1 SÓ: 2,2</p>	<p>Magyaros gombaleves Csirke fasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Piskótaszelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 619 ZS: 17 TZS: 6,5 FH: 23,8 SZH:85,9 CK: 12,5 SÓ: 2</p>	<p>Palócleves Mák szórat Metélt Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 614 ZS: 22,1 ZS: 21 TZS: 5,6 SZH:80,2 SZH:70,5 CK:24,1</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 448 EN:583 FH: 17,8 ZS: 17 TZS: 6,5 SÓ: 2,2 SZH:85,9 CK: 12,5</p>	<p>Brokkoli krémleves Leves gyöngy Rántott halrudacska Zöldséges rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 619 ZS: 22,1 ZS: 21 FH: 23,8 SZH:80,2 SZH:70,5 SÓ: 2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 614 TZS: 5,6 FH: 17,8 ZS: 17 CK:24,1 SÓ: 2,2 SZH:85,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 448 TZS: 6,5 FH: 23,8 ZS: 22,1 CK: 12,5 SÓ: 2 SZH:80,2</p>
VACSORA	<p>Kolbászos rakott burgonya Cékla savanyúság édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12</p> <p>EN:602 ZS: 26,4 TZS: 10 FH: 20,8 SZH:50,2 CK:5,3 SÓ: 2,2</p>	<p>Carbonara szósz Makaróni tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 750 ZS: 35,2 TZS: 11,7 FH: 34,6 SZH:73 CK: 15 SÓ: 2,1</p>	<p>Reszelt csirkemáj Burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 868 ZS: 21,7 TZS: 3,8 FH:38,9 SZH:128,4 CK: 6,7 SÓ: 2,5</p>	<p>Limonádé Orosz hússaláta Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 1017 ZS: 44,4 TZS: 13 FH: 34 SZH:107,4 CK: 19,8 SÓ: 2,4</p>	<p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 708 ZS: 20,1 TZS: 3 FH: 33,1 SZH: 97,2 CK: 10,5 SÓ: 2,3</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a vizsgálatot végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.