



ÉTLAP

Budapest

Kollégium

2025. 12. 08.–2025. 12. 14.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

REGGELI

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

EBÉD A

Zellerleves (9)
Temesvári sertésragu (1,7)
Bulgur (1)

Allergének:
1,7,9

EN:771
ZS:35,7
SZH:72,7

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:673
ZS:21,3
SZH:85

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
Narancs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:1051
ZS:20,2
SZH:148

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:521
ZS:7,2
SZH:80,9

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Panírozott halfilé (1,4,7,10)
Rizibizi
Tavaszi saláta (10,12)

Allergének:
1,4,7,10,12

EN:834
ZS:21,8
SZH:128,1

Májgaluska leves (1,3,9,12)
Bolognai sertésragu (9)
Makaróni tészta (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:884
ZS:37,7
SZH:87,8

Allergének:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

EBÉD B

Zellerleves (9)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,9,10,12

EN:631
ZS:20,2
SZH:74,4

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Párolt sertésszelet, karajból
Meggymártás (1,7)
Pirított dara (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:736
ZS:19
SZH:105,7

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
Narancs

Allergének:
1,3,9,12

EN:726
ZS:14,9
SZH:113,7

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:880
ZS:37
SZH:113,3

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Baconös csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Tavaszi saláta (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:686
ZS:11,8
SZH:101,9

Májgaluska leves (1,3,9,12)
Túró (7)
Tejföl (7)
Fodros metélt (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:676
ZS:22,9
SZH:82,5

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

EBÉD C

Zellerleves (9)
Sütőtökös árpagyöngy rizottó (1,7)

Allergének:
1,7,9

EN:368
ZS:8,3
SZH:58,4

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:1028
ZS:49,3
SZH:128,5

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Rakott brokkoli szójával (1,6,7)
Narancs

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:861
ZS:18,3
SZH:89,7

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Tejberizs (7)
Kakaós szórát
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:629
ZS:12,3
SZH:109,6

Fahéjas almaleves (1,7,12)
Zöldség curry (4,9,12)
Kuskusz (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,4,7,9,12

EN:802
ZS:18,9
SZH:134,6

Májgaluska leves (1,3,9,12)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Sajt szórát (7)
Makaróni tészta (1)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:809
ZS:23,4
SZH:99,1

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

VACSORA

Rakott zöldbab (1,7)

Allergének:
1,7

EN:485
ZS:29,2
SZH:33,9

Ázsiai csirkehúsos tészta (1,6,12)

Allergének:
1,6,12

EN:487
ZS:7,4
SZH:71,8

Lecsóragu szelet húshoz (1)
Natúr sertésszelet karajból
Párolt rizs

Allergének:
1

EN:691
ZS:24,7
SZH:83,7

Paprikás burgonya virslivel (12)
Félbarna kenyér (1)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,10,12

EN:585
ZS:25,5
SZH:63,5

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

