



ÉTLAP

Budapest

Kollégium

2025. 12. 15.–2025. 12. 21.

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

Gyümölcsleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Párolt rizs
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:

EN:827
ZS:28,1
SZH:118,9

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)

Allergének:

EN:649
ZS:23,7
SZH:78,6

Bableves füstölt hússal (1,9)
Mák szórat
Hosszúmetélt (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:

EN:877
ZS:27,3
SZH:129

Zöldségleves (1,3,12)
Panírozott zöldséggolyó (1,3,7)
Tört burgonya (12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:

EN:609
ZS:12
SZH:95,3

Almalé 100%-os
Rántott csirkemell (1)
Petrezselymes rizs
Tavaszi saláta (10,12)
Szaloncukor (6)

Allergének:

EN:893
ZS:22
SZH:150,8

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

EBÉD B

Gyümölcsleves (1,7,12)
Parajos csirkehúsos penne (1,7)

Allergének:

EN:715
ZS:21
SZH:95,8

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs

Allergének:

EN:688
ZS:17
SZH:101

Bableves füstölt hússal (1,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórat
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:

EN:709
ZS:21
SZH:103,9

Zöldségleves (1,3,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)

Allergének:

EN:638
ZS:25,6
SZH:75,5

Almalé 100%-os
Bakonyi sertésragu (1,7)
Galuska (1,3)
Szaloncukor (6)

Allergének:

EN:839
ZS:27,3
SZH:122,4

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

EBÉD C

Gyümölcsleves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:

EN:725
ZS:9
SZH:130

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Sajtkrém zöldségragu (1,7)
Spagetti (1)

Allergének:

EN:591
ZS:16,3
SZH:86,7

Bableves füstölt hússal (1,9)
Rántott sajt (1,7)
Pritaminos rizs
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:

EN:1154
ZS:47,4
SZH:142,6

Zöldségleves fridattal (1,3,7,9,12)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)

Allergének:

EN:575
ZS:12,6
SZH:85,9

Almalé 100%-os
Francia lecsó
Petrezselymes rizs
Szaloncukor (6)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:

EN:702
ZS:14,7
SZH:128,3

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

VACSORA

Fokhagymás tejföl (7)
Juhtúrós sztracapska (1,3,7)

Allergének:

EN:591
ZS:30,8
SZH:128,8

Páztortarhonya (1,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:

EN:607
ZS:21,8
SZH:72,1

Csirkemell nuggets (1,9)
Burgonyapüré (7,12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:

EN:554
ZS:17,9
SZH:69,8

Székelykáposzta (1,7,12)
Tejföl (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:

EN:405
ZS:24,2
SZH:29,1

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!

