

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Füzesabony

Alsós

2021. 02. 01.–2021. 02. 07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej  
Gabonapehely

Tea  
Vaníliás krémtúró  
Félbarna kenyér

Tea  
Zala felvágott  
Margarin  
Félbarna kenyér

Kakaós tej  
Vajkrém  
zsemle

Tea  
Tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,6,7

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,6,12

Allergének:  
1,6,7

Allergének:  
1,3,7,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:256  
ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,3  
SZH:41,2 CK:23,2 SÓ: 0,4

EN: 254  
ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7  
SZH:43,3 CK: 10,6 SÓ: 1,1

EN: 270  
ZS: 7 TZS: 1,9 FH:8,1  
SZH:40 CK: 7,7 SÓ: 1,8

EN: 407  
ZS: 15,1 TZS: 8,7 FH: 11,8  
SZH:52,5 CK: 23,8 SÓ: 1,3

EN: 250  
ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1  
SZH: 40,4 CK: 9,9 SÓ: 1

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Reszelt tésztaleves  
Főtt tojás  
Sós kamartás  
Főtt burgonya fél adag

Paradicsomleves  
Kukoricás csirkeragu  
Bulgur  
Mandarin

Babgulyás sertéshússal  
Szilvalekváros derelye  
Fahéjas szórát  
Teljes kiőrlésű kenyér

Csontleves  
Eszterházy sertés ragu  
Cepfocska tészta  
Müzlis szelet

Tejfőlös karfiolleves  
Rántott csirkecomb filé  
Póréhagymás rizs  
Lilahagymás káposztasaláta

Allergének:  
1,3,7,9,12

Allergének:  
1,3,9

Allergének:  
1,3,9

Allergének:  
1,3,5,6,7,9,10,12

Allergének:  
1,3,7,9

Allergének:

Allergének:

EN:395  
ZS: 14,4 TZS: 3,2 FH: 11,8  
SZH:47 CK:13 SÓ: 0,8

EN: 751  
ZS: 20,2 TZS: 2,6 FH: 27  
SZH:102,1 CK: 32,3 SÓ: 1,9

EN: 1238  
ZS: 31,6 TZS: 4,4 FH:36,8  
SZH:192,9 CK: 25,4 SÓ: 2,1

EN: 641  
ZS: 26,8 TZS: 7 FH: 22,8  
SZH:75,3 CK: 12,7 SÓ: 2,8

EN: 767  
ZS: 22,1 TZS: 4,5 FH: 32,2  
SZH: 106,9 CK: 5,8 SÓ: 3

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyar vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Zöldpaprika

Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kifli  
Jégcsapretek

Eidami sajt  
Margarin  
Zsemle  
Kígyóuborka

Baromfi párizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Sajtos rúd  
Alma

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,6

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,6

Allergének:  
1,3,7

Allergének:

Allergének:

EN:250  
ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6  
SZH:32,5 CK:1,4 SÓ: 1,3

EN: 197  
ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 8  
SZH:22,1 CK: 0,3 SÓ: 1,4

EN: 261  
ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH:12,5  
SZH:30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,3

EN: 215  
ZS: 5,9 TZS: 0,9 FH: 8,4  
SZH:31,9 CK: 0,5 SÓ: 1,6

EN: 216  
ZS: 9,6 TZS: 4,9 FH: 4,3  
SZH: 27,3 CK: 8,5 SÓ: 1,4

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



## Füzesabony

## Alsós

2021. 02. 08.–2021. 02. 14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Vaníliás tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:317 ZS: 7    TZS: 3,9    FH: 10,1 SZH:50,5    CK:24,5    SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Füstölt sajtos brokkoli krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 229 ZS: 3,7    TZS: 2,1    FH: 7,8 SZH:39,6    CK: 8    SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 242 ZS: 4,9    TZS: 1,4    FH:7,1 SZH:39,1    CK: 7,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 325 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,3 SZH:53,6    CK: 22,3    SÓ: 1,4</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 208 ZS: 4,2    TZS: 1,2    FH: 8,4 SZH: 34,7    CK: 7,7    SÓ: 1,4</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>Hagyma krémleves Kenyérkocka Pincepörkölt Házi csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:696 ZS: 26,1    TZS: 6,8    FH: 23,5 SZH:85,3    CK:7,5    SÓ: 2,6</p>	<p>Daragaluska leves Szezámmagos sertés fasírt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,11</p> <p>EN: 760 ZS: 32,4    TZS: 7,6    FH: 27,1 SZH:84,8    CK: 7,3    SÓ: 3,9</p>	<p>Csirke raguleves Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 577 ZS: 15,1    TZS: 2,1    FH:24,9 SZH:84,2    CK: 20,9    SÓ: 0,8</p>	<p>Kertészleves Mustáros sertés szelet Tört burgonya Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 588 ZS: 32,7    TZS: 7,4    FH: 23,8 SZH:47,2    CK: 1,6    SÓ: 3,5</p>	<p>Gyümölcsleves Panírozott hal rudacska Mexikói rizs káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 742 ZS: 24,3    TZS: 4,7    FH: 22,1 SZH: 106,4    CK: 28,7    SÓ: 1,3</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>
--	--	---	---	--	--	--

UZSONNA

<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:210 ZS: 4,1    TZS: 2,2    FH: 8,2 SZH:33,5    CK:1,3    SÓ: 1,3</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 9,5    TZS: 3,5    FH: 8,1 SZH:30,3    CK: 0,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 209 ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH:7,9 SZH:21,7    CK: 0,3    SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 275 ZS: 10,6    TZS: 5,9    FH: 11,8 SZH:31,4    CK: 0,5    SÓ: 2</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 119 ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH: 1,9 SZH: 17,4    CK: 16,3    SÓ: 0</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

## Füzesabony

## Alsós

2021. 02. 15.–2021. 02. 21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kakaós csiga	Tea Körözött Zsemle	Tea Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,5	EN:236 ZS:3,5 TZS:2 FH:10,1 SZH:38,4 CK:8 SÓ:0,7	EN:279 ZS:9,7 TZS:5,3 FH:6,3 SZH:39,8 CK:8,5 SÓ:1,3	EN:333 ZS:5,4 TZS:2,4 FH:10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ:1,4	EN:250 ZS:5 TZS:2,2 FH:7,1 SZH:40,4 CK:9,9 SÓ:1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Karalábéleves Bolognai halragu Spagetti	Vajas galuska leves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér	Bakonyi betyárleves Morzsás nudli Gyümölcs öntet Alma	Tarhonya leves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel	Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,4,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:442 ZS:9,7 TZS:1,3 FH:14,7 SZH:72,8 CK:41,7 SÓ:2,6	EN:519 ZS:22,7 TZS:6,9 FH:22,4 SZH:52,6 CK:4,5 SÓ:3	EN:914 ZS:23 TZS:6 FH:23,8 SZH:127 CK:38,4 SÓ:1,9	EN:575 ZS:18,8 TZS:3,5 FH:24,1 SZH:74,9 CK:2,1 SÓ:2,5	EN:745 ZS:20,5 TZS:5,4 FH:35,7 SZH:99 CK:6 SÓ:2,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Trappista sajszelet Margarin Zsemle	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:211 ZS:4,4 TZS:2,4 FH:8,4 SZH:32,5 CK:1,3 SÓ:1,1	EN:240 ZS:7,9 TZS:2,6 FH:8 SZH:32,9 CK:0,5 SÓ:1,8	EN:265 ZS:10,2 TZS:5,7 FH:11,3 SZH:29,8 CK:0,7 SÓ:1,8	EN:213 ZS:3,4 TZS:0,8 FH:10 SZH:31,9 CK:0,4 SÓ:1,3	EN:250 ZS:4,3 TZS:2,5 FH:7,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

**HUNGAST**  
Kérlek még!

Füzesabony

Alsós

2021. 02. 22.–2021. 02. 28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:359 ZS: 9,4    TZS: 4,6    FH: 11,6 SZH:54    CK:28,6    SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Citrusos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 247 ZS: 3,3    TZS: 1,9    FH: 9,6 SZH:42,2    CK: 11,6    SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Házi füstölt sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 273 ZS: 10,9    TZS: 5,1    FH:8,9 SZH:34    CK: 8,5    SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 359 ZS: 9,4    TZS: 5,1    FH: 10,8 SZH:52,9    CK: 21,2    SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 245 ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH: 7,6 SZH: 38,5    CK: 7,7    SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	--	---	---	---	---

EBÉD

<p>Tárkonyos zöldség leves Csikós sertés tokány Párolt rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:692 ZS: 31,9    TZS: 8,9    FH: 21 SZH:76,5    CK:8,7    SÓ: 1,9</p>	<p>Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 825 ZS: 30,6    TZS: 6,3    FH: 26,1 SZH:106,1    CK: 25    SÓ: 3</p>	<p>Legényfogó leves Mák szórat Hosszú metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 704 ZS: 20    TZS: 4,9    FH:24 SZH:102,9    CK: 43,3    SÓ: 1,3</p>	<p>Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 486 ZS: 19,9    TZS: 5    FH: 18,2 SZH:56,4    CK: 12,4    SÓ: 1,8</p>	<p>Szilvaleves Panírozott hal rudacska Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 816 ZS: 31,1    TZS: 6,3    FH: 23,2 SZH: 106,7    CK: 31,2    SÓ: 2,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	---	---	--	---	---

UZSONNA

<p>Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:224 ZS: 9,5    TZS: 5,6    FH: 5,3 SZH:28    CK:1,3    SÓ: 1,1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 259 ZS: 9,8    TZS: 3,4    FH: 8,1 SZH:32,9    CK: 0,5    SÓ: 1,7</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 248 ZS: 7,4    TZS: 2,1    FH:8,6 SZH:32,6    CK: 0,5    SÓ: 1,6</p>	<p>Kenőmájás Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 245 ZS: 9    TZS: 0    FH: 8,5 SZH:30,5    CK: 0,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 9,2    TZS: 5,6    FH: 8,2 SZH: 28,4    CK: 2,6    SÓ: 1,4</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 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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

