

Székesfehérvár

Normál Alsós

2021. 02. 01.–2021. 02. 07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fonott kalács	Tea Vaníliás krémtúró Félbarna kenyér	Tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér	Kakaós tej Vajkrém Császárszemle	Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:296 ZS:7 SZH:44 TZS:3,7 CK:14,2 FH:10,2 SÓ:0,7	EN:254 ZS:3,6 SZH:43,3 TZS:2,1 CK:10,6 FH:9,7 SÓ:1,1	EN:270 ZS:7 SZH:40 TZS:1,9 CK:7,7 FH:8,1 SÓ:1,8	EN:407 ZS:15,1 SZH:52,5 TZS:8,7 CK:23,8 FH:11,8 SÓ:1,3	EN:250 ZS:5 SZH:40,4 TZS:2,2 CK:9,9 FH:7,1 SÓ:1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Reszelt tésztalesves Főtt tojás Sós kamárta Főtt burgonya	Paradicsomleves Párolt rizs Kukoricás csirkeragu	Babgulyás sertéshússal Szilvalekváros derelye Fahéjas szórát Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Eszterházy sertés ragu Cepfocska tészta Müzli szelet	Tejfölös karfiolleves Rántott csirkemell Póréhagymás rizs Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:395 ZS:14,4 SZH:47 TZS:3,2 CK:13 FH:11,8 SÓ:0,8	EN:638 ZS:20,3 SZH:89,7 TZS:2,9 CK:20,1 FH:23,5 SÓ:1,9	EN:1238 ZS:31,6 SZH:192,9 TZS:4,4 CK:25,4 FH:36,8 SÓ:2,1	EN:688 ZS:29,9 SZH:75,3 TZS:8,1 CK:12,7 FH:27,7 SÓ:2,9	EN:844 ZS:28,9 SZH:107,8 TZS:4,8 CK:6,4 FH:35,2 SÓ:3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kifli Jégcsapretek	Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóborka	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Sajtos rúd Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:250 ZS:9,8 SZH:32,5 TZS:5,6 CK:1,4 FH:6 SÓ:1,3	EN:197 ZS:7,3 SZH:22,1 TZS:2,5 CK:0,3 FH:8 SÓ:1,4	EN:261 ZS:9,5 SZH:30,3 TZS:5,4 CK:0,6 FH:12,5 SÓ:1,3	EN:215 ZS:5,9 SZH:31,9 TZS:0,9 CK:0,5 FH:8,4 SÓ:1,6	EN:216 ZS:9,6 SZH:27,3 TZS:4,9 CK:8,5 FH:4,3 SÓ:1,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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 étel fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Székesfehérvár

Normál 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 Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:672 ZS: 26    TZS: 6,8    FH: 23,3 SZH:79,4    CK:2,1    SÓ: 3,8</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 Mandarin</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 Hentes sertés tokány Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN: 577 ZS: 29,6    TZS: 7,1    FH: 21,5 SZH:52,4    CK: 2,5    SÓ: 3,5</p>	<p>Gyümölcsleves Panírozott halrudacska Mexikói rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,12</p> <p>EN: 707 ZS: 20,6    TZS: 3,6    FH: 21,9 SZH: 107,2    CK: 29,4    SÓ: 1,2</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 Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 209 ZS: 9,2    TZS: 0,2    FH:7,8 SZH:21,7    CK: 0,3    SÓ: 1,1</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 269 ZS: 9,8    TZS: 5,6    FH: 12,7 SZH:31,3    CK: 0,4    SÓ: 1,5</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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétet 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.



Székesfehérvár

Normál 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 spagetti Reszelt sajt Mandarin	Vajas galuska leves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér	Bakonyi betyárleves sertéshússal Morzsás nudli Gyümölcs öntet	Tarhonya leves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Csemege uborka	Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Mongol káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<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:591 ZS:28 TZS:8,7 FH:24,6 SZH:59,1 CK:20,2 SÓ:3,5	EN:519 ZS:22,7 TZS:6,9 FH:22,4 SZH:52,6 CK:4,5 SÓ:3	EN:877 ZS:23 TZS:6 FH:23,3 SZH:118,6 CK:30 SÓ:1,9	EN:583 ZS:18,8 TZS:3,5 FH:24,1 SZH:77,3 CK:4,2 SÓ:2,5	EN:836 ZS:30,6 TZS:6,5 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 sajtszelet 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 étel 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 étel fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Székesfehérvár

Normál 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 Kigyóborka</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:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
---	--	--	--	---	--	--

EBÉD

<p>Tárkonyos zöldség leves Csikós sertés tokány Párolt rizs Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:655 ZS: 31,8    TZS: 8,9    FH: 20,4 SZH:67,9    CK:3,3    SÓ: 3,1</p>	<p>Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kakaós kevert sütemény</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 792 ZS: 25,1    TZS: 5,9    FH: 26,3 SZH:109,9    CK: 24,9    SÓ: 3,2</p>	<p>Legényfogó leves Mák szórat Metélt Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 764 ZS: 24,6    TZS: 5,4    FH:24,7 SZH:106,6    CK: 43,5    SÓ: 1,3</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 663 ZS: 23,6    TZS: 6,2    FH: 26,8 SZH:81,9    CK: 12,8    SÓ: 2,7</p>	<p>Szilvaleves Halpogácsa Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 749 ZS: 24,8    TZS: 5,8    FH: 25,9 SZH: 101,8    CK: 29,9    SÓ: 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>Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka</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:    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 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.