

Székesfehérvár

Normál Alsós

2021. 01. 04.–2021. 01. 10.

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 Mexikói csirkeragu Párolt rizs	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> 1,12	<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:848 ZS:22,9 TZS:6 FH:22,3 SZH:111,4 CK:30 SÓ:1,9	EN:572 ZS:17,3 TZS:3 FH:23,5 SZH:78,5 CK:4,4 SÓ:1,4	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	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Trappista sajtszelet Margarin Zsemle	Csirke mellsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<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:216 ZS:5,6 TZS:0,9 FH:6,9 SZH:33,2 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 étkezést 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.

Székesfehérvár

Normál Alsós

2021. 01. 11.–2021. 01. 17.

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 Vaníliás krémtúró Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 248 ZS: 3,6    TZS: 2,1    FH: 9,7 SZH:41,3    CK: 10,8    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 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 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 szárnyas tokány Párolt rizs Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:610 ZS: 25,8    TZS: 6,2    FH: 22,5 SZH:68,3    CK:3,4    SÓ: 3,2</p>	<p>Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 845 ZS: 29,6    TZS: 10,6    FH: 27,3 SZH:111,1    CK: 18,7    SÓ: 3,4</p>	<p>Legényfogó leves Dejós tészta Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 756 ZS: 23,8    TZS: 5,1    FH:26,2 SZH:104,5    CK: 39,6    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 Panírozott halrúd 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:    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 kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:248 ZS: 9,8    TZS: 5,6    FH: 6 SZH:32,1    CK:1,4    SÓ: 1,3</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 255 ZS: 9,5    TZS: 3,5    FH: 8,1 SZH:32,7    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. Rákkfélék; 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 étkezéstétet 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.

Székesfehérvár

Normál Alsós

2021. 01. 18.–2021. 01. 24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Tea Trappista sajszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé Briós	Tea Majonézos tojáskrém Félbarna kenyér Kígyóborka	Tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:333 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,2 SZH:57,4    CK:26,1    SÓ: 1,4	EN: 300 ZS: 10,5    TZS: 5,9    FH: 11,4 SZH:37,9    CK: 7,7    SÓ: 2	EN: 313 ZS: 7    TZS: 3,9    FH:10,2 SZH:49    CK: 23,6    SÓ: 0,6	EN: 265 ZS: 5,9    TZS: 1,3    FH: 7 SZH:42,4    CK: 10,1    SÓ: 1,2	EN: 273 ZS: 7,5    TZS: 2,2    FH: 8,3 SZH: 38,6    CK: 7,7    SÓ: 1,6	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Lencseleves Sajtos tejfőlés tészta Narancs	Húsleves Natúr csirkemell Gyümölcsmártás Pirított dara	Köménymag leves Pirított zsemlekocka Tavaszi szárnyas rizses hús Csemege uborka	Citromos kerti leves Csirke fasírt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkoli krémleves Leves gyöngy Olaszos csirkemell Burgonyapüré		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:643 ZS: 23,5    TZS: 11,1    FH: 26 SZH:73,4    CK:19,9    SÓ: 2	EN: 523 ZS: 12,2    TZS: 2,4    FH: 29,7 SZH:70,7    CK: 15,8    SÓ: 0,9	EN: 522 ZS: 16,9    TZS: 2,6    FH:23 SZH:68,9    CK: 4    SÓ: 3,2	EN: 619 ZS: 18,4    TZS: 3,4    FH: 29,5 SZH:78,8    CK: 2,2    SÓ: 3,9	EN: 556 ZS: 19,4    TZS: 6,8    FH: 31,1 SZH: 59,2    CK: 4,9    SÓ: 0,6	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Sertés párizsi Margarin Szezámagos zsemle Jégcsapretek	Sajtos pogácsa Mandarin		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,11	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:247 ZS: 9,8    TZS: 5,6    FH: 5,9 SZH:32,1    CK:1,4    SÓ: 1,3	EN: 207 ZS: 4,5    TZS: 1,2    FH: 9,4 SZH:32,3    CK: 0,6    SÓ: 1,7	EN: 210 ZS: 4,4    TZS: 2,4    FH:8,3 SZH:32,4    CK: 1,3    SÓ: 1,1	EN: 209 ZS: 7,3    TZS: 1,4    FH: 7 SZH:28,5    CK: 0,6    SÓ: 1,3	EN: 219 ZS: 6,5    TZS: 3,4    FH: 4,5 SZH: 33,8    CK: 10,6    SÓ: 0,9	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. Rákkfélék; 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 étkezést 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.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Székesfehérvár

Normál Alsós

2021. 01. 25.–2021. 01. 31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fahéjas csiga	Tea Sajtkrém Félbarna kenyér	Karamellás tej Mogyorós krém Kifli	Tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:305 ZS: 11,5    TZS: 6,3    FH: 8,1 SZH:38,2    CK:19,7    SÓ: 0,5	EN: 233 ZS: 4    TZS: 2,2    FH: 7,8 SZH:39,8    CK: 8,5    SÓ: 1,3	EN: 382 ZS: 9,9    TZS: 5,3    FH:10,7 SZH:58,7    CK: 32,9    SÓ: 0,8	EN: 276 ZS: 9,8    TZS: 5,6    FH: 6 SZH:39,2    CK: 8,5    SÓ: 1,3	EN: 248 ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH: 7,6 SZH: 39,2    CK: 7,7    SÓ: 1	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros zöldborsóleves Édes-savanyú csirkecsíkok Párolt rizs	Paprikás burgonya virslivel Cékla Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó	Nyírségi gombóclevés szárnyas hússal Mákos guba Vaníliás öntet Alma	Almaleves Paradicsomos tonhalas penne		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,6,11,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:581 ZS: 29,7    TZS: 8,9    FH: 22,4 SZH:51,3    CK:3,9    SÓ: 5,3	EN: 516 ZS: 15    TZS: 2,3    FH: 22,5 SZH:71,6    CK: 6,9    SÓ: 1,6	EN: 686 ZS: 25,1    TZS: 10    FH:20,4 SZH:88,6    CK: 14,3    SÓ: 3,7	EN: 844 ZS: 23,5    TZS: 6,1    FH: 32,8 SZH:117,7    CK: 55,7    SÓ: 1,6	EN: 549 ZS: 12,8    TZS: 2,8    FH: 32,7 SZH: 76,5    CK: 22,4    SÓ: 0,7	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Zsemle Zöldpaprika	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Paprikás szalámi Margarin Zsemle	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<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:247 ZS: 9,1    TZS: 0    FH: 8,5 SZH:30,8    CK:0,7    SÓ: 1,2	EN: 212 ZS: 3    TZS: 0,7    FH: 9,8 SZH:32,7    CK: 0,4    SÓ: 1,6	EN: 277 ZS: 10,6    TZS: 5,9    FH:11,8 SZH:31,6    CK: 0,5    SÓ: 1,5	EN: 247 ZS: 9,8    TZS: 3,4    FH: 7,8 SZH:30    CK: 0,7    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. 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 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) megtekinthető.

