

# ÉTLAP

**HUNGAST**

*Kérlek még!*

BALATONFÜZFŐ

Felnőtt ebéd

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tojásleves  
Lecsós pulyka ragu  
Párolt rizs  
Narancs

Allergének:  
1,3

EN:859  
ZS: 38,2 TZS: 6,8 FH: 32  
SZH:93,7 CK:16,1 SÓ: 2,9

Csontleves  
Szezámagos szárnyas roló  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,11

EN: 891  
ZS: 22,5 TZS: 4 FH: 46,3  
SZH: 113,7 CK: 1 SÓ: 4,3

Sertés raguleves  
Túrós derelye  
Vaníliás tejföl  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 972  
ZS: 26,3 TZS: 9,4 FH: 32,7  
SZH: 142,9 CK: 30,8 SÓ: 3,1

Zellerleves  
Temesvári szárnyas ragu  
Párolt rizs  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 826  
ZS: 26,2 TZS: 5,4 FH: 32,2  
SZH: 111,1 CK: 2,6 SÓ:3,7

Limonádé  
Rántott csirkemell  
Burgonyapüré  
Vegyes saláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 844  
ZS: 13,7 TZS: 3,8 FH: 42,5  
SZH: 130,3 CK: 25,5 SÓ: 2,6

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. 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 elnézéstet 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!

BALATONFÜZFŐ

Felnőtt ebéd

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Erőleves  
Székelykáposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9

EN:645  
ZS:32,2 TZS:8,9 FH:23,5  
SZH:61 CK:4,3 SÓ:4,3

Alföldi tésztaleves  
Stroganoff csirkecsikok\*  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7,9,10

EN:843  
ZS:39,8 TZS:7,5 FH:29,4  
SZH:89 CK:2 SÓ:3

Fejtett bableves  
Sajtos-tejfölös tészta  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN:880  
ZS:35,7 TZS:15,1 FH:32,1  
SZH:99,3 CK:15,1 SÓ:2,3

Daragaluska leves  
Rakott karfiol

Allergének:  
1,3,7,9

EN:713  
ZS:38,2 TZS:10 FH:26,8  
SZH:59,4 CK:3,1 SÓ:0,9

Paradicsomleves  
Rántott halfilé  
Snidlinges burgonya  
Majonézes tavaszi saláta\*

Allergének:  
1,3,4,7,9,10,12

EN:934  
ZS:25,6 TZS:5,7 FH:34,9  
SZH:133,8 CK:27,5 SÓ:2,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. 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 elnézéstet 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.



# ÉTLAP

## BALATONFÜZFŐ

## Felnőtt ebéd

2020. 03. 16.–2020. 03. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Karalábéleves  
Csikós szárnyas tokány  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7

EN:849  
ZS: 39,5 TZS: 8,7 FH: 31,4  
SZH:88,3 CK:1,3 SÓ: 3,3

Zsúrmóka leves  
Főtt tojás  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7

EN: 841  
ZS: 34,7 TZS: 9,5 FH: 32,6  
SZH: 85,6 CK: 12,4 SÓ: 2,7

Frankfurti leves  
Mákos metélt  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Körte

Allergének:  
1,6,7,8,9,11,12

EN: 1033  
ZS: 22,7 TZS: 5,1 FH: 30,3  
SZH: 172,6 CK: 58,8 SÓ: 3,5

Zöldség krémleves  
Leves gyöngy  
Hagymás csirkemáj  
Tört burgonya  
Csemege uborka

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 847  
ZS: 38,4 TZS: 8,8 FH: 33,4  
SZH: 85,4 CK: 6 SÓ:4

100%-os gyümölcsle  
Grillfűszeres csirkemell  
Sajtmártás  
Karottás rizs

Allergének:  
1,7,10

EN: 805  
ZS: 28,7 TZS: 5,8 FH: 38,6  
SZH: 96,3 CK: 36,3 SÓ: 2,5

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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 munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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

## BALATONFÜZFŐ

## Felnőtt ebéd

2020. 03. 23.–2020. 03. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Reszelt tésztaleves  
Pritaminos csirkeragu  
Petrezselymes rizs

Allergének:  
1,7,9

EN:697  
ZS: 27,1 TZS: 4,8 FH: 27,6  
SZH:84,8 CK:1,7 SÓ: 2,9

Magyaros karfiollevés  
Paradicsomos húsgombóc  
Főtt burgonya  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 857  
ZS: 29,7 TZS: 6,9 FH: 30,2  
SZH: 112,1 CK: 20,4 SÓ: 2,5

Tárkonyos pulykabecsinált  
levés  
Káposztás kocka  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 784  
ZS: 19,5 TZS: 3,8 FH: 32,9  
SZH: 116,1 CK: 26,7 SÓ: 1,5

Zöldséges burgonyaleves  
Borsos szárnyas tokány  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 985  
ZS: 22,2 TZS: 4,4 FH: 52,6  
SZH: 136 CK: 9,2 SÓ:3,7

Panírozott halrudacska  
Burgonyapüré  
Csemege uborka  
Csokoládés puding

Allergének:  
1,4,7,10,12

EN: 798  
ZS: 22,5 TZS: 5,8 FH: 29  
SZH: 109,8 CK: 22,8 SÓ: 4

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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. Szezámag; 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 elnézéstet 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

## BALATONFÜZFŐ

## Felnőtt ebéd

2020. 03. 30.–2020. 04. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves  
Csirkepörkölt  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN:811  
ZS: 29,5    TZS: 6,2    FH: 32,6  
SZH:97    CK:13,2    SÓ: 3,4

Sertés húsgombóc leves  
Gránátos kocka  
Cékla

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN: 832  
ZS: 30,2    TZS: 5,3    FH: 26,2  
SZH: 110,8    CK: 10,4    SÓ: 2,9

Tojásleves  
Zöldborsós sertés ragu  
Petrezselymes rizs  
Alma

Allergének:  
1,3

EN: 803  
ZS: 30,6    TZS: 4,3    FH: 32,6  
SZH: 97,1    CK: 11,5    SÓ: 2,3

Csontleves  
Szárnyas vagdalt  
Burgonyapüré  
Káposztasaláta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 984  
ZS: 24,7    TZS: 5,5    FH: 40,9  
SZH: 139,4    CK: 11,3    SÓ: 3,7

Brokkoli krémleves  
Pírtott magvak  
Fűszeres paradicsomos  
csirkemell  
Kukoricás rizs

Allergének:  
1,7,11

EN: 781  
ZS: 29,4    TZS: 4,7    FH: 45,9  
SZH: 80,2    CK: 5,5    SÓ: 3,6

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

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 munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.