

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

VÁRPALOTA

Felnőtt

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  
Pörkölt  
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. 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 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) megtekinthető.



# ÉTLAP

VÁRPALOTA

Felnőtt

2020. 04. 06.–2020. 04. 12.

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

Tejfölös karfiolleves  
Tarhonyás hús  
Csemege uborka

Allergének:  
1,3,7,10

EN:728  
ZS: 25,1 TZS: 5,2 FH: 35,4  
SZH:86,7 CK:8,4 SÓ: 3,5

Fejtett bableves  
Túrós bukta  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 798  
ZS: 20,7 TZS: 5,7 FH: 30,6  
SZH:119,3 CK: 24,8 SÓ: 0,3

Daragaluska leves  
Serpényős burgonya virslivel  
Cékla  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,6,9,10,12

EN: 772  
ZS: 28 TZS: 6,9 FH:25,5  
SZH:98,2 CK: 7,7 SÓ: 3,8

Magyaros zellerleves  
Pörkölt  
Zöldbabfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 739  
ZS: 29,1 TZS: 5,4 FH: 33,8  
SZH:80 CK: 9 SÓ: 3,3

MUNKASZÜNETI NAP

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:

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 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!*

VÁRPALOTA

Felnőtt

2020. 04. 13.–2020. 04. 19.

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

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Reszelt tésztaleves  
Parajmártás  
Húsgombóc  
Főtt burgonya  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 898  
ZS: 35,6 TZS: 8,4 FH: 32,6  
SZH: 105,4 CK: 9,4 SÓ: 2,7

Hamis gulyásleves  
Sajtos-tejfölös tészta  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 915  
ZS: 36 TZS: 15,2 FH: 31,3  
SZH: 107,1 CK: 15,2 SÓ: 2,3

Paradicsomleves  
Mexikói csirkemáj rizottó  
Csalamádé

Allergének:  
1,3,9,10

EN: 732  
ZS: 23,8 TZS: 3,9 FH: 30,9  
SZH: 97,7 CK: 27,4 SÓ: 4

Magyaros karalábéleves  
Sajtos sonkás csirkecombfilé\*  
Petrezselymes burgonya  
Amerikai káposztasaláta

Allergének:  
1,3,6,7,10,12

EN: 766  
ZS: 32,7 TZS: 7,7 FH: 39,4  
SZH: 71,3 CK: 6,4 SÓ: 2

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

VÁRPALOTA

Felnőtt

2020. 04. 20.–2020. 04. 26.

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

Francia hagymaleves  
Erdélyi rakott káposzta

Allergének:  
1,7,12

EN:601  
ZS: 30,9 TZS: 11,7 FH: 22,3  
SZH: 52,8 CK: 6,3 SÓ: 4,1

Magyaros gombaleves  
Sertés vagdalt  
Burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 975  
ZS: 37 TZS: 8,8 FH: 33,1  
SZH: 117,9 CK: 5,9 SÓ: 3,3

Erőleves  
Bolognai spagetti  
Reszelt sajt

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 811  
ZS: 40,4 TZS: 12,4 FH: 34,3  
SZH: 77,2 CK: 14,7 SÓ: 4,3

Citromos kerti leves  
Füstölt főtt tarja  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 879  
ZS: 31,7 TZS: 12,8 FH: 45,1  
SZH: 110,4 CK: 12,2 SÓ: 4,1

Köménymag leves  
Pírtott zsemlekocka  
Grillfűszeres csirkecomb filé  
Bulgur  
Vegyes saláta  
Édes fűszeres körtés szelet

Allergének:  
1,3,10

EN: 991  
ZS: 33,6 TZS: 3,4 FH: 40  
SZH: 122,5 CK: 25,8 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. Csillagfürt; 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.

# ÉTLAP

**HUNGAST**

*Kérlek még!*

VÁRPALOTA

Felnőtt

2020. 04. 27.–2020. 05. 03.

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

Zöldborsóleves  
Lecsős virsli  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,6

EN:911  
ZS: 43,6 TZS: 9,5 FH: 25,6  
SZH:104,3 CK:16 SÓ: 4,1

Vajas galuska leves  
Pörkölt  
Kelkáposzta főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 754  
ZS: 31,6 TZS: 6,6 FH: 35,6  
SZH:77,5 CK: 1,1 SÓ: 3,8

Tejfölös burgonyaleves  
Szárnyas paella  
Reszelt sajt  
Csemege uborka

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 849  
ZS: 32,9 TZS: 10,4 FH:40  
SZH:92,4 CK: 5,9 SÓ: 4,1

Lencsegulyás  
Darás metélt  
Gyümölcs öntet  
Alma

Allergének:  
1,3,9

EN: 1042  
ZS: 31 TZS: 6,5 FH: 39,3  
SZH:149,1 CK: 33,7 SÓ: 2,3

MUNKASZÜNETI NAP

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:

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.

