

ÉTLAP

NAGYKOVÁCSI

Szociális

2020.03.02.–2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

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
Fokhagymás csirkescsíkok
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:781
ZS:25 TZS:5,2 FH:33,5
SZH:96,5 CK:2,7 SÓ:2,8

Sertés raguleves
Túrós gombóc
Vaníliás tejföl
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN:1114
ZS:32,7 TZS:10,1 FH:33,7
SZH:162,5 CK:42,4 SÓ:3,3

Zellerleves
Szezámmagos szárnyas roló
Sárgaborsó főzelék
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,9,11

EN:979
ZS:21,6 TZS:3,7 FH:48,8
SZH:134,7 CK:2,1 SÓ:5,2

Limonádé
Rántott csirkemell
Burgonyapüré
Csalamádé (édesítőszerrel)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:787
ZS:13,6 TZS:3,8 FH:41,8
SZH:116,8 CK:16,3 SÓ:4,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

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. 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 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

HUNGAST

Kérlek még!

NAGYKOVÁCSI

Szociális

2020.03.09.–2020.03.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

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
Kivi

Allergének:
1,3,7,9

EN:723
ZS:32,2 TZS:8,9 FH:25
SZH:78 CK:21,2 SÓ:6,4

Alföldi tésztaleves
Stroganoff csirkecsíkok*
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
Csirkepörkölt
Finomfőzelék
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,7,9

EN:777
ZS:28,9 TZS:4,3 FH:35,1
SZH:90 CK:16,6 SÓ:4,7

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:

UZSONNA

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

HUNGAST

Kérlek még!

NAGYKOVÁCSI

Szociális

2020.03.16.–2020.03.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

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

Zsurmóka 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
Körte

Allergének:
1,6,7,8,9,11,12

EN:879
ZS:22 TZS:4,9 FH:25,8
SZH:142 CK:58,4 SÓ:3

Zöldség krémleves
Leves gyöngy
Hagymás csirkemáj
Tört burgonya
Csemege uborka (édesítőszerrel)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:847
ZS:38,4 TZS:8,8 FH:33,4
SZH:85,4 CK:6 SÓ:4,7

Szilvaleves
Grillfűszeres csirkemell
Sajtmártás
Karottás rizs

Allergének:
1,7,10,12

EN:835
ZS:30,4 TZS:6,9 FH:40,4
SZH:98,1 CK:32,2 SÓ:2,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

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) megtekinthető.



ÉTLAP

NAGYKOVÁCSI

Szociális

2020.03.23.–2020.03.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

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 tésztalevés
Pritaminos csirkeragu
Petrezselymes bulgur

Allergének:
1,7,9

EN:825
ZS: 29,8 TZS: 4,7 FH: 32,1
SZH:91,1 CK:1 SÓ: 1,9

Magyaros karfiollevés
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya

Allergének:
1,3,9,12

EN: 703
ZS: 29,3 TZS: 6,9 FH: 25,9
SZH:80,4 CK: 20 SÓ: 1,5

Tárkonyos pulykabecsinált leve
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 burgonya leves
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: 4,1

Panírozott halrudacska
Burgonyapüré
Csemege uborka (édesítőszerrel)
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:

UZSONNA

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. Rákfélék; 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) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

NAGYKOVÁCSI

Szociális

2020.03.30.–2020.04.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

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 (édesítőszerrel)

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
Kelkáposzta főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 765
ZS: 25,5 TZS: 3,6 FH: 38,4
SZH:91,1 CK: 1 SÓ: 4,3

Brokkoli krémleves
Pirított magvak
Grillfűszeres csirkemell
Kukoricás rizs

Allergének:
1,7,10,11

EN: 775
ZS: 30,4 TZS: 4,8 FH: 47,9
SZH: 74,7 CK: 1,3 SÓ: 2,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

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.

