

# ÉTLAP

SÁRVÁR

Gondozási központ

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:876  
ZS: 39,4 TZS: 6,9 FH: 32,5  
SZH:94,5 CK:16,1 SÓ: 3,8

Csontleves  
Szezámmagos szárnyas roló  
Majorannás burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,11,12

EN: 972  
ZS: 29,1 TZS: 6,1 FH: 37,2  
SZH:128,4 CK: 4 SÓ: 3,3

Sertés raguleves  
Darás metélt  
Szilvavelő

Allergének:  
1,3,9

EN: 836  
ZS: 26,9 TZS: 5,8 FH:28,3  
SZH:119,3 CK: 28,1 SÓ: 0,8

Zellerleves  
Fokhagymás csirkecsíkok  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9

EN: 882  
ZS: 23,4 TZS: 4,3 FH: 48  
SZH:107,2 CK: 1,6 SÓ: 5

Tejfölös zöldbableves  
Rántott csirkemell  
Burgonyapüré  
Vegyes saláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 979  
ZS: 22,1 TZS: 6,1 FH: 47,2  
SZH: 137,7 CK: 15,5 SÓ: 4,2

Sertés húsgombóc leves  
Túrós derelye  
Édes tejföl

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 973  
ZS: 29,5 TZS: 9,2 FH: 30,1  
SZH: 139,2 CK: 19,2 SÓ: 2,6

Kertészleves  
Csirkepörkölt  
Galuska  
Ecetes almapiprika

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN: 760  
ZS: 22,8 TZS: 3,6 FH: 36,8  
SZH: 99,4 CK: 1,5 SÓ: 4,5

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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

**HUNGAST**  
Kérlek még!

SÁRVÁR

Gondozási központ

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  
Körte

Allergének:  
1,3,7,9

EN:799  
ZS: 37 TZS: 10,3 FH: 26,9  
SZH:84,1 CK:22,8 SÓ: 7,9

Alföldi tésztaleves  
**Stroganoff csirkecsikok\***  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7,9,10

EN: 901  
ZS: 40,7 TZS: 7,3 FH: 30,5  
SZH:100,5 CK: 1,2 SÓ: 4

Szárazbab  
Aranygaluska  
Vaníliás öntet  
Alma

Allergének:  
1,3,7,8,9

EN: 1036  
ZS: 30,5 TZS: 5,1 FH:28,3  
SZH:155,6 CK: 50,9 SÓ: 1,5

Daragaluska leves  
Rakott karfiol  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 972  
ZS: 41,8 TZS: 11,8 FH: 37,2  
SZH:102,6 CK: 4,3 SÓ: 2

Paradicsomleves  
Rántott halfilé  
Snidlinges burgonya  
**Majonézes tavaszi saláta\***

Allergének:  
1,3,4,7,9,10,12

EN: 963  
ZS: 26,6 TZS: 5,9 FH: 35,4  
SZH: 138,2 CK: 30,2 SÓ: 2,4

Nyírségi gombócleves  
sertéshússal  
Házi kakaós kalács

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 913  
ZS: 29,7 TZS: 10,9 FH: 34,2  
SZH: 120,8 CK: 14,6 SÓ: 0,6

Húsleves  
Sertés flekken  
Petrezselymes rizs  
Savanyú káposzta

Allergének:  
1,3,9

EN: 833  
ZS: 42,5 TZS: 10,4 FH: 27,9  
SZH: 83,7 CK: 2,9 SÓ: 4,8

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 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!

SÁRVÁR

Gondozási központ

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:899  
ZS: 39,4 TZS: 8,4 FH: 32,6  
SZH:99,5 CK:0,6 SÓ: 4,2

Zsurmóka leves  
Főtt tojás  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7

EN: 978  
ZS: 39,9 TZS: 10,8 FH: 37,7  
SZH:101,9 CK: 16,4 SÓ: 3,8

Frankfurti leves  
Mákos tészta

Allergének:  
1,6,7,8,9,11,12

EN: 827  
ZS: 23,2 TZS: 5,4 FH:26,4  
SZH:126,1 CK: 40,5 SÓ: 3,1

Zöldség krémleves  
Leves gyöngy  
Hagymás csirkemáj  
Tört burgonya  
Csemege uborka

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 877  
ZS: 40,5 TZS: 9,1 FH: 33,8  
SZH:88 CK: 7 SÓ: 5,7

Szilvaleves  
Grillfűszeres csirkemell  
Sajtmártás  
Karottás rizs

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 863  
ZS: 30,6 TZS: 7 FH: 40,7  
SZH: 104,5 CK: 37,1 SÓ: 2,4

Sárgaborsó gulyás  
Félbarna kenyér  
Sajtos pogácsa

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 960  
ZS: 42,9 TZS: 17,9 FH: 37  
SZH: 97,1 CK: 2,2 SÓ: 1,7

Erőleves  
Mustáros sült tarja  
Pirított burgonya  
Ecetes almapaprika

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN: 898  
ZS: 49,5 TZS: 10,7 FH: 29,4  
SZH: 78,7 CK: 1,8 SÓ: 5,5

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 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

		SÁRVÁR			Gondozási központ			2020.03.23.–2020.03.29.		
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>		
	EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:		
EBÉD	Magyaros karfiolleves Pritaminos csirkeragu Petrezselymes bulgur	Reszelt tésztalevés Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér	Tárkonyos pulykabecsinált leves Káposztás kocka Alma	Zöldséges burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Köménymag leves Pirított kifli korong Rántott halfilé Burgonyapüré Csemege uborka Kakaós szelet	Sertésmájgaluska leves Darafelfújt Gyümölcs öntet	Csontleves Bakonyi sertésragu Párolt rizs			
	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9			
EN:837 ZS: 29,4 TKS: 4,7 FH: 33,2 SZH:93 CK:0,7 SÓ: 2,2	EN: 880 ZS: 32 TKS: 7,1 FH: 29,9 SZH:113,6 CK: 20,8 SÓ: 3,2	EN: 803 ZS: 19,9 TKS: 4,1 FH:33,4 SZH:118,9 CK: 27,7 SÓ: 1,5	EN: 1031 ZS: 27,2 TKS: 6,4 FH: 54,8 SZH:132,6 CK: 12,1 SÓ: 4,6	EN: 1059 ZS: 24,5 TKS: 7,4 FH: 41,1 SZH: 160,3 CK: 20,9 SÓ: 5,2	EN: 760 ZS: 17,7 TKS: 6,4 FH: 26,6 SZH: 118,6 CK: 43,6 SÓ: 1,1	EN: 862 ZS: 39 TKS: 10,4 FH: 34,1 SZH: 91,2 CK: 0,6 SÓ: 3				
UZSONNA	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>			
	EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TKS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TKS: 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. Szexámmag; 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), TKS (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

SÁRVÁR

Gondozási központ

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:920  
ZS: 33,7 TZS: 7,2 FH: 34,5  
SZH:111,6 CK:17,2 SÓ: 4,4

Sertés húsgombóc leves  
Gránátos kocka  
Cékla

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN: 949  
ZS: 34,4 TZS: 6 FH: 30  
SZH:126,3 CK: 11,1 SÓ: 2,9

Tojásleves  
Zöldborsós sertés ragu  
Petrezselymes rizs  
Alma

Allergének:  
1,3

EN: 820  
ZS: 31,9 TZS: 4,5 FH:33,1  
SZH:97,9 CK: 11,5 SÓ: 3,3

Csontleves  
Szárnyas fasírt  
Kelkáposzta főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 859  
ZS: 29,5 TZS: 4 FH: 41,6  
SZH:101,8 CK: 1 SÓ: 4,4

Brokkoli krémleves  
Pirított magvak  
Fűszeres paradicsomos csirkemell  
Kukoricás rizs

Allergének:  
1,7,8,11

EN: 792  
ZS: 29,6 TZS: 4,8 FH: 46,5  
SZH: 82 CK: 5,5 SÓ: 4,5

Hutai gazdag leves  
Vargabéles

Allergének:  
1,3,7,10

EN: 880  
ZS: 37,4 TZS: 16 FH: 40,8  
SZH: 87,4 CK: 22,7 SÓ: 0,7

Kertészleves  
Sajtos csirkeragu  
Bulgur

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 798  
ZS: 26,8 TZS: 5,6 FH: 37,9  
SZH: 86,1 CK: 2,2 SÓ: 3,2

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 étkezést 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.