

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Szigetszentmiklós

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

Csontleves  
Fokhagymás csirkecsíkok  
Majorannás burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:911  
ZS:29 TZS:6,2 FH:36,3  
SZH:115,1 CK:3,8 SÓ:2,9

Sertés raguleves  
Túrós gombóc  
Vaníliás tejföl  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN:1119  
ZS:32,7 TZS:10,1 FH:34,1  
SZH:163,5 CK:42,5 SÓ:3,3

Zellerleves  
Szezámmagos szárnyas roló  
Sárgaborsó főzelék  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,9,11

EN:1046  
ZS:23,5 TZS:4,1 FH:51,7  
SZH:142,7 CK:2,1 SÓ:6,3

Tejfőlés zöldbaleves  
Rántott csirkemell  
Burgonyapüré  
Csalamádé (édesítőszerrel)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:922  
ZS:22 TZS:6,1 FH:46,5  
SZH:124,3 CK:6,3 SÓ:5,7

Brokkoli leves  
Borsos tokány  
Párolt rizs  
Csalamádé

Allergének:  
1,3,10

EN:817  
ZS:36,7 TZS:8,4 FH:28,3  
SZH:92,1 CK:1,9 SÓ:4,4

Kertészleves  
Gyros csirkecsíkok  
Pírtott burgonya  
Friss saláta  
Joghurt öntet

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:813  
ZS:33,7 TZS:5,2 FH:39,3  
SZH:81 CK:3,7 SÓ:2,7

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

Szigetszentmiklós

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:799  
ZS: 37 TZS: 10,3 FH: 27,8  
SZH:83,1 CK:21,7 SÓ: 7,9

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

Allergének:  
1,3,7,9,10

EN: 867  
ZS: 41,7 TZS: 7,7 FH: 29,7  
SZH:90,6 CK: 2 SÓ: 4

Fejtett bableves  
Sajtos tejfölös tészta  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 902  
ZS: 36,7 TZS: 15,2 FH:32,8  
SZH:102 CK: 15,2 SÓ: 3,3

Daragaluska leves  
Csirkepörkölt  
Finomfőzelék  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 884  
ZS: 33,2 TZS: 4,9 FH: 37,9  
SZH:103,6 CK: 22,4 SÓ: 4,8

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

Magyaros zellerleves  
Budapest szárnyas ragu  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,9

EN: 736  
ZS: 25,7 TZS: 3,8 FH: 29,3  
SZH: 96,3 CK: 1,4 SÓ: 3,9

Húsleves  
Bazsalikomos bulguros csirke  
Csemege uborka (édesítőszerrel)

Allergének:  
1,3,9,10

EN: 681  
ZS: 17 TZS: 2,4 FH: 31,7  
SZH: 85,5 CK: 4,5 SÓ: 4,1

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. 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!*

Szigetszentmiklós

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:864  
ZS: 40,4 TZS: 8,8 FH: 31,7  
SZH:89,6 CK:1,3 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 metélt  
Körte

Allergének:  
1,6,7,8,9,11,12

EN: 905  
ZS: 23,2 TZS: 5,4 FH:27  
SZH:144,1 CK: 58,5 SÓ: 3,1

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

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

Tavaszi zöldségleves  
Sajttal töltött rántott halfilé  
Kukoricás rizs

Allergének:  
1,3,4,7

EN: 682  
ZS: 24 TZS: 4,4 FH: 25,9  
SZH: 89,3 CK: 1,1 SÓ: 4,3

Erőleves  
Sült csirkecomb  
Lecsős karikaburgonya

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 760  
ZS: 29,9 TZS: 4,7 FH: 50,8  
SZH: 66,5 CK: 1,2 SÓ: 4

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



# ÉTLAP

Szigetszentmiklós

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:842  
ZS: 30,8 TZS: 4,8 FH: 32,5  
SZH:92,7 CK:1 SÓ: 1,9

Magyaros karfiollevés  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 721  
ZS: 30,2 TZS: 7 FH: 26,3  
SZH:82,3 CK: 20,1 SÓ: 2,4

Tárkonyos pulykabecsinált leve  
Káposztás kocka  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 803  
ZS: 19,9 TZS: 4,1 FH:33,4  
SZH:118,9 CK: 27,7 SÓ: 1,5

Zöldséges burgonya leves  
Borsos szárnyas tokány  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 1133  
ZS: 27,6 TZS: 6,5 FH: 57,8  
SZH:153 CK: 12,4 SÓ: 5,2

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

Daragaluska leves  
Rakott brokkoli

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 800  
ZS: 40,9 TZS: 11,8 FH: 35,2  
SZH: 66,5 CK: 3,8 SÓ: 1

Csontleves  
Rántott csirkemell  
Sárgarépás rizs

Allergének:  
1,3,9

EN: 880  
ZS: 28,2 TZS: 3,6 FH: 40,9  
SZH: 114,5 CK: 1 SÓ: 2,3

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 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

Szigetszentmiklós

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: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 (édesítőszerrel)

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 vagdalt  
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  
Grillfűszeres csirkemell  
Kukoricás rizs

Allergének:  
1,7,10,11

EN: 786  
ZS: 30,6 TZS: 4,9 FH: 48,5  
SZH: 76,5 CK: 1,3 SÓ: 3,3

Árpagyöngy leves  
Sajttal töltött rántott halfilé  
Petrezselymes burgonya  
Vegyes saláta

Allergének:  
1,4,7,9,12

EN: 674  
ZS: 21,6 TZS: 3,8 FH: 22,9  
SZH: 90,9 CK: 10,4 SÓ: 3,1

Kertészleves  
Csikós sertés tokány  
Orsó tészta

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 834  
ZS: 36,6 TZS: 9,4 FH: 34,2  
SZH: 89,4 CK: 4,8 SÓ: 2,9

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