

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Szombathely

Felnőtt

2024. 04. 29.–2024. 05. 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

Zöldségkrémleves
Panírozott halfilé
Sárgarépás rizs

Allergének:
1,4,7,9,10

EN:930
ZS: 31,8 TZS: 4,3 FH: 27,1
SZH:132,3 CK:3,7 SÓ: 2,05

Erőleves
Húsgombóc árpagyönggyel
Paradicsommártás
Tört burgonya

Allergének:
1,3,9,12

EN: 653
ZS: 26,8 TZS: 6,6 FH: 25
SZH:73,7 CK: 14,2 SÓ: 2,23

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Legényfogó leves
Mákos metélt

Allergének:
1,7,9,10,12

EN: 875
ZS: 30,2 TZS: 6,3 FH: 30,1
SZH:119,6 CK: 41,5 SÓ: 0,48

Zöldborsóleves
Majorannás burgonyafőzelék
Zöldség ropogós
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 560
ZS: 13,7 TZS: 2,8 FH: 17,5
SZH: 84,8 CK: 4,4 SÓ: 1,62

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 keresztiszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid;
13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Felnőtt

2024. 05. 06.–2024. 05. 12.

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

Pikáns karfiolkrémes
Levesgyöngy
Bolognai sertésragu
Spagetti
Sajt szórát

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:903
ZS: 41,1 TZS: 15,6 FH: 39,9
SZH:90,9 CK:16,2 SÓ: 1,48

Zabgaluska leves
Svéd sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,3,9

EN: 733
ZS: 21,4 TZS: 2,9 FH: 36,2
SZH:95,1 CK: 12,1 SÓ: 3,51

Csontleves
Eszterházy sertésragu
Bulgur

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 863
ZS: 38,6 TZS: 10,3 FH:34,1
SZH:84,6 CK: 7,2 SÓ: 1,6

Gyümölcsleves
Tavaszi sertésszelet
Petrezselymes burgonya
Vitaminsaláta

Allergének:
1,7,12

EN: 855
ZS: 24,7 TZS: 12,8 FH: 31,9
SZH:115,7 CK: 46,2 SÓ: 2,08

Hamisgulyás
Túrótöltelkes gombóc
Tejföl
Porcukor szórát

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 1019
ZS: 22,3 TZS: 6,2 FH: 25,6
SZH: 175 CK: 31,5 SÓ: 2,42

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 keresztszennyezéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Felnőtt

2024. 05. 13.–2024. 05. 19.

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

Tavaszi leves
Bakonyi sertésragu
Pirított kiskagylótészta
Kivi

Allergének:
1,3,7,12

EN: 806
ZS: 33,9 TZS: 10,4 FH: 30,4
SZH: 91,9 CK: 15,2 SÓ: 1,43

Reszelt tésztaleves
Paradicsomos húsos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,9,12

EN: 529
ZS: 24,2 TZS: 6,3 FH: 22,3
SZH: 51,5 CK: 19 SÓ: 1,64

Tojásleves
Rakott karfiol
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7

EN: 654
ZS: 39,6 TZS: 11,6 FH: 23,5
SZH: 47,5 CK: 11,7 SÓ: 0,37

Magyaros gombaleves
Panírozott halfilé
Burgonyapüré
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,4,7,12

EN: 841
ZS: 22,5 TZS: 4,3 FH: 25,4
SZH: 100,5 CK: 19,7 SÓ: 2,67

Zöldborsóleves
Rizsfelfújt
Gyümölcsöntet

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 657
ZS: 14,3 TZS: 5,2 FH: 17,7
SZH: 110,7 CK: 45,5 SÓ: 0,97

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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a

Magyar
Természetvédők
Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Felnőtt

2024. 05. 20.–2024. 05. 26.

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

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Magyaros burgonyaleves
Csirke nuggets
Finomfőzelék
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN: 676
ZS: 19,1 TZS: 5 FH: 25,1
SZH:97 CK: 14,7 SÓ: 2,77

Citromos kerti leves
Parajos-halás rakott tészta
Narancs

Allergének:
1,4,7,9,12

EN: 769
ZS: 29,1 TZS: 13,2 FH:32,7
SZH:90,5 CK: 23,2 SÓ: 2,79

Csontleves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya fél adag
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 766
ZS: 30,6 TZS: 8,1 FH: 32,1
SZH:86,2 CK: 14,5 SÓ: 3,15

Tejfőlös bableves
Morzsás nudli
Fahéjas porcukor

Allergének:
1,7,9

EN: 1049
ZS: 21,2 TZS: 4,9 FH: 28,8
SZH: 153,8 CK: 15,2 SÓ: 2,95

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:

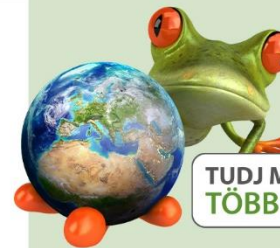
Allergének:

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 keresztiszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 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. Csillagfű; 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) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Felnőtt

2024. 05. 27.–2024. 06. 02.

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:

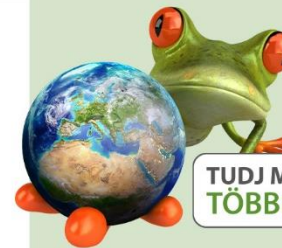
EBÉD

Zellerkrémleves
Levesgyöngy
Tarhonyás hús
CsemegeuborkaAllergének:
1,3,7,9,10,12EN:799
ZS: 34,8 TZS: 10,1 FH: 32,8
SZH:87,4 CK:11,5 SÓ: 2,28Daragaluska leves
Sertésfasírt kölessel
Tökfőzelék
Félbarna kenyérAllergének:
1,3,7,9,12EN: 614
ZS: 26,5 TZS: 8,2 FH: 25
SZH:66,9 CK: 12,3 SÓ: 2,85Gulyásleves
Mákos guba
Vaníliás öntetAllergének:
1,3,7,9,12EN: 1067
ZS: 32,9 TZS: 10 FH:36,5
SZH:147,6 CK: 67 SÓ: 2Tárkonyos zöldségleves
Főtt virsli
Babfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN: 783
ZS: 27,3 TZS: 11 FH: 36
SZH:94,5 CK: 14,3 SÓ: 3,48Meggyleves
Rántott sajt
Párolt rizs
TartármártásAllergének:
1,3,7,10,12EN: 1345
ZS: 54,3 TZS: 17,2 FH: 34,3
SZH: 181 CK: 54,2 SÓ: 3,56Allergének: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 keresztszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid;
13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

TUDJ MEG
TÖBBET!A HÜSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program aMagyar
Természetvédők
Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.