

ÉTLAP

Sárvár

Szabadszedés – Nádasdy konyha Alsó

2024. 03. 04.–2024. 03. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:300 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,6 CK:22,5 SÓ: 1,13</p>	<p>Tej Aszalt gyümölcsös kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 347 ZS: 7,1 TZS: 3,6 FH: 11,2 SZH: 56,1 CK: 29,8 SÓ: 0,28</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtos melegszendvics Teljes kiőrlésű kenyérral</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 306 ZS: 11,6 TZS: 5,6 FH: 11,5 SZH: 37 CK: 11,2 SÓ: 1,57</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Félbarna kenyér Mustár</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 294 ZS: 10,4 TZS: 3,1 FH: 10 SZH: 37,6 CK: 9,8 SÓ:2,35</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 219 ZS: 4,9 TZS: 2,2 FH: 6,4 SZH: 33,7 CK: 8,3 SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD A	<p>Citromos kerti leves Mexikói húsos bulgur Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:813 ZS: 27,5 TZS: 7,2 FH: 30,1 SZH:95,5 CK:15,5 SÓ: 0,98</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Sertésfasírt kölessel Lencsefőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 755 ZS: 30,4 TZS: 9,1 FH: 34,6 SZH: 78,3 CK: 6 SÓ: 2,06</p>	<p>Májgaluska leves Mákos guba Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 766 ZS: 18,3 TZS: 5,2 FH: 27,8 SZH: 116,9 CK: 52,7 SÓ: 1,94</p>	<p>Brokkoli krémleves Halas rakott tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7</p> <p>EN: 507 ZS: 16,5 TZS: 6,7 FH: 25,5 SZH: 61 CK: 5,1 SÓ:1,63</p>	<p>Meggyleves Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 917 ZS: 38,3 TZS: 10,5 FH: 19,9 SZH: 119,8 CK: 36,1 SÓ: 1,95</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD B	<p>Citromos kerti leves Rakott kelkáposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:511 ZS: 28,8 TZS: 8,6 FH: 21,2 SZH:36,5 CK:4 SÓ: 0,41</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Németalföldi tokány Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 697 ZS: 29,4 TZS: 8,5 FH: 22,8 SZH: 68,1 CK: 1,4 SÓ: 0,37</p>	<p>Májgaluska leves Ázsiai csirkehúsos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12</p> <p>EN: 473 ZS: 9,2 TZS: 1,8 FH: 31,9 SZH: 65,1 CK: 4 SÓ: 1,62</p>	<p>Brokkoli krémleves Kenyérpuding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 507 ZS: 10,3 TZS: 4,3 FH: 14,5 SZH: 83,1 CK: 28,6 SÓ:1,38</p>	<p>Meggyleves Zöldség ropogós Párolt rizs Barnamártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 757 ZS: 22,7 TZS: 5,8 FH: 15,7 SZH: 119,6 CK: 32,3 SÓ: 2,77</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:226 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,4 SZH:26,7 CK:0,5 SÓ: 1,49</p>	<p>Teavaj Félbarna kenyér Színes zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 9,7 TZS: 6 FH: 4 SZH: 27,4 CK: 0,5 SÓ: 0,88</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 8,4 TZS: 2,9 FH: 7,6 SZH: 27,6 CK: 0,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Teljes kiőrlésű medvehagymás pogácsa Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 449 ZS: 17,3 TZS: 4,5 FH: 12,4 SZH: 59,8 CK: 16,2 SÓ:0,67</p>	<p>Tavaszi túrókrém friss zöldségekkel Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 244 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 10 SZH: 40,2 CK: 10,6 SÓ: 1,05</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

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 laktóz); 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 HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Sárvár

Szabadszedés – Nádasy konyha Alsó

2024. 03. 11.–2024. 03. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Csokis gabonagyőlyő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,32</p>	<p>Tej Kakaós szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 286 ZS: 6,4 TZS: 3,3 FH: 9,1 SZH: 44,7 CK: 30,7 SÓ: 0,25</p>	<p>Fahéjas almás zabkása</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 314 ZS: 5,7 TZS: 1,9 FH: 11,3 SZH: 48,8 CK: 25,8 SÓ: 0,42</p>	<p>Gyümölcsstea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 190 ZS: 1,5 TZS: 0,3 FH: 9,1 SZH: 33,4 CK: 7,9 SÓ:0,85</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD A	<p>Gulyásleves Darás metélt Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:604 ZS: 19,1 TZS: 4,3 FH: 20,1 SZH:85,9 CK:16,9 SÓ: 0,36</p>	<p>Csontleves Rakott karfiol Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 580 ZS: 30,2 TZS: 8,7 FH: 25,1 SZH: 47,1 CK: 12,5 SÓ: 1,02</p>	<p>Zabgaluska leves Sült virsli Tejfőlös burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 653 ZS: 27,8 TZS: 6,9 FH: 18,6 SZH: 73 CK: 3 SÓ: 3,06</p>	<p>Paradicsomleves zellercsíkkal Dubarry csirkemell Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 748 ZS: 20,4 TZS: 4,7 FH: 34,8 SZH: 105,1 CK: 27,1 SÓ:2,45</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD B	<p>Gulyásleves Stangli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:621 ZS: 24,1 TZS: 5,4 FH: 21,4 SZH:75,7 CK:5,1 SÓ: 1,01</p>	<p>Csontleves Rizsfelfőjt Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 567 ZS: 15,1 TZS: 5,4 FH: 18,2 SZH: 86,9 CK: 34 SÓ: 1,14</p>	<p>Zabgaluska leves Parajos-húsos rakott tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 711 ZS: 31,3 TZS: 10,9 FH: 34,2 SZH: 71,6 CK: 5,6 SÓ: 2,09</p>	<p>Paradicsomleves zellercsíkkal Sertéspörkölt Galuska Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 680 ZS: 23,5 TZS: 5,5 FH: 22,8 SZH: 92,7 CK: 25,6 SÓ:1,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:227 ZS: 9,7 TZS: 3,7 FH: 7,5 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ: 1,37</p>	<p>Finom túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 181 ZS: 3,2 TZS: 1,3 FH: 8,5 SZH: 27,5 CK: 0,5 SÓ: 0,84</p>	<p>Sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 191 ZS: 5,1 TZS: 1 FH: 7,3 SZH: 27,2 CK: 0,9 SÓ: 1,51</p>	<p>Habos puding Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 303 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 7,6 SZH: 58,6 CK: 26,1 SÓ:0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

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. Szőjabab; 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 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Sárvár

Szabadszedés – Nádasy konyha Alsó

2024. 03. 18.–2024. 03. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,6 SZH:51,2 CK:26 SÓ: 0,98</p>	<p>Tejbedara Kakaós szótart</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 263 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9 SZH: 43,6 CK: 28,5 SÓ: 0,39</p>	<p>Tejescsok Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 297 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,2 SZH: 46,8 CK: 20,3 SÓ: 0,89</p>	<p>Tej Mákos kevert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 375 ZS: 15,7 TZS: 4,8 FH: 13 SZH: 41,5 CK: 25,8 SÓ: 0,26</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 234 ZS: 6,4 TZS: 1,2 FH: 6,3 SZH: 34,4 CK: 8,8 SÓ: 0,96</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD A	<p>Magyaros gombaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:532 ZS: 15,9 TZS: 2,8 FH: 21,5 SZH:72,6 CK:12 SÓ: 1,91</p>	<p>Húsgaluska leves Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 854 ZS: 28,1 TZS: 6,6 FH: 27,3 SZH: 119,2 CK: 42,7 SÓ: 0,88</p>	<p>Gyümölcsleves Bácsi rizseshús Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 638 ZS: 23 TZS: 6,9 FH: 19,8 SZH: 86,1 CK: 31,1 SÓ: 0,71</p>	<p>Alföldi tésztaleves Rakott burgonya Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 645 ZS: 27,7 TZS: 11,3 FH: 19,9 SZH: 56,8 CK: 7,2 SÓ: 3,03</p>	<p>Parajos penne Zöldésges bableves Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 644 ZS: 19,3 TZS: 4 FH: 25,1 SZH: 89,3 CK: 15,7 SÓ: 0,75</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD B	<p>Magyaros gombaleves Darafelfújt Karamellás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:548 ZS: 13,5 TZS: 5,6 FH: 15,5 SZH:87 CK:31,6 SÓ: 0,94</p>	<p>Húsgaluska leves Görög csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 683 ZS: 27,4 TZS: 5,2 FH: 33,2 SZH: 75,7 CK: 0,8 SÓ: 1,8</p>	<p>Gyümölcsleves Sertésbrassói Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 668 ZS: 25,1 TZS: 8 FH: 21,3 SZH: 82,6 CK: 28,5 SÓ: 1,93</p>	<p>Alföldi tésztaleves Húsgombóc Karalábefőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 491 ZS: 21,3 TZS: 5,9 FH: 20 SZH: 52,9 CK: 6,4 SÓ: 2,6</p>	<p>Zöldésges bableves Rántott brokkoli Petrezselymes rizs Remoulade mártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 885 ZS: 30,4 TZS: 4,8 FH: 25,2 SZH: 123,7 CK: 4,8 SÓ: 1,38</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Gyümölcssaláta Korpovit keksz</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:184 ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH: 3,8 SZH:31,9 CK:12,4 SÓ: 0,36</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 8,2 TZS: 3,1 FH: 7,8 SZH: 28,1 CK: 0,8 SÓ: 1,35</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 195 ZS: 4,6 TZS: 1,8 FH: 8,6 SZH: 27,8 CK: 1,1 SÓ: 1,47</p>	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 226 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH: 26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,26</p>	<p>Fahéjas-almás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 190 ZS: 4,2 TZS: 1,8 FH: 4,7 SZH: 32,6 CK: 11,2 SÓ: 0,05</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

