

Zalaegerszeg

Középkiskola

2024.04.29.–2024.05.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

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 A

Eperkrémleves  
Borsos sertéstokány  
Bulgur  
Csemegeuborka

Allergének:  
1,7,10,12

EN:977  
ZS:33 TZS:9,7 FH:31  
SZH:122,1 CK:44,8 SÓ:2,44

Brokkolikrémleves  
Levesgyöngy  
Kukoricapelyhes halfilé  
Sárgarépás rizs  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,3,4,7,12

EN:850  
ZS:18 TZS:4,8 FH:30,2  
SZH:139,8 CK:16,7 SÓ:2,37

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Gulyásleves  
Mákos tészta  
Körte

Allergének:  
1,3,9,12

EN:959  
ZS:30,5 TZS:6,3 FH:29,5  
SZH:139 CK:56,9 SÓ:0,34

Magyaros gombaleves  
Borsófehérjefasírt  
Majorannás burgonyafőzelék  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN:573  
ZS:14 TZS:2,8 FH:24,1  
SZH:80 CK:2,5 SÓ:1,54

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Eperkrémleves  
Parajos penne

Allergének:  
1,7,12

EN:671  
ZS:17,6 TZS:4,7 FH:20,7  
SZH:105,8 CK:46,2 SÓ:0,63

Brokkolikrémleves  
Levesgyöngy  
Pulykapörkölt  
Galuska  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN:807  
ZS:20,8 TZS:5,2 FH:37,7  
SZH:114,5 CK:16,1 SÓ:1,66

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Gulyásleves  
Langalló  
Körte

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:886  
ZS:40,4 TZS:17 FH:33  
SZH:88,2 CK:20,8 SÓ:2,2

Magyaros gombaleves  
Rizsfelfújt  
Csokoládés öntet  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN:1020  
ZS:13,8 TZS:5,2 FH:28,3  
SZH:187,7 CK:50,1 SÓ:2,86

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

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. Szézag; 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 (sós; 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

Zalaegerszeg

Középkiskola

2024.05.06.–2024.05.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

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 A

Daragaluska leves  
Csikós sertéstokány  
Párolt rizs  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:848  
ZS:36,5 TZS:11,1 FH:28,5  
SZH:99 CK:13,2 SÓ:1,24

Pikáns karfiolkrémleves  
Színes levesgyöngy  
Bolognai spagetti  
Sajt szórat

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:911  
ZS:41,4 TZS:14,2 FH:40,7  
SZH:91,9 CK:15,2 SÓ:1,42

Görög gyümölcsleves  
Rántott csirkemell  
Burgonyapüré  
Vitaminasaláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN:968  
ZS:13,6 TZS:4,6 FH:45,2  
SZH:159,6 CK:54,5 SÓ:1,57

Tavaszi leves  
Sertésfasírt  
Sárgaborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Barackos tea

Allergének:  
1,3,12

EN:820  
ZS:29,9 TZS:8,2 FH:38,4  
SZH:88,9 CK:11,6 SÓ:2,62

Lebbencsleves  
Túrótöltelikes gombóc  
Porcukor szórat

Allergének:  
1,7,12

EN:964  
ZS:17,6 TZS:2,4 FH:24,5  
SZH:173,3 CK:30 SÓ:2,79

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Daragaluska leves  
Rántott párizsi  
Kertifőzelék  
Félbarna kenyér  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:828  
ZS:33,5 TZS:7,3 FH:24,7  
SZH:104,7 CK:23,5 SÓ:3,07

Pikáns karfiolkrémleves  
Színes levesgyöngy  
Gödöllői töltött csirkemell  
Petrezselymes rizs  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:1132  
ZS:54,9 TZS:8,7 FH:49,1  
SZH:106,2 CK:10,3 SÓ:2,76

Görög gyümölcsleves  
Hentes sertéstokány  
Orsó tészta

Allergének:  
1,7,10,12

EN:951  
ZS:33,1 TZS:9,9 FH:35,3  
SZH:126,9 CK:47,8 SÓ:1,51

Tavaszi leves  
Sertésflekken  
Hagymás tört burgonya  
Párolt káposzta  
Barackos tea

Allergének:  
1,3,12

EN:913  
ZS:46 TZS:10,4 FH:28,5  
SZH:89,8 CK:24,9 SÓ:1,06

Lebbencsleves  
Aranygaluska  
Vaníliás öntet

Allergének:  
1,3,7,12

EN:1034  
ZS:26,5 TZS:4,6 FH:26,1  
SZH:167 CK:55,9 SÓ:1,15

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

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. 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 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.



TUDJ MEG  
TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Zalaegerszeg

Középiskola

2024.05.13.–2024.05.19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>REGGELI</b>	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD A</b>	Zöldségleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,12 EN:562 ZS:26,2 TZS:8,1 FH:22,5 SZH:54,7 CK:24,2 SÓ:1,28	Köménymagleves Pirított kenyérkocka Bakonyi sertésragu Bulgur Narancs <u>Allergének:</u> 1,7 EN:895 ZS:40 TZS:10,9 FH:29 SZH:91,4 CK:15,5 SÓ:2,02	Karamellás körteleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:777 ZS:23,6 TZS:10,4 FH:21,6 SZH:113 CK:48 SÓ:4,42	Édes gyökekrémleves Levesgyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:891 ZS:29,5 TZS:9,6 FH:42 SZH:111,3 CK:20,5 SÓ:1,72	Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:794 ZS:29,6 TZS:10,1 FH:23,9 SZH:104,5 CK:38 SÓ:1,42	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Zöldségleves Rakott zöldbab Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:674 ZS:34,1 TZS:10,9 FH:25,7 SZH:63,5 CK:10,4 SÓ:1,18	Köménymagleves Pirított kenyérkocka Gyros csirkecsikok Pirított burgonya Friss saláta Joghurt öntet Narancs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:996 ZS:52,9 TZS:6,9 FH:32,7 SZH:86,5 CK:17,6 SÓ:2,46	Karamellás körteleves Csirkés paella Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:843 ZS:25,8 TZS:7 FH:33,1 SZH:117,9 CK:50,5 SÓ:2,61	Édes gyökekrémleves Levesgyöngy Vadas sertésragu Makaróni <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:826 ZS:34,4 TZS:10,6 FH:30,1 SZH:97,8 CK:16,2 SÓ:0,98	Paradicsomleves Rántott brokkoli Pritaminos rizs Remoulade mártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:1112 ZS:35,8 TZS:5,9 FH:26 SZH:164,7 CK:38,5 SÓ:2,19	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>VACSORA</b>	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> 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. 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.

Zalaegerszeg

Középkiskola

2024.05.20.–2024.05.26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

EBÉD A

ÜNNEPNAP

Allergének:  
EN:  
ZS:  
SZH:

Fahéjas almaleves  
Bácskai rizeshús  
Csemegeuborka

Allergének:  
EN: 874  
ZS: 32,9  
TZS: 10,2  
SZH: 114,3

Citromos kerti leves  
Csirke nuggets  
Zöldbabfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
EN: 588  
ZS: 25,9  
TZS: 7,6  
SZH: 65,5

Burgonyakrémleves füstölt hússal  
Lilahagymás, sajtkrémes  
csirkemell  
Rizibizi  
Körte

Allergének:  
EN: 890  
ZS: 26,1  
TZS: 9,3  
SZH: 110,3

Lencsleves  
Túrós metélt  
Félbarna kenyér

Allergének:  
EN: 865  
ZS: 23,8  
TZS: 7,9  
SZH: 124,1

Allergének:  
EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:  
EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

EBÉD B

ÜNNEPNAP

Allergének:  
EN:  
ZS:  
SZH:

Fahéjas almaleves  
Barbecue sertéssült  
Pirított burgonya  
Amerikai káposztasaláta

Allergének:  
EN: 931  
ZS: 35,2  
TZS: 14,2  
SZH: 111,9

Citromos kerti leves  
Olaszos rakott tészta

Allergének:  
EN: 659  
ZS: 28,1  
TZS: 10,1  
SZH: 69,7

Burgonyakrémleves füstölt hússal  
Marhapörkölt  
Galuska  
Ecetes almapirika  
Körte

Allergének:  
EN: 963  
ZS: 34,2  
TZS: 10,2  
SZH: 122,7

Lencsleves  
Lekváros bukta  
Félbarna kenyér

Allergének:  
EN: 862  
ZS: 19,4  
TZS: 2,7  
SZH: 141,9

Allergének:  
EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:  
EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

VACSORA

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

Allergének:

EN:  
ZS:  
TZS:  
SZH:

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. 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Zalaegerszeg

Középiskola

2024.05.27.–2024.06.02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

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 A

Tejfölös zöldbableves  
Tarhonyás hús  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,7

EN:843  
ZS:38,2 TZS:10,2 FH:32,6  
SZH:90 CK:19,5 SÓ:0,98

Hamisgulyás  
Sertésfasírt kölessel  
Tököfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:651  
ZS:27,2 TZS:8,3 FH:25,4  
SZH:72,9 CK:12,5 SÓ:2,38

Csirkeguleves  
Mákos guba  
Vaníliás öntet

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:940  
ZS:21,9 TZS:6,2 FH:40  
SZH:138,8 CK:66,3 SÓ:2,48

Tojásleves  
Panírozott halrúd  
Kukoricás rizs  
Tzatziki  
Alma

Allergének:  
1,3,4,7

EN:917  
ZS:36,5 TZS:5,2 FH:33  
SZH:111,6 CK:14,4 SÓ:3,15

Meggyleves  
Vegetáriánus zöldséggolyó  
Tört burgonya  
Barnamártás

Allergének:  
1,6,7,10,12

EN:803  
ZS:26,6 TZS:7 FH:23,6  
SZH:110 CK:45,1 SÓ:3,8

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Tejfölös zöldbableves  
Töltött csirkecomb  
Petrezselymes burgonya  
Házi vegyes saláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN:1014  
ZS:48,8 TZS:7,7 FH:43,9  
SZH:89,5 CK:15 SÓ:1,22

Hamisgulyás  
Mézes, mustáros csirkegulya  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:789  
ZS:24,2 TZS:3,9 FH:31,1  
SZH:109,4 CK:16,6 SÓ:0,86

Csirkeguleves  
Burgonyás tészta  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN:684  
ZS:18 TZS:2,2 FH:31,2  
SZH:95,7 CK:11,3 SÓ:3,01

Tojásleves  
Sertéspörkölt  
Gyöngybabfőzelék  
Félbarna kenyér  
Alma

Allergének:  
1,3,7

EN:929  
ZS:43 TZS:10,5 FH:41,2  
SZH:89,4 CK:13,6 SÓ:1,26

Meggyleves  
Rántott sajtgolyó  
Petrezselymes rizs  
Tartármártás

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN:918  
ZS:30,9 TZS:10,2 FH:18,5  
SZH:139,6 CK:48,2 SÓ:2,85

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

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. Szézámmag; 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 HÚSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.