

ÉTLAP

Zalaegerszeg

Középiskola

2024.12.30.–2025.01.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <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:
EBÉD A	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <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:
EBÉD B	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <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:
VACSORA	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <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 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.

Zalaegerszeg

Középkiskola

2025.01.06.–2025.01.12.

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

Eperkrémleves
Zöldséges rizseshús
Csemegeuborka

Allergének:
1,7,10,12

EN:848
ZS: 28,6 TZS: 7,6 FH: 25,8
SZH:120,3 CK:44,8 SÓ: 1,84

Köménymagleves
Pirított kenyérkocka
Dino szelet
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Mandarin

Allergének:
1,7

EN: 787
ZS: 23,6 TZS: 3,3 FH: 39,3
SZH: 96 CK: 24,9 SÓ: 2,34

Májgaluska leves
Főtt sertésszelet
Meggymártás
Pirított dara

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 842
ZS: 24,1 TZS: 12,3 FH: 42,2
SZH: 111,2 CK: 34,7 SÓ: 1,13

Lencsegulyás sertéshússal
Túrós derelye
Porcukor szórat

Allergének:
1,7,9

EN: 1107
ZS: 25,1 TZS: 7,4 FH: 44,7
SZH: 170,8 CK: 44,5 SÓ:2,9

Fokhagyma krémleves
Levesgyöngy
Olaszos teljes kiőrlésű penne
Gyümölcstea

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN: 673
ZS: 17,3 TZS: 7 FH: 33
SZH: 89 CK: 22,8 SÓ: 1,47

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Eperkrémleves
Rakott burgonya
Csemegeuborka

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:846
ZS: 31,1 TZS: 13 FH: 22,8
SZH:99,8 CK:45,5 SÓ: 3,2

Köménymagleves
Pirított kenyérkocka
Kukoricás csirkeragu
Párolt rizs
Mandarin

Allergének:
1,7

EN: 817
ZS: 29,9 TZS: 8,1 FH: 33,8
SZH: 100,9 CK: 12,5 SÓ: 2,07

Májgaluska leves
Sajtos-tejfölös farfalle

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 805
ZS: 33,5 TZS: 15,5 FH: 39,3
SZH: 85,9 CK: 6,8 SÓ: 1,59

Lencsegulyás sertéshússal
Házi kakaós kalács

Allergének:
1,3,7,9

EN: 962
ZS: 29,6 TZS: 10,1 FH: 36,4
SZH: 130,1 CK: 36,4 SÓ:1,06

Fokhagyma krémleves
Levesgyöngy
Rántott karfiol
Petrezselymes rizs
Tartármártás
Gyümölcstea

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 1240
ZS: 46,4 TZS: 10,9 FH: 27,3
SZH: 173 CK: 24 SÓ: 2,48

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. 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 elnézésedet 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.

Zalaegerszeg

Középiskola

2025.01.13.–2025.01.19.

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

Daragluska leves
Fasírtgolyó
Sárgaborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Narancs

Allergének:
1,3,9,12

EN:886
ZS: 31,5 TZS: 8,6 FH: 41
SZH:97,8 CK:14,5 SÓ: 3,74

Zöldborsóleves
Paradicsomos húsgombóc
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 741
ZS: 24,4 TZS: 6 FH: 27,6
SZH: 95,7 CK: 27,6 SÓ: 1,91

Őszibarack krémleves
Panírozott halrúd
Petrezselymes rizs
Coleslaw saláta

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN: 994
ZS: 31,6 TZS: 4,3 FH: 24,9
SZH: 150,2 CK: 47,6 SÓ: 2,93

Zöldségkrémleves
Pírtott kenyérkocka
Sertéspörkölt
Orsó tészta
Cékla savanyúság
Limonádé

Allergének:
1,7,9,10,12

EN: 944
ZS: 33,6 TZS: 8,9 FH: 37,1
SZH: 120,6 CK: 26,1 SÓ: 2,33

Hamisgulyás
Mákos guba
Vaníliás öntet

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 948
ZS: 26 TZS: 9,5 FH: 26,2
SZH: 148,4 CK: 67,1 SÓ: 2,08

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Daragluska leves
Hentes sertéstokány
Tarhonya
Narancs

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:810
ZS: 32,4 TZS: 9,2 FH: 33,8
SZH:92,6 CK:19,2 SÓ: 3,04

Zöldborsóleves
Bakonyi csirkeragu
Bulgur

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 708
ZS: 23,6 TZS: 6,1 FH: 33,6
SZH: 77,8 CK: 4,6 SÓ: 1,23

Őszibarack krémleves
Paprikás burgonya virslivel
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,7,12

EN: 766
ZS: 26,6 TZS: 10,6 FH: 19,1
SZH: 106,2 CK: 53,3 SÓ: 3,12

Zöldségkrémleves
Pírtott kenyérkocka
Gyros csirkecsikok
Pírtott burgonya
Friss saláta Joghurt öntet
Limonádé

Allergének:
1,7,9,12

EN: 1027
ZS: 48,3 TZS: 8,7 FH: 42,1
SZH: 95,8 CK: 22 SÓ: 1,73

Hamisgulyás
Káposztás tészta

Allergének:
1,3,9,12

EN: 712
ZS: 13,3 TZS: 1,6 FH: 17,7
SZH: 126,7 CK: 43,5 SÓ: 0,54

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 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. 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

Zalaegerszeg

Középiskola

2025.01.20.–2025.01.26.

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

Édes gyökrékremlés
Levesgyöngy
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka
Gyümölcs tea

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:907
ZS:39,6 TZS:12,3 FH:29,3
SZH:105,5 CK:20,3 SÓ:2,47

Lebbencsleves
Kolbászos aprópecsenye
Gyöngybabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,7,12

EN:995
ZS:41,8 TZS:12,6 FH:41,1
SZH:103,2 CK:14,3 SÓ:2,22

Paradicsomleves
Rántott csirkemell
Petrezselymes burgonya
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:947
ZS:16,7 TZS:2,1 FH:43,9
SZH:147 CK:39,2 SÓ:1,37

Nyírségi gombócleves
Darás metélt
Eperöntet

Allergének:
1,7,12

EN:883
ZS:29,1 TZS:7,9 FH:29,7
SZH:123,5 CK:27,2 SÓ:0,79

Zöldségleves
Főtt tojás
Parajmártás
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér
Túró rudi

Allergének:
1,3,6,7,12

EN:647
ZS:19,6 TZS:8 FH:28,4
SZH:75,1 CK:16 SÓ:1,6

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Édes gyökrékremlés
Levesgyöngy
Csirkebrassói
Csemegeuborka
Gyümölcs tea

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:856
ZS:27,8 TZS:8,9 FH:34,9
SZH:107 CK:19,4 SÓ:2,93

Lebbencsleves
Mézes, mustáros csirkeragu
Párolt rizs
Alma

Allergének:
1,7,10,12

EN:858
ZS:26,9 TZS:5,8 FH:32,6
SZH:118,7 CK:26,3 SÓ:1,41

Paradicsomleves
Tarhonyás hús
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9

EN:936
ZS:36,1 TZS:8,1 FH:32,9
SZH:117,2 CK:44,3 SÓ:1

Nyírségi gombócleves
Rizsfelfújt
Csokoládés öntet

Allergének:
1,3,7,12

EN:909
ZS:31 TZS:14 FH:29,7
SZH:126,8 CK:58 SÓ:1,2

Zöldségleves
Amerikai sajtos tészta
Túró rudi

Allergének:
1,3,6,7,12

EN:750
ZS:30,5 TZS:13,9 FH:26,8
SZH:88,5 CK:23,5 SÓ:1,77

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 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. 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Zalaegerszeg

Középkiskola

2025.01.27.–2025.02.02.

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

Brokkolikrémes
Pirított kenyérkocka
Pincepörkölt
Csalamádé
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,10,12

EN:707
ZS:26,4 TZS:8,1 FH:31,1
SZH:78,1 CK:5,2 SÓ:3,12

Bagolyborsó leves
Tonhalas fusilli
Limonádé

Allergének:
1,4,6,7,9,12

EN:856
ZS:22,1 TZS:5,5 FH:47,6
SZH:113,6 CK:23,3 SÓ:2,49

Gyümölcsleves
Lilahagymás, sajtkrémes
csirkemell
Sárgarépás rizs

Allergének:
1,7,12

EN:793
ZS:20,5 TZS:7,3 FH:43,7
SZH:108,8 CK:42,7 SÓ:1,14

Csontleves
Paradicsomos húsos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN:519
ZS:23 TZS:6,2 FH:22,2
SZH:51,9 CK:18,2 SÓ:1,46

Tejfölös burgonyaleves
Szilvatöltelikes gombóc
Fahéjas porcukor
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN:948
ZS:19 TZS:4,1 FH:19,3
SZH:166,9 CK:48,1 SÓ:1,75

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Brokkolikrémes
Pirított kenyérkocka
Édes-savanyú csirkescsók
Párolt rizs

Allergének:
1,6,7,12

EN:735
ZS:18,2 TZS:4 FH:31,8
SZH:108,8 CK:19,2 SÓ:2,07

Bagolyborsó leves
Kukorica morzsás csirkemell
csíkok
Bulgur
Vitaminálata
Limonádé

Allergének:
1,7,9,12

EN:1082
ZS:35,3 TZS:7,1 FH:36,4
SZH:140,5 CK:26,1 SÓ:3,93

Gyümölcsleves
Reszelt sertésmáj
Petrezselymes burgonya
Csemegeuborka

Allergének:
1,7,10,12

EN:739
ZS:16,2 TZS:5,2 FH:37,2
SZH:104,5 CK:42,1 SÓ:2,31

Csontleves
Vadas csirkeragu
Makaróni tészta

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:671
ZS:21 TZS:4,3 FH:32,1
SZH:87,2 CK:12,8 SÓ:1,44

Tejfölös burgonyaleves
Gombapörkölt
Galuska
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:718
ZS:17,9 TZS:4,3 FH:20,4
SZH:112,8 CK:13,1 SÓ:0,44

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. 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.