

Zalaegerszeg

Középiskola

2025.02.03.–2025.02.09.

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: ZS: TZS:
SZH: SZH: CK:

Allergének:

EN:
FH: ZS: TZS:
SÓ: SZH: CK:

Allergének:

EN:
FH: ZS: ZS:
SÓ: SZH: SZH:

Allergének:

EN:
TZS: FH: ZS:
CK: SÓ: SZH:

Allergének:

EN:
TZS: FH: ZS:
CK: SÓ: SZH:

EBÉD A

Tarhonyaleves
Dino szelet
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Kakaós süti

Allergének:
1,3,7,12

EN:924
ZS: 25,3 TZS: 4,9 FH: 43,9
SZH:121,2 CK:31,5 SÓ: 2,88

Húsgaluska leves
Burgonyás tészta
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 779
ZS: 29,9 TZS: 6,3 FH: 28
SZH: 95,7 CK: 12,5 SÓ: 2,91

Paradicsomleves
Grillfűszeres csirkemell
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával

Allergének:
1,3,9,10

EN: 887
ZS: 28,1 TZS: 4,9 FH: 40,8
SZH: 116,7 CK: 29,3 SÓ: 1,61

Tojásleves
Zöldés sertésvagdalt
Burgonyapüré
Lilakáposzta saláta
Alma

Allergének:
1,3,7,12

EN: 893
ZS: 36,9 TZS: 9,9 FH: 31
SZH: 100 CK: 29,9 SÓ:2,14

Vöröslencse krémleves
Levesgyöngy
Rántott sajt
Petrezselymes rizs
Tartármártás
Gyümölcstea

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 1458
ZS: 65,5 TZS: 19,8 FH: 46,6
SZH: 149,6 CK: 27,5 SÓ: 3,73

Allergének:

EN:
TZS: FH:
CK: SÓ:

Allergének:

EN:
TZS: FH:
CK: SÓ:

EBÉD B

Tarhonyaleves
Csirkés paella
Csemegeuborka
Kakaós süti

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:932
ZS: 32,6 TZS: 8 FH: 39,4
SZH:116,3 CK:23,6 SÓ: 3,31

Húsgaluska leves
Túrós batyu

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 839
ZS: 31 TZS: 9,8 FH: 37,9
SZH: 100,6 CK: 25,8 SÓ: 1,59

Paradicsomleves
Carbonara spagetti

Allergének:
1,3,7,9

EN: 977
ZS: 47,2 TZS: 17,6 FH: 29,2
SZH: 106,7 CK: 36,7 SÓ: 3,09

Tojásleves
Csirkepaprikás
Galuska
Alma

Allergének:
1,3,7

EN: 832
ZS: 30,2 TZS: 7,5 FH: 37
SZH: 98,7 CK: 12,6 SÓ:0,85

Vöröslencse krémleves
Levesgyöngy
Svájci rakott burgonya
Gyümölcstea

Allergének:
1,3,7,12

EN: 861
ZS: 34,5 TZS: 15,5 FH: 32,7
SZH: 76,8 CK: 15,1 SÓ: 1,55

Allergének:

EN:
TZS: FH:
CK: SÓ:

Allergének:

EN:
TZS: FH:
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:
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



szakmai ajánlásával jött létre.

Zalaegerszeg

Középiskola

2025.02.10.–2025.02.16.

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

Zöldségleves
Virslis
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN:737
ZS:39,3 TZS:13,8 FH:24,6
SZH:66 CK:3,9 SÓ:3,64

Zellerkrémleves
Pirított kenyérkocka
Tarhonyás hús
Házi vegyes saláta
Limonádé

Allergének:
1,7,9,12

EN:887
ZS:31,9 TZS:8,8 FH:34
SZH:111,6 CK:30,1 SÓ:1,27

Fahéjas almaleves
Rántott sertésszelet
Rizibizis
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,3,7,12

EN:1082
ZS:23,5 TZS:5,8 FH:44,5
SZH:167,7 CK:53,5 SÓ:1,27

Csirkeguleves
Sonkás pizza
Narancs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:621
ZS:15,6 TZS:5,9 FH:36,8
SZH:78,9 CK:20,1 SÓ:3,23

Hamisgulyás
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér
Túró Rudi

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:641
ZS:12,2 TZS:4,8 FH:34,6
SZH:95,5 CK:20 SÓ:1,44

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Zöldségleves
Párolt csirkemell
Meggymártás
Pirított dara

Allergének:
1,3,7,12

EN:669
ZS:11,2 TZS:2,2 FH:39,4
SZH:101,1 CK:34,9 SÓ:1,69

Zellerkrémleves
Pirított kenyérkocka
Óvári sertésszelet
Zöldséges bulgur
Házi vegyes saláta
Limonádé

Allergének:
1,7,9,12

EN:889
ZS:27,2 TZS:9,8 FH:47
SZH:101,3 CK:27,5 SÓ:2,28

Fahéjas almaleves
Gyros csirkescsók
Pirított burgonya
Friss saláta
Joghurt öntet

Allergének:
1,7,12

EN:1031
ZS:46,8 TZS:8,1 FH:38,7
SZH:104,7 CK:44,1 SÓ:1,39

Csirkeguleves
Sajtos-tejfőlés tészta
Narancs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:822
ZS:31,8 TZS:15,1 FH:44,4
SZH:86,7 CK:18,7 SÓ:2,66

Hamisgulyás
Rántott gombafejek
Petrezselymes rizs
Tartármártás
Túró Rudi

Allergének:
1,3,6,7,9,10,12

EN:1241
ZS:41 TZS:11,6 FH:36,4
SZH:176,9 CK:21,8 SÓ:1,82

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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Zalaegerszeg

Középkiskola

2025.02.17.–2025.02.23.

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
Káposztasaláta

Allergének:
1,7,12

EN:982
ZS:32,7 TZS:9,8 FH:29,3
SZH:130,3 CK:58 SÓ:1,41

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

Bableves füstölt hússal
Félbarna kenyér
Mákos tészta
Mandarin

Allergének:
1,9

EN:903
ZS:28,8 TZS:4,2 FH:34,4
SZH:130,6 CK:32,8 SÓ:2,17

Zöldsékrémleves
Levesgyöngy
Rántott halfilé
Petrezselymes rizs
Coleslaw saláta
Gyümölcstea

Allergének:
1,3,4,7,9,10,12

EN:1030
ZS:28,4 TZS:6,5 FH:31,8
SZH:157,7 CK:23,6 SÓ:2,67

Daragaluska leves
Vegetáriánus zöldséggolyó
Burgonyapüré
Cékla savanyúság
Cseresznyés süti

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:791
ZS:29,1 TZS:5,4 FH:25,8
SZH:97,8 CK:22,8 SÓ:3,86

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Eperkrémleves
Parajos sertéshúsos penne

Allergének:
1,7,12

EN:820
ZS:30,1 TZS:9,4 FH:31,4
SZH:104,5 CK:45,2 SÓ:0,55

Zöldborsóleves
Édes-savanyú csirkecsikok
Párolt rizs

Allergének:
1,3,6,9,12

EN:703
ZS:17,9 TZS:2,8 FH:30,3
SZH:102,7 CK:18,2 SÓ:1,91

Bableves füstölt hússal
Félbarna kenyér
Almás pite
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9

EN:1002
ZS:31,5 TZS:11,4 FH:30
SZH:153,3 CK:58,2 SÓ:2,61

Zöldsékrémleves
Levesgyöngy
Csirkepörkölt
Galuska
Vitaminasaláta
Gyümölcstea

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:873
ZS:22,1 TZS:5,6 FH:38,4
SZH:125,4 CK:26,1 SÓ:1,19

Daragaluska leves
Amerikai sajtos tészta
Cseresznyés süti

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:810
ZS:30,4 TZS:10,8 FH:26,6
SZH:104 CK:25,2 SÓ:1,89

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.

Zalaegerszeg

Középiskola

2025.02.24.–2025.03.02.

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

Zöldségleves
Csikós sertéstokány
Galuska

Allergének:
1,3,7,12

EN:819
ZS: 35,7 TZS: 11,1 FH: 31,7
SZH: 89,6 CK: 3,1 SÓ: 1,11

Édes gyökekrémleves
Levesgyöngy
Bolognai ragu
Teljes kiőrlésű spagetti
Sajt szórat
Limonádé

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 1039
ZS: 43 TZS: 15,5 FH: 46,1
SZH: 109,9 CK: 27,7 SÓ: 1,16

Meggyleves
Rántott csirkemell
Petrezselymes burgonya
Vitaminaláta

Allergének:
1,3,7,12

EN: 919
ZS: 11,6 TZS: 2,1 FH: 43,3
SZH: 154 CK: 49,2 SÓ: 1,24

Csontleves
Csirke fasírtgolyó
Sárgaborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 693
ZS: 19,4 TZS: 4 FH: 39,1
SZH: 80,7 CK: 1,9 SÓ: 4,1

Lebbencsleves
Túrótöltelkes gombóc
Porcukor
Körte

Allergének:
1,7,12

EN: 922
ZS: 15,6 TZS: 2,1 FH: 22
SZH: 169,4 CK: 31,6 SÓ: 2,43

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Zöldségleves
Csirkemell nuggets
Zöldbabfőzelék
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:510
ZS: 19,6 TZS: 3,7 FH: 23
SZH: 59,5 CK: 6,4 SÓ: 2,38

Édes gyökekrémleves
Levesgyöngy
Sült csirkecomb
Pritaminos rizs
Cékla savanyúság
Limonádé

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 1055
ZS: 54,5 TZS: 8,8 FH: 40,9
SZH: 96,8 CK: 23 SÓ: 3,38

Meggyleves
Hentes sertéstokány
Tarhonya

Allergének:
1,7,10,12

EN: 854
ZS: 31,3 TZS: 9,5 FH: 32,5
SZH: 110,3 CK: 43,6 SÓ: 1,48

Csontleves
Rakott kelkáposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 628
ZS: 30,9 TZS: 9,2 FH: 24,5
SZH: 64 CK: 8,1 SÓ: 1,48

Lebbencsleves
Aranygaluska
Vaníliás öntet
Körte

Allergének:
1,3,7,12

EN: 1120
ZS: 28,9 TZS: 6,5 FH: 26,7
SZH: 183,7 CK: 59,8 SÓ: 1,17

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