ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Zalaegerszeg	Általános iskola alsó	2026.04.06.–2026.04.10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	ÜNNEPNAP Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TAVASZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TAVASZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TAVASZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TAVASZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	ÜNNEPNAP Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TAVASZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TAVASZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TAVASZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TAVASZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	ÜNNEPNAP Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TAVASZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TAVASZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TAVASZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TAVASZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	ÜNNEPNAP Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TAVASZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TAVASZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TAVASZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TAVASZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

A HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Zalaegerszeg | Általános iskola alsó | 2026.04.13.–2026.04.17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Gyümölcstea Főtt virsli Félbarna kenyér (1) Ketchup Allergének: 1 EN:325 ZS:14,5 TZS:5,8 FH:11 SZH:37,1 CK:10 SÓ:2,2	Gyümölcstea Körözött (7) Fehér kenyér (1) Pirított tökmag Allergének: 1,7 EN:306 ZS:11,1 TZS:2,9 FH:15,4 SZH:33,4 CK:8,7 SÓ:0,68	Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6) Allergének: 1,6,7 EN:240 ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7 SZH:41 CK:21 SÓ:0,52	Tejeskávé (7) Főtt tojás (3) Margarin Búzakorpás diákrúd (1,7) Kígyóuborka Allergének: 1,3,7 EN:349 ZS:9 TZS:3,9 FH:13,5 SZH:48,2 CK:20,6 SÓ:1,14	Gyümölcstea Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Paradicsom Allergének: 1,7 EN:213 ZS:6,2 TZS:3,8 FH:6,7 SZH:30,5 CK:8,6 SÓ:1,2
EBÉD A	Csontleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Meggyes süti (1,3,7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:564 ZS:19,1 TZS:4,3 FH:18 SZH:76,1 CK:27,4 SÓ:1,5	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Szilvatöltelékes gombóc (1) Fahéjas porcukor Alma Allergének: 1,7,9,12 EN:722 ZS:13,2 TZS:2,6 FH:14,6 SZH:130,4 CK:40 SÓ:1,36	Gyümölcsleves (1,7,12) Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7) Rizibizi Allergének: 1,7,12 EN:594 ZS:19,2 TZS:5,2 FH:23,4 SZH:76,7 CK:24,8 SÓ:1,32	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított kenyérkocka (1) Pincepörkölt (12) Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:546 ZS:14,7 TZS:4 FH:19,1 SZH:76,9 CK:12,3 SÓ:1,57	Bagolyborsó leves (1,7,9) Paradicsomos tonhalas ragu (4) Orsó tészta (1) Limonádé (12) Allergének: 1,4,7,9,12 EN:576 ZS:17,5 TZS:3,3 FH:26 SZH:76,8 CK:19,3 SÓ:1,7
EBÉD B	Csontleves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Meggyes süti (1,3,7) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:631 ZS:23,7 TZS:5,5 FH:19,8 SZH:83,9 CK:21,2 SÓ:1,01	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Tojáspörkölt (1,3) Galuska (1,3) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:599 ZS:19,2 TZS:4,7 FH:18,6 SZH:80,4 CK:12,2 SÓ:0,44	Gyümölcsleves (1,7,12) Resztelt sertésmáj (1) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:575 ZS:14,8 TZS:3,9 FH:26,7 SZH:76,1 CK:25,5 SÓ:1,81	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított kenyérkocka (1) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs Allergének: 1,6,7,12 EN:528 ZS:12,5 TZS:1,9 FH:20,5 SZH:78,9 CK:14 SÓ:1,96	Bagolyborsó leves (1,7,9) Fűszeres csirkeszárnyak Pirított burgonya (12) Currys ketchup Limonádé (12) Allergének: 1,7,9,12 EN:723 ZS:31,3 TZS:7,9 FH:36,9 SZH:68,8 CK:19,5 SÓ:2,19
UZSONNA	Sajtos pogácsa (1,3,7,12) Mandarin Allergének: 1,3,7,12 EN:207 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:4 SZH:31 CK:8,4 SÓ:1,1	Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Salátalevél Allergének: 1,7 EN:192 ZS:7,4 TZS:4 FH:9,2 SZH:21 CK:0,3 SÓ:1,05	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1 EN:215 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,4 SZH:26,8 CK:0,4 SÓ:1,39	Csirkemell sonka Margarin Zsemle (1) Allergének: 1 EN:198 ZS:3,8 TZS:1 FH:8,9 SZH:30,4 CK:0,8 SÓ:1,39	Kakaós ízű habos puding (7) Háztartási keksz (1,12) Allergének: 1,7,12 EN:283 ZS:6,1 TZS:3,6 FH:4,7 SZH:51,5 CK:28,3 SÓ:0,39

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. **Az ételsoroknál 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

A HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Zalaegerszeg | Általános iskola alsó | 2026.04.20.–2026.04.24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Mézes maci gabonapehely (6) Allergének: 6,7 EN:243 ZS:3,7 TZS:2,2 FH:8,9 SZH:43,4 CK:21,8 SÓ:0,48	Gyümölcstea Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Pirított napraforgómag Allergének: 1,4,7,10,12 EN:328 ZS:13,3 TZS:2,4 FH:12 SZH:37,4 CK:8,6 SÓ:1,01	Tej (7) Szamóca extra dzsem Margarin Fehér kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:279 ZS:5,4 TZS:2,7 FH:10,7 SZH:46,1 CK:21,9 SÓ:0,88	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:353 ZS:7,7 TZS:4 FH:10,1 SZH:56,8 CK:28,2 SÓ:0,67	Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1,3,10,12 EN:234 ZS:5,3 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:36,7 CK:8,9 SÓ:0,94
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Dino szelet (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:511 ZS:10,3 TZS:2,3 FH:26,9 SZH:71,2 CK:14 SÓ:1,7	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Cékla savanyúság (10) Narancs Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:598 ZS:20 TZS:4,1 FH:19,7 SZH:80,5 CK:21 SÓ:2,08	Paradicsomleves (1,3,9) Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával Allergének: 1,3,9 EN:620 ZS:19,8 TZS:3,5 FH:31,5 SZH:78,4 CK:17,1 SÓ:1,21	Tojásleves (1,3) Sertéshúsgolyó (1,3) Tört burgonya (12) Svéd mártás (1,6,7,10,12) Áfonyaszósz Allergének: 1,3,6,7,10,12 EN:691 ZS:29 TZS:6,1 FH:20,7 SZH:87,9 CK:24 SÓ:3,35	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Gyümölcstea Allergének: 1,3,7,10,12 EN:884 ZS:38,5 TZS:11,7 FH:25,6 SZH:98,4 CK:17,9 SÓ:2,12
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Sertéshúsos paella Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,10,12 EN:534 ZS:22,2 TZS:6,3 FH:18,6 SZH:62,5 CK:6,7 SÓ:2,19	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Túrós batyu (1,3,7) Narancs Allergének: 1,3,7,9,12 EN:865 ZS:30,4 TZS:8,9 FH:34,3 SZH:110,4 CK:37,9 SÓ:0,61	Paradicsomleves (1,3,9) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:652 ZS:31,2 TZS:11,6 FH:19,8 SZH:71,7 CK:21,9 SÓ:2,04	Tojásleves (1,3) Sertéspaprikás (1,7) Galuska (1,3) Allergének: 1,3,7 EN:559 ZS:24,5 TZS:6,9 FH:19,4 SZH:62,8 CK:1,8 SÓ:0,5	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Gyümölcstea Allergének: 1,3,7,12 EN:657 ZS:27,9 TZS:13,3 FH:23,2 SZH:61,8 CK:12,2 SÓ:1,18
UZSONNA	Kenőmájas Búzakorpás diákrúd (1,7) Póréhagyma Allergének: 1,7 EN:231 ZS:8,8 TZS:3,4 FH:8,6 SZH:29 CK:2,1 SÓ:1,21	Sajtszelet (7) Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:232 ZS:7,1 TZS:4 FH:9,9 SZH:30,3 CK:0,6 SÓ:1,11	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:161 ZS:3,3 TZS:0,9 FH:8,7 SZH:22,6 CK:0,8 SÓ:1,49	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél Allergének: 1 EN:224 ZS:9 TZS:3,3 FH:7,4 SZH:27,1 CK:0,5 SÓ:1,2	Barackos joghurt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:266 ZS:2 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

TUDJ MEG TÖBBET!

A HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Zalaegerszeg | Általános iskola alsó | 2026.04.27.–2026.05.01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tejeskávé (7) Sajtos pogácsa (1,3,7,12) Allergének: 1,3,7,12 EN:310 ZS:9,5 TZS:5 FH:9,3 SZH:42,8 CK:19,6 SÓ:1,38	Gyümölcstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:225 ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,7 SZH:36,2 CK:8,4 SÓ:1,49	Gyümölcstea Teavaj (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:250 ZS:10,2 TZS:6,2 FH:4,3 SZH:34,2 CK:8,6 SÓ:0,53	Tejbedara (1,7) Kakaós szórat Allergének: 1,7 EN:272 ZS:7,1 TZS:4,7 FH:9 SZH:42,6 CK:28,5 SÓ:0,48	ÜNNEPNAP Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Virsli Burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:491 ZS:21,6 TZS:7,6 FH:15,5 SZH:54,3 CK:2,9 SÓ:2,12	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított kenyérkocka (1) Pásztortarhonya (1,12) Házi vegyes saláta Gyümölcstea Allergének: 1,7,9,12 EN:571 ZS:17,1 TZS:5,3 FH:19,6 SZH:76,9 CK:19,4 SÓ:1,29	Csirkeraguleves (1,3,9,12) Sonkás pizza (1,7) Banán Allergének: 1,3,7,9,12 EN:615 ZS:11,3 TZS:4,4 FH:27,4 SZH:97,4 CK:22,7 SÓ:1,87	Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Sárgarépás rizs Tzatziki (7) Túró rudi (6,7) Allergének: 1,4,6,7,12 EN:619 ZS:18,3 TZS:6,7 FH:19,3 SZH:93,5 CK:35,8 SÓ:1,27	ÜNNEPNAP Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:463 ZS:11,5 TZS:1,4 FH:16 SZH:68,7 CK:22,8 SÓ:1,25	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított kenyérkocka (1) Dubarry sertésszelet (1,7) Zöldséges bulgur (1) Gyümölcstea Allergének: 1,7,9,12 EN:567 ZS:18,3 TZS:5,1 FH:21,8 SZH:67,3 CK:12,9 SÓ:1,49	Csirkeraguleves (1,3,9,12) Sajt szórat (7) Tejföl (7) Orsó tészta (1) Banán Allergének: 1,3,7,9,12 EN:746 ZS:19,9 TZS:8,2 FH:30 SZH:109,5 CK:22,1 SÓ:1,16	Fahéjas almaleves (1,7,12) Csirke gyros Pirított burgonya (12) Friss saláta Joghurt öntet (7) Túró rudi (6,7) Allergének: 1,6,7,12 EN:675 ZS:22,2 TZS:6 FH:30,2 SZH:77,4 CK:33,7 SÓ:1,91	ÜNNEPNAP Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sertéspárizsi Margarin Zsemle (1) Salátalevél Allergének: 1 EN:233 ZS:7,9 TZS:2,7 FH:7,9 SZH:30,6 CK:0,7 SÓ:1,29	Reszelt sajt (7) Margarin Búzakorpás diákrúd (1,7) Allergének: 1,7 EN:222 ZS:8,3 TZS:4,6 FH:9,8 SZH:27,3 CK:1,3 SÓ:1,14	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:156 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,4 SZH:24,3 CK:1,2 SÓ:0,95	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:217 ZS:7,6 TZS:2,8 FH:8,1 SZH:27,7 CK:0,4 SÓ:1,17	ÜNNEPNAP Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

A HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.