ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Zalaegerszeg | Kollégium | 2026.02.02.–2026.02.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Gyümölcstea (12) Zala felvágott Vajkrém (7) Sajtos kifli (1,7) Allergének: 1,7,12 EN:416 ZS:13,9 TZS:6,9 FH:13,5 SZH:58,3 CK:10,8 SÓ:1,9	Gyümölcstea (12) Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1,12 EN:467 ZS:13,7 TZS:4,6 FH:13 SZH:69,4 CK:10,4 SÓ:2,24	Gyümölcstea (12) Bundás kenyér (1,3,7) Allergének: 1,3,7,12 EN:480 ZS:20,2 TZS:2,5 FH:14,3 SZH:57,8 CK:9,9 SÓ:1,47	Kakaós tej (7) Kockasajt (7) Kifli (1,7) Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN:607 ZS:17,5 TZS:10,4 FH:22,2 SZH:84,2 CK:31,5 SÓ:2,64	Gyümölcstea (12) Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli (1) Paradicsom Allergének: 1,12 EN:377 ZS:11 TZS:3,9 FH:13,1 SZH:53,4 CK:10,5 SÓ:1,89
EBÉD A	Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:765 ZS:32,4 TZS:9,8 FH:22,5 SZH:93,7 CK:10,5 SÓ:2,43	Lebbencsleves (1,12) Kolbászos aprópecsenye (1) Gyöngybabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Banán Allergének: 1,7,12 EN:1126 ZS:36,1 TZS:10,6 FH:39,3 SZH:149,1 CK:21,3 SÓ:2,7	Gulyásleves (1,3,9,12) Fehér kenyér (1) Darás metélt (1) Eperöntet (12) Allergének: 1,3,9,12 EN:859 ZS:21,2 TZS:3,9 FH:25,6 SZH:138 CK:25,8 SÓ:0,81	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Sóskamártás (1,7) Főtt burgonya (12) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:596 ZS:22,4 TZS:6 FH:22,1 SZH:64,8 CK:6,8 SÓ:2,1	Paradicsomleves (1,3,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Petrezselymes bulgur (1) Házi vegyes saláta Limonádé (12) Allergének: 1,3,9,12 EN:1000 ZS:29,5 TZS:3,7 FH:35,4 SZH:137,2 CK:44,9 SÓ:2,73
EBÉD B	Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórat (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:893 ZS:39,3 TZS:14,8 FH:39 SZH:93,7 CK:16 SÓ:1,17	Lebbencsleves (1,12) Zöldborsós sertésragu (1) Párolt rizs Lilakáposzta saláta Banán Allergének: 1,12 EN:1040 ZS:28,6 TZS:8,5 FH:28,1 SZH:161 CK:34 SÓ:2,08	Gulyásleves (1,3,9,12) Fehér kenyér (1) Rizsfelfújt (1,3,7) Csokoládés öntet (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:885 ZS:23,1 TZS:10 FH:25,7 SZH:141,4 CK:56,6 SÓ:1,21	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Amerikai sajtos tészta füstölt hússal (1,7) Allergének: 1,3,7,12 EN:625 ZS:26,5 TZS:9,9 FH:26,6 SZH:70,9 CK:12,1 SÓ:2,34	Paradicsomleves (1,3,9) Sertésbrassói (12) Házi vegyes saláta Limonádé (12) Allergének: 1,3,9,12 EN:943 ZS:33,7 TZS:9,2 FH:24,5 SZH:124,8 CK:45,5 SÓ:1,54
VACSORA	Rántott csirkemáj (1,3) Burgonyapüré (7,12) Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,3,7,12 EN:861 ZS:19,5 TZS:5,6 FH:42,1 SZH:122,1 CK:11,7 SÓ:1,35	Limonádé (12) Húsos rakott penne (1,7) Allergének: 1,7,12 EN:632 ZS:28,6 TZS:9,9 FH:27,3 SZH:66,2 CK:16,7 SÓ:0,4	Gyümölcstea (12) Hamburger (1,3,6,7,10,12) Sültburgonya Allergének: 1,3,6,7,10,12 EN:822 ZS:34,1 TZS:14,7 FH:22,7 SZH:102,3 CK:20,6 SÓ:2,66	Natúr sertésszelet karajból Rozsdás mártás (1) Párolt rizs Káposztasaláta Allergének: 1 EN:770 ZS:28,8 TZS:5,4 FH:25,9 SZH:92,6 CK:16,6 SÓ:2,79	- 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 | Kollégium | 2026.02.09.–2026.02.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Gyümölcstea (12) Főtt virsli Félbarna kenyér (1) Ketchup Allergének: 1,12 EN:614 ZS:28,8 TZS:11,7 FH:21,9 SZH:66,1 CK:12,5 SÓ:4,18	Gyümölcstea (12) Körözött (7) Fehér kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,7,12 EN:341 ZS:3,7 TZS:1,8 FH:14,3 SZH:60,5 CK:11,6 SÓ:1,31	Gyümölcstea (12) Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,12 EN:423 ZS:12,5 TZS:4,3 FH:12,3 SZH:62,4 CK:9,7 SÓ:2,31	Gyümölcstea (12) Csirkemell sonka Margarin Búzakorpás diákrúd (1,7) Kígyóuborka Allergének: 1,7,12 EN:405 ZS:8,9 TZS:3,3 FH:15,5 SZH:64,9 CK:11,7 SÓ:2,45	Tej (7) Méz Margarin Fehér kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:479 ZS:8,6 TZS:3,8 FH:16,3 SZH:84,7 CK:36,9 SÓ:1,61
EBÉD A	Csontleves (1,3,9,12) Paradicsomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Répatorta (1,3,12) Allergének: 1,3,9,12 EN:685 ZS:24,7 TZS:5,1 FH:20,2 SZH:91 CK:36 SÓ:1,71	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Szilvatöltelékes gombóc (1) Fahéjas porcukor Alma Allergének: 1,7,9,12 EN:920 ZS:17,8 TZS:3,7 FH:18,7 SZH:163,8 CK:47,8 SÓ:1,72	Gyümölcsleves (1,7,12) Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7) Rizibizi Allergének: 1,7,12 EN:972 ZS:34,9 TZS:9,9 FH:41,2 SZH:114,1 CK:38,4 SÓ:2,53	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított kenyérkocka (1) Pincepörkölt (12) Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:724 ZS:20,5 TZS:5,6 FH:25,8 SZH:99,1 CK:16,6 SÓ:1,98	Bagolyborsó leves (1,7,9) Paradicsomos tonhalas ragu (4) Orsó tészta (1) Limonádé (12) Allergének: 1,4,7,9,12 EN:807 ZS:25,4 TZS:4,9 FH:37,8 SZH:104,2 CK:23,4 SÓ:2,53
EBÉD B	Csontleves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Répatorta (1,3,12) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:873 ZS:33,5 TZS:7,3 FH:26,1 SZH:115,8 CK:30,4 SÓ:1,35	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Tojáspörkölt (1,3) Galuska (1,3) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:844 ZS:28,1 TZS:6,9 FH:26,7 SZH:109,8 CK:13,3 SÓ:0,65	Gyümölcsleves (1,7,12) Resztelt sertésmáj (1) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:828 ZS:21,4 TZS:5,8 FH:39,3 SZH:108,9 CK:37,6 SÓ:2,5	Brokkolikrémleves (1,7,12) Pirított kenyérkocka (1) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs Allergének: 1,6,7,12 EN:720 ZS:17,2 TZS:2,8 FH:27,8 SZH:107,2 CK:18,9 SÓ:2,62	Bagolyborsó leves (1,7,9) Fűszeres csirkeszárnyak Pirított burgonya (12) Currys ketchup Limonádé (12) Allergének: 1,7,9,12 EN:978 ZS:42,9 TZS:11 FH:49,9 SZH:91,2 CK:22,4 SÓ:2,99
VACSORA	Búbos sertésszelet (1,3,7) Sárgarépás rizs Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:779 ZS:31,4 TZS:5,9 FH:31,5 SZH:84,6 CK:8,7 SÓ:3,82	Sült hurka Tört burgonya (12) Párolt káposzta Allergének: 12 EN:830 ZS:31,6 TZS:9,6 FH:29,2 SZH:86,3 CK:22,2 SÓ:3,92	Juhtúrós sztrapacska (1,3,7,12) Fokhagymás tejföl (7) Allergének: 1,3,7,12 EN:742 ZS:34,6 TZS:20 FH:32,2 SZH:72,3 CK:6,8 SÓ:1,95	Limonádé (12) Langalló (1,7) Allergének: 1,7,12 EN:569 ZS:26,3 TZS:13,2 FH:19,2 SZH:63,1 CK:13,9 SÓ:1,87	- 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 | Kollégium | 2026.02.16.–2026.02.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Gyümölcstea (12) Kenőmájas Búzakorpás diákrúd (1,7) Kígyóuborka Allergének: 1,7,12 EN:439 ZS:12,7 TZS:5,1 FH:14,6 SZH:65,6 CK:12,6 SÓ:2,09	Kakaós tej (7) Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:592 ZS:12,8 TZS:6,6 FH:15,7 SZH:97,7 CK:40,5 SÓ:1,14	Gyümölcstea (12) Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika Allergének: 1,12 EN:335 ZS:6,1 TZS:1,7 FH:14,2 SZH:52,8 CK:10,1 SÓ:2,44	Gyümölcstea (12) Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél Allergének: 1,12 EN:434 ZS:13,7 TZS:4,9 FH:12,4 SZH:62,7 CK:9,8 SÓ:2,05	Gyümölcstea (12) Tojásrántotta (3,7) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:524 ZS:20 TZS:3,5 FH:22,6 SZH:60,9 CK:10,2 SÓ:2,14
EBÉD A	Tarhonyaleves (1,12) Dino szelet (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Farsangi fánk (1,3,7) Sárgabarack extra dzsem Allergének: 1,3,7,12 EN:1232 ZS:43 TZS:6,6 FH:47 SZH:154,7 CK:41,2 SÓ:3	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Cékla savanyúság (10) Mandarin Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:790 ZS:28 TZS:5,8 FH:26,9 SZH:103 CK:20,2 SÓ:2,83	Paradicsomleves (1,3,9) Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával Allergének: 1,3,9 EN:855 ZS:27,1 TZS:4,8 FH:40,3 SZH:111,4 CK:25,4 SÓ:1,58	Tojásleves (1,3) Sertéshúsgolyó (1,3) Svéd mártás (1,6,7,10,12) Áfonyaszósz Tört burgonya (12) Allergének: 1,3,6,7,10,12 EN:938 ZS:37,6 TZS:7,8 FH:27,1 SZH:123,5 CK:37,7 SÓ:4,23	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:1404 ZS:63,9 TZS:19,8 FH:42,9 SZH:149,1 CK:27,5 SÓ:3,65
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Sertéshúsos paella Csemegeuborka (10,12) Farsangi fánk (1,3,7) Sárgabarack extra dzsem Allergének: 1,3,7,10,12 EN:1250 ZS:55,7 TZS:12 FH:33 SZH:149,3 CK:33,2 SÓ:3,37	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Túrós batyu (1,3,7) Mandarin Allergének: 1,3,7,9,12 EN:903 ZS:34,2 TZS:10,1 FH:37,5 SZH:108,7 CK:34,4 SÓ:0,76	Paradicsomleves (1,3,9) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:948 ZS:46 TZS:17,4 FH:28,7 SZH:102,6 CK:32,6 SÓ:3,05	Tojásleves (1,3) Sertéspaprikás (1,7) Galuska (1,3) Allergének: 1,3,7 EN:806 ZS:36,1 TZS:10,2 FH:28,2 SZH:88,4 CK:2,7 SÓ:0,75	Vöröslencse krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Gyümölcstea Allergének: 1,3,7,12 EN:817 ZS:33,5 TZS:15,6 FH:29,8 SZH:76,4 CK:15 SÓ:1,48
VACSORA	Erdélyi rakott káposzta (7,12) Fehér kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:648 ZS:38,3 TZS:14,6 FH:24,9 SZH:49,2 CK:7 SÓ:5	Gyümölcstea (12) Óvári sertésszelet (7) Párolt rizs Allergének: 7,12 EN:821 ZS:34,8 TZS:8,5 FH:36,6 SZH:82,8 CK:11,5 SÓ:2,78	Wimpy (1,7,10) Alma Allergének: 1,7,10 EN:1154 ZS:37,6 TZS:17,1 FH:43,8 SZH:157,5 CK:13,3 SÓ:6,46	Lecsós sertésragu (1) Tarhonya (1) Allergének: 1 EN:584 ZS:23 TZS:6,2 FH:22,6 SZH:70,8 CK:9,8 SÓ:1,56	- 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 | Kollégium | 2026.02.23.–2026.02.27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Gyümölcstea (12) Sertéspárizsi Margarin Zsemle (1) Salátalevél Allergének: 1,12 EN:457 ZS:12,1 TZS:4 FH:13,5 SZH:69,6 CK:10,3 SÓ:2,2	Gyümölcstea (12) Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1,12 EN:394 ZS:7,5 TZS:2,5 FH:14,1 SZH:65,1 CK:10,4 SÓ:2,45	Gyümölcstea (12) Kockasajt (7) Kifli (1,7) Kígyóuborka Allergének: 1,7,12 EN:445 ZS:13,3 TZS:7,9 FH:14,4 SZH:65,3 CK:13,2 SÓ:2,31	Gyümölcstea (12) Szalámis-sajtos melegszendvics (1,7) Allergének: 1,7,12 EN:659 ZS:34,2 TZS:17,8 FH:28,7 SZH:57,5 CK:9,7 SÓ:3,49	Tej (7) Szilva extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:478 ZS:9 TZS:4 FH:16,1 SZH:79,4 CK:27,5 SÓ:1,84
EBÉD A	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Virsli Burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:726 ZS:38,9 TZS:13,8 FH:24,3 SZH:64,6 CK:3,7 SÓ:3,56	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított kenyérkocka (1) Pásztortarhonya (1,12) Házi vegyes saláta Gyümölcstea Allergének: 1,7,9,12 EN:786 ZS:24,1 TZS:7,4 FH:27,2 SZH:104,4 CK:25,7 SÓ:1,74	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6,7) Allergének: 1,3,6,7,9,12 EN:674 ZS:12 TZS:4,8 FH:35,6 SZH:102,8 CK:19,9 SÓ:1,69	Csirkeraguleves (1,3,9,12) Sonkás pizza (1,7) Banán Allergének: 1,3,7,9,12 EN:756 ZS:15,2 TZS:5,9 FH:36,4 SZH:114,2 CK:24,8 SÓ:2,41	Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Tzatziki (7) Allergének: 1,4,7,12 EN:827 ZS:21,1 TZS:4,2 FH:30,7 SZH:124,8 CK:36,8 SÓ:1,97
EBÉD B	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Párolt sertésszelet, karajból Gyümölcsmártás (1,7) Pirított dara (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:687 ZS:19 TZS:1,9 FH:26,8 SZH:93,2 CK:28,9 SÓ:2,16	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pirított kenyérkocka (1) Dubarry sertésszelet (1,7) Zöldséges bulgur (1) Gyümölcstea Allergének: 1,7,9,12 EN:897 ZS:32,5 TZS:9,4 FH:37,7 SZH:95,3 CK:18,6 SÓ:2,58	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott gombafejek (1,3) Petrezselymes rizs Remoulade mártás (3,7,10,12) Túró rudi (6,7) Allergének: 1,3,6,7,9,10,12 EN:1182 ZS:36,6 TZS:9,8 FH:35,6 SZH:173,1 CK:20,4 SÓ:2,18	Csirkeraguleves (1,3,9,12) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Orsó tészta (1) Banán Allergének: 1,3,7,9,12 EN:1025 ZS:33 TZS:15,2 FH:46,2 SZH:133,2 CK:24 SÓ:1,85	Fahéjas almaleves (1,7,12) Gyros csirkecsíkok Pirított burgonya (12) Friss saláta Joghurt öntet (7) Allergének: 1,7,12 EN:999 ZS:46,6 TZS:8 FH:38,1 SZH:97,9 CK:38,6 SÓ:1,47
VACSORA	Sült csirkecomb Franciasaláta (3,7,10,12) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:956 ZS:61,9 TZS:8,4 FH:42,6 SZH:50 CK:16,9 SÓ:2,76	Morzsás nudli (1) Gyümölcsöntet (12) Alma Allergének: 1,12 EN:782 ZS:8,9 TZS:0,8 FH:16,3 SZH:127,6 CK:26 SÓ:2,44	Sertésfasírt (1,3) Tökfőzelék (1,7) Fehér kenyér (1) Allergének: 1,3,7 EN:585 ZS:27,4 TZS:8,3 FH:24,7 SZH:58,6 CK:12,9 SÓ:2,41	Paprikás burgonya füstölt kolbásszal (12) Cékla savanyúság (10) Félbarna kenyér (1) Allergének: 1,10,12 EN:725 ZS:38,8 TZS:14,6 FH:20,5 SZH:69,5 CK:7,7 SÓ:4,37	- 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.