ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Zalaegerszeg

Kollégium

2026.01.05.–2026.01.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	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	Gyümölcstea (12) Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Kígyóuborka Allergének: 1,12 EN:327 ZS:6,1 TZS:1,7 FH:14 SZH:51,6 CK:9,4 SÓ:2,45	Gyümölcstea (12) Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér (1) Ketchup Allergének: 1,12 EN:624 ZS:28,9 TZS:11,6 FH:22 SZH:66,1 CK:12,1 SÓ:4,28	Tejeskávé (7) Vajkrém (7) Sajtos kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:475 ZS:10,8 TZS:6,4 FH:15,6 SZH:73,8 CK:25,9 SÓ:1,61	Gyümölcstea (12) Majonézes tojáskrém (3,10) Zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1,3,10,12 EN:433 ZS:7,7 TZS:1,3 FH:12,6 SZH:71,8 CK:11,6 SÓ:1,71	Gyümölcstea (12) Kenőmájas Búzakorpás diákrúd (1,7) Zöldpaprika Allergének: 1,7,12 EN:446 ZS:12,8 TZS:5,1 FH:14,8 SZH:66,8 CK:13,3 SÓ:2,08	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Zöldségleves (1,3,12) Csikós sertéstokány (1,7) Galuska (1,3) Kakaós süti (1,3,7) Allergének: 1,3,7,12 EN:909 ZS:36,5 TZS:10,5 FH:29,6 SZH:112,1 CK:17 SÓ:1,15	Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórat (7) Limonádé (12) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:935 ZS:39,3 TZS:14,8 FH:39 SZH:104,1 CK:26,3 SÓ:1,18	Almás szilvakrémleves (1,7,12) Rántott csirkemell (1,3) Petrezselymes rizs Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,3,7,12 EN:998 ZS:16,7 TZS:2,9 FH:42,7 SZH:167,2 CK:43 SÓ:1,59	Csontleves (1,3,9,12) Csirkefasírt (1,3) Lencsefőzelék (1,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:746 ZS:22,2 TZS:5,7 FH:44,2 SZH:86,4 CK:9,1 SÓ:3,18	Lebbencsleves (1,12) Túrótöltelékes gombóc (1,7) Porcukor szórat Alma Allergének: 1,7,12 EN:873 ZS:15 TZS:2 FH:21,4 SZH:159,5 CK:37,3 SÓ:2,35	Burgonyakrémleves füstölt hússal (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Házi vegyes saláta Allergének: 1,7,12 EN:873 ZS:32,1 TZS:9,4 FH:29,1 SZH:105 CK:17,5 SÓ:1,75	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Zöldségleves (1,3,12) Csirkemell nuggets (1,9) Zöldbabfőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1) Kakaós süti (1,3,7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:713 ZS:25,7 TZS:5 FH:27,1 SZH:92,1 CK:20,5 SÓ:2,68	Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Töltött csirkecomb (1,3) Rizibizi Káposztasaláta Limonádé (12) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:1173 ZS:50,3 TZS:8,3 FH:50,4 SZH:121,7 CK:28,6 SÓ:1,42	Almás szilvakrémleves (1,7,12) Hentes sertéstokány (1,10,12) Tarhonya (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:753 ZS:24,5 TZS:7,2 FH:25,8 SZH:105,5 CK:38,8 SÓ:1,58	Csontleves (1,3,9,12) Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,3,6,7,9,10,12 EN:707 ZS:31,6 TZS:12,6 FH:23 SZH:63,8 CK:7 SÓ:3,78	Lebbencsleves (1,12) Aranygaluska (1,3,7) Vaníliás öntet (7) Alma Allergének: 1,3,7,12 EN:1070 ZS:28,3 TZS:6,4 FH:26,2 SZH:173,8 CK:65,4 SÓ:1,08	Burgonyakrémleves füstölt hússal (1,7,12) Parajos sertéshúsos penne (1,7) Allergének: 1,7,12 EN:787 ZS:34,5 TZS:10,7 FH:36 SZH:81,8 CK:7,8 SÓ:1,03	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Tejfölös sertésszelet (1,7) Mexikói rizs Allergének: 1,7 EN:705 ZS:31,2 TZS:8,6 FH:29,8 SZH:68,1 CK:3,6 SÓ:2	Sertésbrassói (12) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 10,12 EN:671 ZS:27,8 TZS:8,5 FH:21,4 SZH:74,9 CK:6,3 SÓ:2,51	Limonádé (12) Szalámis pizza (1,7) Allergének: 1,7,12 EN:613 ZS:22,2 TZS:9,4 FH:21,7 SZH:79,1 CK:19,4 SÓ:1,58	Gyümölcstea (12) Slambuc (1,3,12) Cékla savanyúság (10) Allergének: 1,3,10,12 EN:631 ZS:22,3 TZS:8,3 FH:17,5 SZH:88,4 CK:17 SÓ:3,11	Limonádé (12) Hamburger (1,3,6,7,10,12) Sült burgonya Allergének: 1,3,6,7,10,12 EN:828 ZS:34,1 TZS:14,7 FH:22,7 SZH:103,7 CK:22,1 SÓ:2,66	- 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 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 szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Zalaegerszeg — Kollégium — 2026.01.12.–2026.01.18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Kakaós tej (7) Teavaj (7) Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:645 ZS:26,8 TZS:15 FH:16,5 SZH:80,6 CK:39 SÓ:1,23	Gyümölcstea (12) Zala felvágott Margarin Búzakorpás diákrúd (1,7) Kígyóuborka Allergének: 1,7,12 EN:447 ZS:13,9 TZS:5,5 FH:14,7 SZH:64,9 CK:11,5 SÓ:2,21	Tej (7) Szamóca extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:483 ZS:9 TZS:4 FH:15,8 SZH:81,8 CK:30,8 SÓ:1,81	Gyümölcstea (12) Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél Allergének: 1,12 EN:422 ZS:7,3 TZS:2,2 FH:15,1 SZH:70,3 CK:11 SÓ:2,54	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	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Görög gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:777 ZS:26,7 TZS:10,9 FH:21,7 SZH:106,1 CK:41,4 SÓ:4,49	Daragaluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Banán Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:894 ZS:26,4 TZS:6,5 FH:26,8 SZH:134,6 CK:29,7 SÓ:1,44	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott halfilé (1,3,4) Petrezselymes bulgur (1) Majonézes kukoricasaláta (3,7,10,12) Allergének: 1,3,4,7,9,10,12 EN:987 ZS:26,5 TZS:3,8 FH:31,5 SZH:144,6 CK:28,3 SÓ:1,5	Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:602 ZS:21,6 TZS:7,3 FH:21,9 SZH:75,6 CK:15 SÓ:2,35	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Sárgarépás rizs Tartármártás (3,7,10) Gyümölcstea Allergének: 1,3,7,10 EN:1318 ZS:61,9 TZS:17,7 FH:39,5 SZH:147,4 CK:28,8 SÓ:3,37	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Görög gyümölcsleves (1,7,12) Rakott brokkoli (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:745 ZS:30,7 TZS:9,7 FH:29,2 SZH:84,2 CK:37,4 SÓ:0,79	Daragaluska leves (1,3,9,12) Chilis bab Félbarna kenyér (1) Banán Allergének: 1,3,9,12 EN:937 ZS:22,2 TZS:6,4 FH:41,9 SZH:141,1 CK:27,5 SÓ:1,96	Paradicsomleves (1,3,9) Budapest sertésragu (1) Petrezselymes burgonya (12) Házi vegyes saláta Allergének: 1,3,9,12 EN:746 ZS:22,5 TZS:5,8 FH:24,4 SZH:102,4 CK:35,2 SÓ:1,18	Tarhonyaleves (1,12) Lilahagymás sajtkrémes csirkemell (1,7) Petrezselymes rizs Allergének: 1,7,12 EN:809 ZS:24,7 TZS:8,2 FH:46,4 SZH:98,1 CK:5,2 SÓ:1,95	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Bazsalikomos paradicsommártás Orsó tészta (1) Sajt szórat (7) Gyümölcstea Allergének: 1,3,7 EN:932 ZS:28,6 TZS:7,8 FH:33,7 SZH:128,6 CK:27,5 SÓ:1,7	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	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	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	Gyümölcstea (12) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1) Allergének: 1,7,12 EN:789 ZS:40,2 TZS:16,7 FH:25,9 SZH:79,8 CK:18,4 SÓ:2,86	Sült hurka Tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 10,12 EN:679 ZS:23,7 TZS:8,8 FH:27,4 SZH:68,6 CK:13,2 SÓ:5,3	- 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 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 szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Zalaegerszeg — Kollégium — 2026.01.19.–2026.01.25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Gyümölcstea (12) Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli (1) Jégcsapretek Allergének: 1,12 EN:374 ZS:10,9 TZS:3,9 FH:13,2 SZH:52,7 CK:10,5 SÓ:1,95	Gyümölcstea (12) Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Búzakorpás diákrúd (1,7) Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN:421 ZS:10,2 TZS:2,2 FH:15,5 SZH:65,3 CK:12,9 SÓ:1,89	Gyümölcstea (12) Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1,12 EN:423 ZS:12,2 TZS:4,3 FH:12,5 SZH:63,5 CK:9,7 SÓ:2,11	Karamellás tej (7) Pizzás csiga (1,7,12) Allergének: 1,7,12 EN:492 ZS:18,1 TZS:9,8 FH:14,2 SZH:63,7 CK:28,9 SÓ:1,73	Gyümölcstea (12) Tojásrántotta (3,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:534 ZS:20,1 TZS:3,4 FH:22,7 SZH:60,9 CK:9,8 SÓ:2,24	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Eperkrémleves (1,7,12) Zöldséges rizseshús Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:749 ZS:23 TZS:5,6 FH:20,5 SZH:113,7 CK:39,2 SÓ:1,82	Köménymagleves (1) Pirított kenyérkocka (1) Dino szelet (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mandarin Allergének: 1,7 EN:771 ZS:22,4 TZS:3,2 FH:39,1 SZH:94,9 CK:24,8 SÓ:2,32	Májgaluska leves (1,3,9,12) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:812 ZS:20,8 TZS:2,4 FH:36,5 SZH:111,5 CK:35 SÓ:2,22	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Fehér kenyér (1) Sárgabarackízes gombóc (1) Porcukor szórat Allergének: 1,3,9 EN:1012 ZS:15,4 TZS:3 FH:32,7 SZH:182,3 CK:47,2 SÓ:2,24	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Vegetáriánus olaszos rakott tészta (1,6,7,9) Limonádé (12) Allergének: 1,3,6,7,9,12 EN:653 ZS:16 TZS:6,6 FH:29,8 SZH:93,2 CK:22,4 SÓ:1,39	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Stefánia vagdalt (1,3) Burgonyapüré (7,12) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:831 ZS:29,9 TZS:9,6 FH:28,1 SZH:104,8 CK:40,3 SÓ:2,89	Köménymagleves (1) Pirított kenyérkocka (1) Óvári sertésszelet (7) Kukoricás rizs Káposztasaláta Mandarin Allergének: 1,7 EN:965 ZS:40,7 TZS:9,1 FH:40,6 SZH:98,9 CK:25 SÓ:4,21	Májgaluska leves (1,3,9,12) Csusza tészta (1,3) Túró (7) Tejföl (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:755 ZS:26 TZS:12 FH:35,5 SZH:92,9 CK:5,8 SÓ:2,21	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Fehér kenyér (1) Kakaós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7,9 EN:930 ZS:25,1 TZS:5,8 FH:30,6 SZH:140,4 CK:35,7 SÓ:0,91	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott karfiol (1,3) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Limonádé (12) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:1226 ZS:45,8 TZS:10,6 FH:26,8 SZH:171,7 CK:24,7 SÓ:2,37	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	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	Sült kolbász Hagymás tört burgonya (12) Cékla savanyúság (10) Allergének: 10,12 EN:795 ZS:39,9 TZS:12,3 FH:23,9 SZH:59,3 CK:8 SÓ:4,25	Gyümölcstea (12) Erdélyi rakott káposzta (7,12) Fehér kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:635 ZS:38,2 TZS:14,6 FH:23,3 SZH:48,5 CK:15,8 SÓ:4,76	Gödöllői töltött csirkecomb (1,3) Rizibizi Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,3,12 EN:989 ZS:47 TZS:6,1 FH:50 SZH:84,6 CK:11,8 SÓ:0,9	- 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 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 — 2026.01.26.–2026.02.01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Gyümölcstea (12) Sonkás-sajtos melegszendvics (1,7) Allergének: 1,7,12 EN:593 ZS:24,6 TZS:14,2 FH:32 SZH:59,3 CK:10,7 SÓ:3,94	Gyümölcstea (12) Reszelt sajt (7) Sertéspárizsi Margarin Búzakorpás diákrúd (1,7) Allergének: 1,7,12 EN:566 ZS:23,7 TZS:11,9 FH:23,9 SZH:64,2 CK:11,6 SÓ:3,02	Gyümölcstea (12) Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél Allergének: 1,12 EN:431 ZS:13,1 TZS:4,5 FH:12,8 SZH:63,3 CK:9,6 SÓ:2,25	Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:509 ZS:10,7 TZS:5,6 FH:15,5 SZH:82,3 CK:32,4 SÓ:1,05	Gyümölcstea (12) Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,3,10,12 EN:394 ZS:8 TZS:1,6 FH:11,3 SZH:63,4 CK:11 SÓ:1,81	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Daragaluska leves (1,3,9,12) Sertésfasírt (1,3) Sárgaborsófőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Gyümölcstea Allergének: 1,3,9,12 EN:888 ZS:35,7 TZS:8,9 FH:38,9 SZH:92 CK:11,5 SÓ:2,58	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (3) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Meggyes süti (1,3,7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:890 ZS:30,1 TZS:7,3 FH:30,8 SZH:117,4 CK:39 SÓ:2,07	Karamellás körteleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Petrezselymes rizs Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN:919 ZS:28,1 TZS:4,6 FH:25,6 SZH:138,3 CK:40,5 SÓ:2,75	Hamisgulyás (1,3,9,12) Mákos guba (1,7) Vaníliás öntet (7) Narancs Allergének: 1,3,7,9,12 EN:991 ZS:25,6 TZS:9,4 FH:26,6 SZH:158,3 CK:78,9 SÓ:2,05	Zöldségkrémleves (1,7,9) Leves gyöngy (1,3,7) Sertéspörkölt (1) Orsó tészta (1) Cékla savanyúság (10) Allergének: 1,3,7,9,10 EN:839 ZS:31,2 TZS:8,4 FH:31,5 SZH:105,9 CK:15,3 SÓ:2,21	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Daragaluska leves (1,3,9,12) Pásztortarhonya (1,12) Házi vegyes saláta Gyümölcstea Allergének: 1,3,9,12 EN:741 ZS:23,9 TZS:6,5 FH:25,8 SZH:96,5 CK:24,4 SÓ:1,81	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Galuska (1,3) Meggyes süti (1,3,7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:867 ZS:26,9 TZS:6,2 FH:34,6 SZH:113,2 CK:15,6 SÓ:1,81	Karamellás körteleves (1,7,12) Csőben sült csirke brokkolival (1,7) Burgonyapüré (7,12) Allergének: 1,7,12 EN:730 ZS:17,5 TZS:8,4 FH:42,8 SZH:92 CK:35,3 SÓ:1,09	Hamisgulyás (1,3,9,12) Káposztás tészta (1) Porcukor szórat Narancs Allergének: 1,3,9,12 EN:755 ZS:12,9 TZS:1,5 FH:18,2 SZH:136,6 CK:55,3 SÓ:0,52	Zöldségkrémleves (1,7,9) Leves gyöngy (1,3,7) Csirke gyros Pirított burgonya (12) Friss saláta Joghurt öntet (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:846 ZS:30,9 TZS:6,8 FH:45,2 SZH:80,9 CK:11,3 SÓ:2,8	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Gyümölcstea (12) Sertéssült Majonézes burgonyasaláta (3,7,10,12) Zsemle (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:863 ZS:33,4 TZS:7,5 FH:27,9 SZH:98 CK:23,9 SÓ:2,59	Stíriai metélt (1,3,7) Alma Allergének: 1,3,7 EN:565 ZS:15,3 TZS:7,6 FH:25,7 SZH:81 CK:38,2 SÓ:0,12	Limonádé (12) Sonkás pizza (1,7) Allergének: 1,7,12 EN:456 ZS:12,3 TZS:5,5 FH:18,3 SZH:66,1 CK:17,3 SÓ:1,52	Sertéshúsos paella Káposztasaláta Allergének: EN:668 ZS:28,1 TZS:7,8 FH:22,7 SZH:78,3 CK:16,7 SÓ:1,34	- 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 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.