ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Zalaegerszeg | Kollégium | 2026.06.01.–2026.06.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
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
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) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:973 ZS:25,6 TZS:9,4 FH:26,3 SZH:155,3 CK:76,7 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:836 ZS:31,3 TZS:8,4 FH:29,5 SZH:105,9 CK:12,4 SÓ:2,13
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 Alma Allergének: 1,3,9,12 EN:737 ZS:12,9 TZS:1,5 FH:17,8 SZH:133,6 CK:53,1 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:773 ZS:28,3 TZS:4,9 FH:38,5 SZH:75,6 CK:6,5 SÓ:2,61
VACSORA	Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 3,6,7,10,12 EN:646 ZS:30,2 TZS:12,4 FH:21,3 SZH:53,8 CK:6,4 SÓ:3,13	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	Csirkés paella Káposztasaláta Allergének: EN:658 ZS:21,9 TZS:4,3 FH:28,6 SZH:79 CK:16,9 SÓ:2,11	- 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 Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Zalaegerszeg | Kollégium | 2026.06.08.–2026.06.12.

	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:602 ZS:17,1 TZS:10,1 FH:22 SZH:84,1 CK:31,4 SÓ:2,59	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:911 ZS:39,4 TZS:14,8 FH:38 SZH:97,8 CK:13,6 SÓ:1,11	Lebbencsleves (1,12) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Lilakáposzta saláta Banán Allergének: 1,12 EN:1031 ZS:23,1 TZS:5,4 FH:33,3 SZH:161,6 CK:34,1 SÓ:2,77	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 csirkemell (1,3) Burgonyapüré (7,12) Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,3,7,12 EN:745 ZS:12,4 TZS:3,8 FH:41,8 SZH:109,3 CK:11,7 SÓ:1,26	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) Sült burgonya Allergének: 1,3,6,7,10,12 EN:820 ZS:31,4 TZS:13,4 FH:23 SZH:107,7 CK:21,4 SÓ:2,81	Párolt sertésszelet, karajból Sajtmártás (1,7,12) Mexikói rizs Allergének: 1,7,12 EN:646 ZS:22,1 TZS:4,3 FH:29,5 SZH:74 CK:6,2 SÓ:2,25	- 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 | 2026.06.15.–2026.06.19.

	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 Cseresznye Allergének: 1,7,9,12 EN:940 ZS:17,8 TZS:3,7 FH:18,9 SZH:168 CK:52 SÓ:1,73	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:804 ZS:25,5 TZS:4,9 FH:35,8 SZH:104,2 CK:20,5 SÓ:2,45
EBÉD B	Csontleves (1,3,9,12) Vadas csirkeragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Répatorta (1,3,12) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:864 ZS:28,1 TZS:4,3 FH:31,2 SZH:116,4 CK:30,6 SÓ:2,03	Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Kakaós kalács (1,3,7) Cseresznye Allergének: 1,3,7,9,12 EN:823 ZS:23,5 TZS:5,8 FH:16,8 SZH:131,5 CK:49,3 SÓ:0,46	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) Cékla savanyúság (10) Allergének: 10,12 EN:693 ZS:23,8 TZS:8,8 FH:27 SZH:72,3 CK:15,4 SÓ:5,3	Csirkepörkölt (1) Szarvacska tészta (1) Házi vegyes saláta Allergének: 1 EN:650 ZS:15,9 TZS:2,7 FH:37,2 SZH:87,8 CK:15,5 SÓ:0,81	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.