ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Zalaegerszeg | Középiskola | 2026.05.04.–2026.05.08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	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 (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:833 ZS:27,5 TZS:8 FH:24,1 SZH:111,1 CK:40,7 SÓ:2,32	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (3) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:745 ZS:25,2 TZS:6,5 FH:28,2 SZH:94,8 CK:27,2 SÓ:1,95	Babgulyás (1,3,9) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mák szórat Hosszúmetélt (1) Mandarin Allergének: 1,3,9 EN:936 ZS:25,4 TZS:4,5 FH:33,5 SZH:139 CK:31 SÓ:0,73	Zöldségkrémleves (1,7,9) Leves gyöngy (1,3,7) Kukoricapelyhes halfilé (1,3,4) Petrezselymes rizs Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,4,7,9,10,12 EN:962 ZS:25,9 TZS:6,1 FH:31,2 SZH:147,5 CK:11,2 SÓ:2,34	Daragaluska leves (1,3,9,12) Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7) Burgonyapüré (7,12) Házi vegyes saláta Limonádé (12) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:708 ZS:18,7 TZS:6,3 FH:20,9 SZH:105,7 CK:24,7 SÓ:1,8
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Parajos sertéshúsos penne (1,7) Allergének: 1,7,12 EN:792 ZS:30 TZS:9,3 FH:31,2 SZH:97,9 CK:39,6 SÓ:0,53	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Mézes mustáros csirkeragu (1,7,10) Párolt rizs Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:754 ZS:22,4 TZS:2,5 FH:30,9 SZH:100 CK:17,1 SÓ:2,01	Babgulyás (1,3,9) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Almás pite (1,3,7) Mandarin Allergének: 1,3,7,9 EN:1036 ZS:28,1 TZS:11,6 FH:29,1 SZH:161,6 CK:56,4 SÓ:1,17	Zöldségkrémleves (1,7,9) Leves gyöngy (1,3,7) Csirkepörkölt (1) Galuska (1,3) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:788 ZS:21,9 TZS:4,5 FH:36 SZH:102,7 CK:8,8 SÓ:3,02	Daragaluska leves (1,3,9,12) Stíriai metélt (1,3,7) Limonádé (12) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:639 ZS:17,5 TZS:7,8 FH:27,6 SZH:92,6 CK:39,6 SÓ:0,62
UZSONNA	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 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 | Középiskola | 2026.05.11.–2026.05.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	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 eperlevéllel (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:953 ZS:39,4 TZS:14,8 FH:38 SZH:108,2 CK:24 SÓ:1,11	Lebbencsleves (1,12) Túrótöltelékes gombóc (1,7) Porcukor szórat Narancs Allergének: 1,7,12 EN:891 ZS:15 TZS:2 FH:21,8 SZH:162,5 CK:39,5 SÓ:2,34	Csontleves (1,3,9,12) Csirkefasírt (1,3) Lencsefőzelék (1,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:798 ZS:22,4 TZS:5,7 FH:45,6 SZH:96,6 CK:9,2 SÓ:3,46	Kukorica galuska leves (3,9) Natúr sertésszelet karajból Sajtmártás (7,12) Petrezselymes rizs Allergének: 3,7,9,12 EN:820 ZS:30,8 TZS:5,2 FH:30,8 SZH:97,7 CK:6,4 SÓ:2,64
EBÉD B	Zöldségleves eperlevéllel (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:733 ZS:26,5 TZS:5,1 FH:28,5 SZH:93,9 CK:20,6 SÓ:2,81	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	Lebbencsleves (1,12) Aranygaluska (1,3,7) Vaníliás öntet (7) Narancs Allergének: 1,3,7,12 EN:1088 ZS:28,3 TZS:6,4 FH:26,5 SZH:176,8 CK:67,6 SÓ:1,08	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	Kukorica galuska leves (3,9) Resztelt csirkemáj Tört burgonya (12) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 3,9,10,12 EN:645 ZS:18,5 TZS:5,3 FH:35 SZH:77,6 CK:6,4 SÓ:2,85
UZSONNA	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 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 | Középiskola | 2026.05.18.–2026.05.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	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	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) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Gyümölcstea Allergének: 1,3,7,10 EN:1390 ZS:64 TZS:18 FH:40,5 SZH:159 CK:26,9 SÓ:3,35
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) Rizibizi Allergének: 1,7,12 EN:781 ZS:22,4 TZS:7,9 FH:50,4 SZH:90,1 CK:5,7 SÓ:1,67	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Bazsalikomos paradicsommártás Orsó tészta (1) Sajt szórat (7) Gyümölcstea Allergének: 1,3,7 EN:929 ZS:28,7 TZS:7,8 FH:31,7 SZH:128,6 CK:24,6 SÓ:1,62
UZSONNA	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 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 | Középiskola | 2026.05.25.–2026.05.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	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	ÜNNEPNAP Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Köménymagleves (1) Pirított kenyérkocka (1) Dino szelet (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma Allergének: 1,7 EN:774 ZS:22,4 TZS:3,2 FH:39,1 SZH:96,2 CK:26,6 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
EBÉD B	ÜNNEPNAP Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Köménymagleves (1) Pirított kenyérkocka (1) Óvári sertésszelet (7) Kukoricás rizs Káposztasaláta Alma Allergének: 1,7 EN:967 ZS:40,7 TZS:9,1 FH:40,6 SZH:100,2 CK:26,8 SÓ:4,22	Májgaluska leves (1,3,9,12) Túró (7) Tejföl (7) Csusza tészta (1,3) 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) Szalámis pizza (1,7) Allergének: 1,3,7,9 EN:908 ZS:31,4 TZS:11,8 FH:39,8 SZH:110,7 CK:10,9 SÓ:2,21	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott karfiol (1,3) Sárgarépás rizs Tartármártás (3,7,10) Limonádé (12) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:1152 ZS:43,7 TZS:10,3 FH:25,6 SZH:159,8 CK:26,7 SÓ:2,12
UZSONNA	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 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.