ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Zalaegerszeg | Általános iskola felső | 2026.03.02.–2026.03.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Fehér kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:288 ZS:5,4 TZS:2,7 FH:10,7 SZH:50 CK:26,1 SÓ:0,88	Gyümölcstea Pizzás csiga (1,7,12) Allergének: 1,7,12 EN:187 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:3,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ:0,7	Tej (7) Csokis gabonagolyó (1,6) Allergének: 1,6,7 EN:246 ZS:4,6 TZS:2,3 FH:9 SZH:41,8 CK:23,8 SÓ:0,32	Gyümölcstea Póréhagymás túrókrém (7) Fehér kenyér (1) Pirított tökmag Allergének: 1,7 EN:306 ZS:11,3 TZS:3,1 FH:15,1 SZH:33,3 CK:8,7 SÓ:0,68	Gyümölcstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3 EN:227 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,9 SZH:34,5 CK:8,4 SÓ:0,86
EBÉD A	Eperkrémleves (1,7,12) Borsos sertéstokány (1) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:653 ZS:22,5 TZS:6,5 FH:19,6 SZH:84,3 CK:28,5 SÓ:1,99	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (3) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,9,12 EN:630 ZS:20,6 TZS:5,1 FH:22,3 SZH:83,4 CK:26,5 SÓ:1,58	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Mák szórat Hosszúmetélt (1) Mandarin Allergének: 1,3,9 EN:719 ZS:21,6 TZS:3,1 FH:25,6 SZH:107 CK:28,7 SÓ:1,56	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:796 ZS:21,2 TZS:5 FH:26,5 SZH:122,1 CK:8,4 SÓ:1,9	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:554 ZS:13,9 TZS:4,6 FH:15,7 SZH:85,1 CK:21,2 SÓ:1,3
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Parajos sertéshúsos penne (1,7) Allergének: 1,7,12 EN:638 ZS:25,1 TZS:7,8 FH:26,1 SZH:75,7 CK:27,5 SÓ:0,44	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Mézes mustáros csirkeragu (1,7,10) Párolt rizs Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:601 ZS:18 TZS:2 FH:24,9 SZH:79,2 CK:13,9 SÓ:1,59	Bableves füstölt hússal (1,3,9) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Almás pite (1,3,7) Mandarin Allergének: 1,3,7,9 EN:913 ZS:26,9 TZS:10,6 FH:23,9 SZH:144,5 CK:57 SÓ:2,02	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:634 ZS:18 TZS:3,7 FH:29 SZH:81,7 CK:7 SÓ:2,55	Daragaluska leves (1,3,9,12) Stíriai metélt (1,3,7) Limonádé (12) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:527 ZS:14,2 TZS:6,5 FH:22,6 SZH:77,1 CK:34,6 SÓ:0,43
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli (1) Lilahagyma Allergének: 1 EN:199 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,8 SZH:22,8 CK:1,5 SÓ:1,11	Sajtszelet (7) Margarin Búzakorpás diákrúd (1,7) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:227 ZS:8,2 TZS:4,8 FH:10,1 SZH:27,8 CK:1,3 SÓ:1,17	Csemege szalámi Margarin Fehér kenyér (1) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,10,12 EN:217 ZS:9 TZS:3,2 FH:7,2 SZH:26 CK:1,9 SÓ:1,87	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél Allergének: 1 EN:184 ZS:3,9 TZS:1,2 FH:8,6 SZH:27,5 CK:0,5 SÓ:1,35	Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65

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 felső | 2026.03.09.–2026.03.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	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	Gyümölcstea Vajkrém (7) Sajtos kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:200 ZS:5,5 TZS:3,4 FH:4,6 SZH:32,1 CK:8,6 SÓ:0,72	Gyümölcstea Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér (1) Ketchup Allergének: 1 EN:330 ZS:14,5 TZS:5,8 FH:11,1 SZH:37,1 CK:9,8 SÓ:2,25	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	Gyümölcstea Majonézes tojáskrém (3,10) Zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1,3,10 EN:254 ZS:5,5 TZS:1 FH:7,2 SZH:39,7 CK:9,1 SÓ:0,96
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:760 ZS:30,8 TZS:8,8 FH:24,5 SZH:93,6 CK:16,3 SÓ:0,9	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:783 ZS:33,7 TZS:12,7 FH:32,9 SZH:85,3 CK:23,6 SÓ:0,96	Almás szilvakrémleves (1,7,12) Rántott csirkemell (1,3) Petrezselymes rizs Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,3,7,12 EN:810 ZS:13,8 TZS:2,3 FH:37,2 SZH:132,7 CK:29,6 SÓ:1,28	Csontleves (1,3,9,12) Csirkefasírt (1,3) Lencsefőzelék (1,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:609 ZS:17,7 TZS:4,6 FH:35,3 SZH:72 CK:7,5 SÓ:2,53	Lebbencsleves (1,12) Túrótöltelékes gomboc (1,7) Porcukor szórat Narancs Allergének: 1,7,12 EN:709 ZS:11,5 TZS:1,6 FH:17,2 SZH:130,2 CK:33,8 SÓ:1,81
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:624 ZS:21,8 TZS:4,3 FH:22,9 SZH:83,1 CK:19,3 SÓ:2,24	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:934 ZS:40,1 TZS:6,7 FH:39,7 SZH:97,2 CK:23,9 SÓ:1,09	Almás szilvakrémleves (1,7,12) Hentes sertéstokány (1,10,12) Tarhonya (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:602 ZS:21 TZS:6,3 FH:21,8 SZH:80,1 CK:26,9 SÓ:1,37	Csontleves (1,3,9,12) Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,3,6,7,9,10,12 EN:586 ZS:26,4 TZS:10,6 FH:19,1 SZH:52,2 CK:5,9 SÓ:3,12	Lebbencsleves (1,12) Aranygaluska (1,3,7) Vaníliás öntet (7) Narancs Allergének: 1,3,7,12 EN:938 ZS:24,2 TZS:5,5 FH:22,8 SZH:152,7 CK:59,1 SÓ:0,83
UZSONNA	Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:193 ZS:7,4 TZS:4 FH:9,3 SZH:21,2 CK:0,3 SÓ:1,05	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél Allergének: 1 EN:175 ZS:3,1 TZS:0,9 FH:8,6 SZH:27,3 CK:0,4 SÓ:1,5	Fatörzs kifli (1,3,7) Alma Allergének: 1,3,7 EN:208 ZS:3,5 TZS:1,7 FH:4,6 SZH:38,3 CK:14 SÓ:0,36	Sertéspárizsi Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:233 ZS:7,9 TZS:2,7 FH:8 SZH:30,8 CK:0,7 SÓ:1,29	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Allergének: 1,7 EN:178 ZS:6,4 TZS:3,9 FH:6,5 SZH:22 CK:1,3 SÓ:1,23

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 felső | 2026.03.16.–2026.03.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Kakaós tej (7) Sajtos pogácsa (1,3,7,12) Allergének: 1,3,7,12 EN:318 ZS:9,8 TZS:5,1 FH:9,5 SZH:43,8 CK:21,6 SÓ:1,37	Tej (7) Méz Margarin Fehér kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:288 ZS:5,4 TZS:2,7 FH:10,7 SZH:50 CK:26,1 SÓ:0,88	Gyümölcstea Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Pirított napraforgómag Allergének: 1,7 EN:357 ZS:16,7 TZS:5,1 FH:12,7 SZH:36,4 CK:7,8 SÓ:1,2	Almás zabkása (1,7) Fahéjas porcukor Allergének: 1,7 EN:319 ZS:7,7 TZS:4 FH:9,8 SZH:51,5 CK:33,3 SÓ:0,36	Gyümölcstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1,3 EN:223 ZS:5 TZS:1,5 FH:6,9 SZH:34,6 CK:7,9 SÓ:0,76
EBÉD A	Görög gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,10,12 EN:644 ZS:22,8 TZS:9,2 FH:18,5 SZH:85,9 CK:29,2 SÓ:3,9	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:773 ZS:22,4 TZS:5,7 FH:22,7 SZH:117,5 CK:27,9 SÓ:1,19	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:790 ZS:20,6 TZS:3 FH:26,6 SZH:115,9 CK:19,4 SÓ:1,22	Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:495 ZS:17,1 TZS:5,8 FH:17,9 SZH:63,7 CK:12,3 SÓ:1,96	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:933 ZS:41,6 TZS:10,8 FH:24,7 SZH:111,7 CK:18,5 SÓ:1,98
EBÉD B	Görög gyümölcsleves (1,7,12) Rakott brokkoli (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:610 ZS:25,7 TZS:8,1 FH:24,6 SZH:66,5 CK:25,6 SÓ:0,7	Daragaluska leves (1,3,9,12) Chilis bab Félbarna kenyér (1) Banán Allergének: 1,3,9,12 EN:836 ZS:18,7 TZS:5,5 FH:36,3 SZH:129,4 CK:25,9 SÓ:1,73	Paradicsomleves (1,3,9) Budapest sertésragu (1) Petrezselymes burgonya (12) Házi vegyes saláta Allergének: 1,3,9,12 EN:590 ZS:18,5 TZS:5 FH:20,5 SZH:78,1 CK:24,8 SÓ:0,95	Tarhonyaleves (1,12) Lilahagymás sajtkrémes csirkemell (1,7) Rizibizi Allergének: 1,7,12 EN:661 ZS:20,6 TZS:7 FH:40,5 SZH:76,6 CK:4,3 SÓ:1,57	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Bazsalikomos paradicsommártás Orsó tészta (1) Sajt szórat (7) Gyümölcstea Allergének: 1,3,7 EN:731 ZS:23,2 TZS:6,3 FH:26,1 SZH:100,2 CK:21,9 SÓ:1,31
UZSONNA	Libazsír Búzakorpás diákrúd (1,7) Póréhagyma Allergének: 1,7 EN:285 ZS:16,4 TZS:4,7 FH:4,8 SZH:27,8 CK:1,3 SÓ:0,7	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:196 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8 SZH:21,8 CK:0,3 SÓ:1,17	Kakaós csiga (1,3,7) Mandarin Allergének: 1,3,7 EN:269 ZS:11 TZS:6 FH:3,6 SZH:37 CK:19 SÓ:0,4	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Salátalevél Allergének: 1 EN:207 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,1 SZH:31,2 CK:1,3 SÓ:1,54	Vaníliás ízű habos puding (7) Háztartási keksz (1,12) Allergének: 1,7,12 EN:274 ZS:6,1 TZS:4,3 FH:4 SZH:50,3 CK:27,2 SÓ:0,53

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 felső | 2026.03.23.–2026.03.27.

	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 Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Búzakorpás diákrúd (1,7) Allergének: 1,3,4,7,10 EN:248 ZS:6,9 TZS:1,3 FH:9,4 SZH:36,1 CK:9,8 SÓ:1,07	Tej (7) Áfonya extra dzsem Margarin Fehér kenyér (1) Allergének: 1,7 EN:281 ZS:5,4 TZS:2,7 FH:10,7 SZH:46,5 CK:22,3 SÓ:0,88	Gyümölcstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kifli (1) Salátalevél Allergének: 1 EN:193 ZS:4 TZS:1,2 FH:8,5 SZH:29 CK:7,8 SÓ:1,35	Gyümölcstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika Allergének: 1,3 EN:227 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,9 SZH:34,5 CK:8,4 SÓ:0,86
EBÉD A	Eperkrémleves (1,7,12) Zöldséges rizseshús Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:610 ZS:19,5 TZS:4,7 FH:17,4 SZH:90 CK:27,3 SÓ:1,58	Köménymagleves (1) Pirított kenyérkocka (1) Dino szelet (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma Allergének: 1,7 EN:560 ZS:13 TZS:2 FH:26,6 SZH:77,9 CK:23,5 SÓ:1,53	Májgaluska leves (1,3,9,12) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:619 ZS:13,7 TZS:2 FH:24,2 SZH:95,3 CK:34,5 SÓ:1,37	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Fehér kenyér (1) Sárgabarackízes gombóc (1) Porcukor szórat Allergének: 1,3,9 EN:801 ZS:11,6 TZS:2,2 FH:25,3 SZH:146,4 CK:37,6 SÓ:1,84	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:545 ZS:13,3 TZS:5,6 FH:24,6 SZH:78,4 CK:20,2 SÓ:1,06
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Stefánia vagdalt (1,3) Burgonyapüré (7,12) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:637 ZS:22,9 TZS:7,4 FH:21,7 SZH:80 CK:28,1 SÓ:2,38	Köménymagleves (1) Pirított kenyérkocka (1) Óvári sertésszelet (7) Kukoricás rizs Káposztasaláta Alma Allergének: 1,7 EN:655 ZS:24,2 TZS:5,1 FH:23,8 SZH:80,3 CK:22,2 SÓ:2,57	Májgaluska leves (1,3,9,12) Csusza tészta (1,3) Túró (7) Tejföl (7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:601 ZS:21,2 TZS:10 FH:27,9 SZH:73,1 CK:4,8 SÓ:1,72	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Fehér kenyér (1) Kakaós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7,9 EN:854 ZS:22,5 TZS:5,1 FH:26,1 SZH:132,5 CK:35,2 SÓ:0,83	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:928 ZS:34,4 TZS:8,1 FH:20,5 SZH:130,6 CK:22,9 SÓ:1,6
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli (1) Póréhagyma Allergének: 1 EN:198 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:22,5 CK:1,1 SÓ:1,11	Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,10,12 EN:247 ZS:8,9 TZS:3,2 FH:8 SZH:31,6 CK:2,3 SÓ:1,84	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:217 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,24	Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65	Pizzás csiga (1,7,12) Mandarin Allergének: 1,7,12 EN:198 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:4,1 SZH:27,8 CK:9,9 SÓ:0,7

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 felső | 2026.03.30.–2026.04.03.

	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 Sertéspárizsi Margarin Búzakorpás diákrúd (1,7) Allergének: 1,7 EN:256 ZS:9 TZS:3,5 FH:7,9 SZH:35,2 CK:8,8 SÓ:1,34	Gyümölcstea Vaníliás túrókrém (7) Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:289 ZS:8,5 TZS:4,1 FH:9,3 SZH:43,9 CK:18,9 SÓ:0,55	Tej (7) Csokis gabonagolyó (1,6) Allergének: 1,6,7 EN:246 ZS:4,6 TZS:2,3 FH:9 SZH:41,8 CK:23,8 SÓ:0,32	ÜNNEPNAP 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:714 ZS:27,6 TZS:6,9 FH:31 SZH:76,1 CK:9,1 SÓ:2,06	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (3) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Répatorta (1,3,12) Allergének: 1,3,9,12 EN:833 ZS:28,5 TZS:6 FH:24,8 SZH:114 CK:44,2 SÓ:1,65	Karamellás körteleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Petrezselymes rizs Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN:708 ZS:21,9 TZS:3,4 FH:20,2 SZH:105,6 CK:28 SÓ:2,13	Hamisgulyás (1,3,9,12) Mákos guba (1,7) Vaníliás öntet (7) Mandarin Allergének: 1,3,7,9,12 EN:770 ZS:20,1 TZS:7,5 FH:20,8 SZH:122,6 CK:61,4 SÓ:1,62	ÜNNEPNAP 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:612 ZS:20,1 TZS:5,5 FH:21,5 SZH:78,8 CK:19,2 SÓ:1,41	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Galuska (1,3) Répatorta (1,3,12) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:791 ZS:26,3 TZS:5,6 FH:29,3 SZH:102,3 CK:20,7 SÓ:1,48	Karamellás körteleves (1,7,12) Gyros csirkecsíkok Pirított burgonya (12) Friss saláta Joghurt öntet (7) Allergének: 1,7,12 EN:756 ZS:38,4 TZS:5,5 FH:26,4 SZH:69,2 CK:23 SÓ:1,09	TAVASZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Pulykasonka Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:199 ZS:3,1 TZS:0,8 FH:9,3 SZH:31,6 CK:1,2 SÓ:1,54	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN:206 ZS:7,3 TZS:4 FH:9,2 SZH:26,1 CK:0,6 SÓ:1,1	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél Allergének: 1 EN:223 ZS:8,5 TZS:3 FH:7,7 SZH:27,5 CK:0,4 SÓ:1,35	Kockasajt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:183 ZS:6,4 TZS:3,9 FH:6,9 SZH:22,6 CK:1,3 SÓ:1,28	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.