ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Zalaegerszeg | Középiskola | 2026.11.02.–2026.11.06.

	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	Tarhonyaleves (1,12) Dino szelet (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:738 ZS:18,5 TZS:3,6 FH:40,3 SZH:94,1 CK:17,2 SÓ:2,66	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Cékla savanyúság (10) Narancs Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:811 ZS:28 TZS:5,8 FH:27,2 SZH:107,2 CK:24,2 SÓ:2,83	Paradicsomleves (1,3,9) Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával Allergének: 1,3,9 EN:847 ZS:26,6 TZS:4,6 FH:40,1 SZH:110,7 CK:25,4 SÓ:1,57	Tojásleves (1,3) Zöldséges sertésvagdalt (1,3) Tört burgonya (12) Káposztasaláta Allergének: 1,3,12 EN:745 ZS:30 TZS:7 FH:28,2 SZH:82,6 CK:14,1 SÓ:1,88	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:1439 ZS:67,2 TZS:23,2 FH:42,4 SZH:139,2 CK:23,3 SÓ:3,82
EBÉD B	Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemege uborka (10,12) Allergének: 1,10,12 EN:745 ZS:25,1 TZS:5,4 FH:32,2 SZH:89,4 CK:9,5 SÓ:3,8	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Túrós batyu (1,3,7) Narancs Allergének: 1,3,7,9,12 EN:923 ZS:34,2 TZS:10,1 FH:37,8 SZH:113 CK:38,4 SÓ:0,76	Paradicsomleves (1,3,9) Carbonara spagetti (bio tésztával) (1,7) Allergének: 1,3,7,9 EN:965 ZS:46,2 TZS:17,4 FH:27,7 SZH:106,7 CK:30,2 SÓ:2,98	Tojásleves (1,3) Csirkepaprikás (1,7) Galuska (1,3) Allergének: 1,3,7 EN:794 ZS:29 TZS:6,2 FH:35 SZH:89,1 CK:2,9 SÓ:1,65	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
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 | 2026.11.09.–2026.11.13.

	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) 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) Morzsás nudli (1) Gyümölcsöntet (12) Allergének: 1,3,9,12 EN:849 ZS:11,6 TZS:1,1 FH:18,5 SZH:135 CK:17,4 SÓ:2,59	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) Sárgarépás rizs Remoulade mártás (3,7,10,12) Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN:906 ZS:33,2 TZS:6,2 FH:24,9 SZH:124,7 CK:42,2 SÓ:2,67
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 Tartármártás (3,7,10) Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:1121 ZS:36 TZS:7,7 FH:32,7 SZH:162,3 CK:11,1 SÓ:1,77	Csirkeraguleves (1,3,9,12) Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7) Banán Allergének: 1,3,7,9,12 EN:974 ZS:31,5 TZS:15 FH:43,1 SZH:126 CK:21 SÓ:1,77	Fahéjas almaleves (1,7,12) Csirke gyros Pirított burgonya (12) Friss saláta Joghurt öntet (7) Allergének: 1,7,12 EN:791 ZS:23,9 TZS:2,9 FH:35,7 SZH:93,4 CK:34,2 SÓ:2,49
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 | 2026.11.16.–2026.11.20.

	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) Csemege uborka (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) Mákos metélt (1) Narancs Allergének: 1,3,9 EN:975 ZS:25,9 TZS:4,5 FH:34,4 SZH:146,3 CK:35,2 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:147,2 CK:11,2 SÓ:2,32	Daragaluska leves (1,3,9,12) Főtt tojás (3) Sóskamártás (1,7) Főtt burgonya (12) Limonádé (12) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:577 ZS:21,8 TZS:5,9 FH:20,4 SZH:63,4 CK:16,5 SÓ:1,73
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) Narancs Allergének: 1,3,7,9 EN:1056 ZS:28,1 TZS:11,6 FH:29,4 SZH:165,9 CK:60,4 SÓ:1,17	Zöldségkrémleves (1,7,9) Leves gyöngy (1,3,7) Csirkepörkölt (1) Galuska (1,3) Csemege uborka (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 | 2026.11.23.–2026.11.27.

	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) Bácskai rizseshús Csemege uborka (10,12) Répatorta (1,3,12) Allergének: 1,3,10,12 EN:890 ZS:37,6 TZS:8,5 FH:23,6 SZH:112 CK:26,1 SÓ:2,66	Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai spagetti (bio tésztával) (1,9) 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	Almás szilvakrémleves (1,7,12) Rántott csirkemell (1,3) Burgonyapüré (7,12) Színes vegyessaláta (12) Allergének: 1,3,7,12 EN:914 ZS:13,1 TZS:4,2 FH:43,2 SZH:147,9 CK:44,2 SÓ:1,43	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	Lebbencsleves (1,12) Túrótöltelékes gomboc (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
EBÉD B	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Csirkemell nuggets (1,9) Zöldbabfőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1) Répatorta (1,3,12) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:772 ZS:28,1 TZS:4,9 FH:28,1 SZH:100,9 CK:24,2 SÓ:2,76	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) Csemege uborka (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
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 | 2026.11.30.–2026.12.04.

	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 csirkeragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Banán Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:885 ZS:20,9 TZS:3,4 FH:32 SZH:135,2 CK:29,9 SÓ:2,12	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott halfilé (1,3,4) Petrezselymes rizs Majonézes kukoricasaláta (3,7,10,12) Allergének: 1,3,4,7,9,10,12 EN:989 ZS:27 TZS:4,1 FH:29,8 SZH:154,9 CK:28,5 SÓ:1,77	Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,7,12 EN:588 ZS:21,6 TZS:7,3 FH:21,9 SZH:72 CK:11,4 SÓ:2,35	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10) Kókuszgolyó (1,7,12) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:1175 ZS:48,5 TZS:15,2 FH:29,1 SZH:147,8 CK:21 SÓ:3,66
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) Tört burgonya (12) Házi vegyes saláta Allergének: 1,3,9,12 EN:712 ZS:19,2 TZS:5,4 FH:24,2 SZH:101,6 CK:35,2 SÓ:1,31	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 paradicsomos fusilli (1) Sajt szórat (7) Kókuszgolyó (1,7,12) Allergének: 1,3,7,12 EN:1054 ZS:35,7 TZS:12,1 FH:34,6 SZH:141 CK:25,6 SÓ:1,82
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.