ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Zalaegerszeg | Kollégium | 2026.10.05.–2026.10.09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Gyümölcstea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli (1) Paradicsom Allergének: 1 EN:380 ZS:11 TZS:3,9 FH:13,1 SZH:53,7 CK:10,8 SÓ:1,89	Gyümölcstea Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika Allergének: 1 EN:478 ZS:13,6 TZS:4,6 FH:13,7 SZH:70,9 CK:11,5 SÓ:2,14	Kakaós tej (7) Margarin Briós (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:628 ZS:16,8 TZS:7,8 FH:15,8 SZH:97,8 CK:40,5 SÓ:1,3	Gyümölcstea Majonézes tonhalkrém (3,4,10) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Allergének: 1,3,4,10 EN:399 ZS:8,1 TZS:1 FH:14,1 SZH:64,2 CK:11,4 SÓ:1,69	Gyümölcstea Tojásrántotta (3,7) Félbarna kenyér (1) Paradicsom Allergének: 1,3,7 EN:535 ZS:20 TZS:3,5 FH:23 SZH:62,8 CK:10,5 SÓ:2,15
EBÉD A	Köménymagleves (1) Pirított kenyérkocka (1) Mézes mustáros csirkeragu (1,7,10) Párolt rizs Banán Allergének: 1,7,10 EN:1003 ZS:27,1 TZS:3,1 FH:31,4 SZH:150,3 CK:32,9 SÓ:2,13	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Fehér kenyér (1) Csokoládés gombóc (1,3,7) Allergének: 1,3,7,9 EN:1158 ZS:20,7 TZS:3 FH:38 SZH:192,9 CK:28,7 SÓ:2,51	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Allergének: 1,3,7,12 EN:548 ZS:13,7 TZS:4,1 FH:30,3 SZH:62,7 CK:17 SÓ:1,38	Fahéjas almaleves (1,7,12) Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,3,6,7,10,12 EN:807 ZS:31,3 TZS:13,1 FH:23,3 SZH:88,9 CK:37,2 SÓ:3,31	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Bolognai teljes kiőrlésű spagettivel (1,9) Sajt szórat (7) Gyümölcstea Allergének: 1,3,7,9,12 EN:991 ZS:44 TZS:15,4 FH:44,4 SZH:97,9 CK:24,4 SÓ:1,55
EBÉD B	Köménymagleves (1) Pirított kenyérkocka (1) Párolt sertésszelet, karajból Meggymártás (1,7) Pirított dara (1) Banán Allergének: 1,7 EN:996 ZS:23,8 TZS:2,4 FH:29,8 SZH:155,7 CK:51,6 SÓ:2,24	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Fehér kenyér (1) Carbonara penne (1,7) Allergének: 1,3,7,9 EN:1159 ZS:51 TZS:19,3 FH:46,1 SZH:124 CK:12,1 SÓ:3,49	Zöldségleves eperlevéllel (1,3,12) Sajtos-tejfölös tészta (bio tésztával) (1,7) Allergének: 1,3,7,12 EN:694 ZS:31,1 TZS:14,9 FH:26,8 SZH:75,1 CK:4,3 SÓ:1,36	Fahéjas almaleves (1,7,12) Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12) Allergének: 1,7,10,12 EN:784 ZS:28,4 TZS:8 FH:21 SZH:109 CK:37,9 SÓ:2,29	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Fűszeres csirkeszárnyak Pirított burgonya (12) Házi vegyes saláta Gyümölcstea Allergének: 1,3,7,12 EN:1011 ZS:42,8 TZS:10,5 FH:49,9 SZH:100,1 CK:26,2 SÓ:2,29
VACSORA	Sertésflekken Hagymás tört burgonya (12) Párolt káposzta Allergének: 12 EN:699 ZS:27,4 TZS:1,9 FH:24,9 SZH:75,3 CK:15,2 SÓ:1,73	Sült csirkecomb Rizibizi Színes vegyessaláta (12) Allergének: 12 EN:955 ZS:50,8 TZS:6,3 FH:44,4 SZH:74,3 CK:11,1 SÓ:1,66	Tarhonyás hús (1) Cékla savanyúság (10) Allergének: 1,10 EN:587 ZS:22,4 TZS:5 FH:22,5 SZH:73 CK:11,2 SÓ:1,83	Gyümölcstea Orosz hússaláta (3,7,10,12) Zsemle (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:890 ZS:30,6 TZS:8,8 FH:24,8 SZH:118,7 CK:21,9 SÓ:3,01	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 | 2026.10.12.–2026.10.16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Tej (7) Pizzás csiga (1,7,12) Allergének: 1,7,12 EN:427 ZS:18,1 TZS:10 FH:15,2 SZH:50,3 CK:15,5 SÓ:1,65	Gyümölcstea Sajtszelet (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:464 ZS:15,9 TZS:9,2 FH:17,9 SZH:61,2 CK:10,4 SÓ:2,17	Gyümölcstea Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka Allergének: 1 EN:425 ZS:7,3 TZS:2,2 FH:15,1 SZH:70,9 CK:11,4 SÓ:2,54	Gyümölcstea Szalámis-sajtos melegszendvics (1,7) Allergének: 1,7 EN:662 ZS:34,2 TZS:17,8 FH:28,7 SZH:57,9 CK:10 SÓ:3,49	Gyümölcstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Paradicsom Allergének: 1,3,10,12 EN:397 ZS:7,5 TZS:1,6 FH:11,2 SZH:65,9 CK:11,5 SÓ:1,66
EBÉD A	Hamisgulyás (1,3,9,12) Mákos nudli (1) Vaníliás öntet (7) Narancs Allergének: 1,3,7,9,12 EN:1079 ZS:21,2 TZS:4,3 FH:23 SZH:161,9 CK:58,2 SÓ:2,58	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Székelykáposzta (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kakaós süti (1,3,7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:851 ZS:33,8 TZS:11 FH:32,6 SZH:97,6 CK:20,8 SÓ:5,09	Zöldségkrémleves (1,7,9) Leves gyöngy (1,3,7) Lecsós virsli (1) Tarhonya (1) Allergének: 1,3,7,9 EN:843 ZS:39,8 TZS:14,2 FH:28,8 SZH:90,1 CK:12,2 SÓ:3,56	Daragaluska leves (1,3,9,12) Sertéspörkölt (1) Babfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:765 ZS:20,5 TZS:5,9 FH:34,9 SZH:104,9 CK:14,8 SÓ:2,08	Őszibarack krémleves (1,12) Rántott halfilé (1,3,4) Kukoricás rizs Coleslaw (3,7,10,12) Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN:894 ZS:20,1 TZS:3,5 FH:26,9 SZH:149,6 CK:39,1 SÓ:2,39
EBÉD B	Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott sajtgolyó (1,7) Zöldbabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Narancs Allergének: 1,3,7,9,12 EN:594 ZS:14,3 TZS:5,9 FH:19,2 SZH:90,7 CK:19,4 SÓ:3,1	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi csirkeragu (1,7) Párolt rizs Kakaós süti (1,3,7) Allergének: 1,3,7,9,12 EN:859 ZS:29,5 TZS:6,5 FH:30,9 SZH:110,2 CK:18,8 SÓ:1,89	Zöldségkrémleves (1,7,9) Leves gyöngy (1,3,7) Sertéshúsgolyó (1,3) Tört burgonya (12) Svéd mártás (1,6,7,10,12) Áfonyaszósz Allergének: 1,3,6,7,9,10,12 EN:968 ZS:35,3 TZS:9,5 FH:28,6 SZH:134,2 CK:40,1 SÓ:4,39	Daragaluska leves (1,3,9,12) Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet (1,7) Bulgur (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:952 ZS:38 TZS:9,7 FH:40,1 SZH:95,4 CK:16,9 SÓ:2,87	Őszibarack krémleves (1,12) Csirke gyros Pirított burgonya (12) Friss saláta Joghurt öntet (7) Allergének: 1,7,12 EN:791 ZS:24 TZS:2,6 FH:34,6 SZH:95,1 CK:34 SÓ:2,45
VACSORA	Gyümölcstea Sertéssült Majonézes kukoricasaláta (3,7,10,12) Zsemle (1) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:479 ZS:16,9 TZS:1,1 FH:22 SZH:50,6 CK:14,8 SÓ:2,27	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	Gyümölcstea Langalló (1,7) Allergének: 1,7 EN:565 ZS:26,3 TZS:13,2 FH:19,1 SZH:62 CK:12,8 SÓ:1,87	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.

A HÚSMENTES NAP fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Zalaegerszeg | Kollégium | 2026.10.19.–2026.10.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
REGGELI	Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Foszlós kalács (1,3,7) Allergének: 1,3,7 EN:567 ZS:18,1 TZS:8,2 FH:17,3 SZH:84,4 CK:42,2 SÓ:1,31	Gyümölcstea Csemege szalámi Margarin Búzakorpás diákrúd (1,7) Jégcsapretek Allergének: 1,7 EN:461 ZS:15,9 TZS:6,1 FH:13,4 SZH:64,9 CK:12 SÓ:2,41	Gyümölcstea Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka Allergének: 1,4,7,10,12 EN:367 ZS:5,5 TZS:2,1 FH:13,8 SZH:62,3 CK:11,1 SÓ:1,76	Kakaós tej (7) Teavaj (7) Kifli (1,7) Allergének: 1,7 EN:573 ZS:18,3 TZS:10,9 FH:16,3 SZH:80 CK:28,8 SÓ:1,39	ÜNNEPNAP Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Zöldborsós csirkeragu (1) Párolt rizs Lilakáposzta saláta Allergének: 1,3,7,9,12 EN:829 ZS:23,4 TZS:6 FH:30,5 SZH:115,7 CK:19,5 SÓ:2,15	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Sertésfasírt (1,3) Sárgaborsófőzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:888 ZS:35,9 TZS:9 FH:39,3 SZH:90,7 CK:12,1 SÓ:2,83	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	Kukorica galuska leves (3,9) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Gesztenyerúd Allergének: 1,3,7,9,12 EN:669 ZS:21,8 TZS:7 FH:25,7 SZH:80 CK:11 SÓ:1,31	ÜNNEPNAP Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Édes gyökérkrémleves (1,7,9,12) Leves gyöngy (1,3,7) Resztelt sertésmáj (1) Tört burgonya (12) Lilakáposzta saláta Allergének: 1,3,7,9,12 EN:704 ZS:16,9 TZS:6,8 FH:38,5 SZH:91,3 CK:17,6 SÓ:1,63	Zöldségleves fridattoval (1,3,7,9,12) Rakott kelkáposzta (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma Allergének: 1,3,7,9,12 EN:601 ZS:22,5 TZS:5,6 FH:28 SZH:71,7 CK:18,1 SÓ:1,52	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	Kukorica galuska leves (3,9) Rántott gombafejek (1,3) Petrezselymes bulgur (1) Tartármártás (3,7,10) Gesztenyerúd Allergének: 1,3,7,9,10 EN:1203 ZS:41,7 TZS:9,6 FH:34,6 SZH:160,2 CK:16,6 SÓ:1,6	ÜNNEPNAP Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Gyümölcstea Hamburger (1,3,6,7,10,12) Sült burgonya Allergének: 1,3,6,7,10,12 EN:823 ZS:31,4 TZS:13,4 FH:23 SZH:108 CK:21,7 SÓ:2,81	Húsos rakott penne (1,7) Allergének: 1,7 EN:590 ZS:28,6 TZS:9,9 FH:27,3 SZH:55,9 CK:6,4 SÓ:0,4	Stefánia vagdalt (1,3) Burgonyapüré (7,12) Cékla savanyúság (10) Allergének: 1,3,7,10,12 EN:674 ZS:29,2 TZS:9,2 FH:26,4 SZH:69,2 CK:9 SÓ:2,84	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Zalaegerszeg | Kollégium | 2026.10.26.–2026.10.30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET 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.