

ZALAEGERSZEG

Középiskola

2019.04.01.-2019.04.07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

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:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Erőleves sertésből  
Csirkepörkölt  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Brownie

Allergének:  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 894  
ZS: 33,7 TZS: 9,4 FH: 46,7  
SZH: 125,8 CK: 28,9 SÓ: 3,5

Vajas galuskaleves  
Budapest sertésragu  
Petrezselymes burgonya  
Csalamádé

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10, 12

EN: 797  
ZS: 26,8 TZS: 5,7 FH: 30,3  
SZH: 76,1 CK: 5,3 SÓ: 3,4

Palócleves sertéshússal  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Darás metélt  
**Kardamomos sárgabarackvelő\***  
Banán

Allergének:  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 887  
ZS: 24,7 TZS: 9,6 FH: 39,2  
SZH: 198,4 CK: 70,2 SÓ: 2,8

Tavaszi zöldborsóleves  
Túzdelt sertéssült  
Párolt rizs  
Párolt alma

Allergének:  
1, 3, 7, 9, 10

EN: 834  
ZS: 31,9 TZS: 8,3 FH: 35,6  
SZH: 98 CK: 15 SÓ: 3,1

Brokkoli krémleves  
Pirított magvak  
Brassói sertés aprópecsenye  
Uborkasaláta  
Limonádé

Allergének:  
1, 3, 7, 9, 10, 12

EN: 831  
ZS: 38,5 TZS: 10,3 FH: 31,2  
SZH: 81,1 CK: 19,8 SÓ: 2,6

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Erőleves sertésből  
Paradisomos sertés húsgombóc  
Főtt burgonya  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Brownie

Allergének:  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 892  
ZS: 39,6 TZS: 8,2 FH: 31,5  
SZH: 157,5 CK: 54,8 SÓ: 3,5

Vajas galuskaleves  
Ínyenc sült csirkecomb  
Kukoricás rizs  
Csalamádé

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 878  
ZS: 31 TZS: 6 FH: 46,5  
SZH: 99,1 CK: 9,8 SÓ: 3,5

Palócleves sertéshússal  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Langalló  
Banán

Allergének:  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 895  
ZS: 51,5 TZS: 29,8 FH: 46,6  
SZH: 141,7 CK: 52,5 SÓ: 3,5

Tavaszi zöldborsóleves  
Csikós sertéstokány  
Orsó tészta

Allergének:  
1, 3, 7, 9, 10

EN: 783  
ZS: 34,4 TZS: 7,9 FH: 34,9  
SZH: 81,7 CK: 1,2 SÓ: 3,2

Brokkoli krémleves  
Pirított magvak  
Grillezett csirkecsíkok  
Krémfehér sajtós, olivás saláta  
Limonádé

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10, 11

EN: 760  
ZS: 26,8 TZS: 7,6 FH: 30,3  
SZH: 25 CK: 14,7 SÓ: 1,6

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

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:

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 ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük.  
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

ZALAEGERSZEG

Középiskola

2019.04.08.-2019.04.14.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

EBÉD A

EBÉD B

VACSORA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>REGGELI</b>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	
<b>EBÉD A</b>	<p>Csurgatott tojásleves Sertésfasírt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 893 ZS: 52,1 TZS: 7,3 FH: 34,6 SZH: 84,1 CK: 5,2 SÓ: 3,5</p>	<p>Magyaros zellerleves Pincepörkölt sertéshúsból Cékla savanyúság Citromos tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 767 ZS: 21,3 TZS: 4,2 FH: 26,5 SZH: 75,1 CK: 13,1 SÓ: 3,5</p>	<p>Csirkebecsinált leves Rizsfelfújt Erdei gyümölcs püré Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11</p> <p>EN: 832 ZS: 16,7 TZS: 6,1 FH: 32,1 SZH: 136 CK: 53,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Sertés húisleves Tarhonyás sertéshús Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 739 ZS: 22,8 TZS: 4,2 FH: 32,7 SZH: 95,1 CK: 6,2 SÓ: 2,7</p>	<p>Fahéjas almaleves Rántott tengeri halfilé Karottás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11</p> <p>EN: 882 ZS: 53,3 TZS: 9,9 FH: 34,4 SZH: 126,2 CK: 33,2 SÓ: 3,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>		
<b>EBÉD B</b>	<p>Csurgatott tojásleves Bácskai rizses hús sertésből Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10</p> <p>EN: 764 ZS: 23,7 TZS: 5,4 FH: 26,5 SZH: 72 CK: 3,8 SÓ: 2,6</p>	<p>Magyaros zellerleves Roston csirkemell Párolt zöldség Petrezselymes bulgur Snidlinges sajtcsósz Citromos tea</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 747 ZS: 31 TZS: 9,9 FH: 46,1 SZH: 63,2 CK: 18,3 SÓ: 3,5</p>	<p>Csirkebecsinált leves Mákos tészta Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 775 ZS: 16,8 TZS: 2,7 FH: 28,8 SZH: 112,9 CK: 38,1 SÓ: 2</p>	<p>Sertés húisleves Főtt sertésszelet Meggymártás Pírtott dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 743 ZS: 22,7 TZS: 6,6 FH: 31,6 SZH: 91,3 CK: 32,9 SÓ: 2,9</p>	<p>Fahéjas almaleves Gyros szárnyashúsból</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 760 ZS: 20,8 TZS: 6,6 FH: 35,8 SZH: 106,2 CK: 29,8 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>		
<b>VACSORA</b>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

ZALAEGERSZEG

Középkiskola

2019.04.15.-2019.04.21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

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:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Kertészleves  
Fokhagymás csirke aprópecsenye  
Burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű tökmagos pogácsa

Allergének:  
1, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 817  
ZS: 38,4 TZS: 8,5 FH: 34,6  
SZH: 78,2 CK: 3,8 SÓ: 3,5

Daragaluska leves  
**Indiai joghurtos csirkeragu\***  
Petrezselymes rizs  
Csoki tojás

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10, 11

EN: 784  
ZS: 29,7 TZS: 9 FH: 28,8  
SZH: 96,8 CK: 11,5 SÓ: 2,1

Lencsegulyás sertéshússal  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Darázsfészek  
Alma

Allergének:  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 11

EN: 883  
ZS: 35,5 TZS: 5,8 FH: 48,3  
SZH: 164,2 CK: 45,3 SÓ: 1,6

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

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 B

Kertészleves  
Erdélyi rakott káposzta  
sertéshússal  
Teljes kiőrlésű tökmagos pogácsa

Allergének:  
1, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 865  
ZS: 59,6 TZS: 14,5 FH: 30,3  
SZH: 71,6 CK: 4,9 SÓ: 3,5

Daragaluska leves  
Óvári sertésszelet  
Burgonyapüré  
Uborkasaláta  
Csoki tojás

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10, 12

EN: 780  
ZS: 33,2 TZS: 14,8 FH: 42,2  
SZH: 76,8 CK: 15,6 SÓ: 3,5

Lencsegulyás sertéshússal  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Túrós csusza  
Alma

Allergének:  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 11

EN: 889  
ZS: 38,7 TZS: 12,6 FH: 52,2  
SZH: 133,5 CK: 13,9 SÓ: 3

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

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:

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 ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



ZALAEGERSZEG

Középiskola

2019.04.22.-2019.04.28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

EBÉD A

ÜNNEPNAP			TAVASZI SZÜNET			Sertésragu leves Szilvatöltelékes gombóc Fahéjas porcukor Narancs			Karfiolleves Parajos csirkehúsos penne Citromos tea			Köménymaglevés Zsemlekocka Sajtos kukoricával töltött pulykamell rántva Petrezselymes burgonya Tavaszi saláta					
Allergének:			Allergének:			Allergének: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12			Allergének: 1, 3, 7, 9, 10			Allergének: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12			Allergének:		
EN:			EN:			EN: 890			EN: 853			EN: 895			EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS: 27,5	TZS: 4,2	FH: 32,7	ZS: 35,4	TZS: 10,3	FH: 42,7	ZS: 38,2	TZS: 7,9	FH: 41,8	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH: 183,4	CK: 61,3	SÓ: 2,9	SZH: 89,3	CK: 11,2	SÓ: 3,5	SZH: 88,9	CK: 1,1	SÓ: 3,2	SZH:	CK:	SÓ:

EBÉD B

ÜNNEPNAP			TAVASZI SZÜNET			Sertésragu leves Teljes kiőrlésű pizzás csiga Narancs			Karfiolleves Sertésflekken Tört burgonya Párolt káposzta Citromos tea			Köménymaglevés Zsemlekocka Milánói sertés húsos makaróni Reszelt sajt					
Allergének:			Allergének:			Allergének: 1, 3, 7, 9, 10, 12			Allergének: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12			Allergének: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11			Allergének:		
EN:			EN:			EN: 877			EN: 746			EN: 888			EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS: 32	TZS: 8,8	FH: 38,7	ZS: 26,6	TZS: 5,4	FH: 34,2	ZS: 48,2	TZS: 8,6	FH: 33,1	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH: 99,2	CK: 26,6	SÓ: 2,7	SZH: 80,6	CK: 19,8	SÓ: 3,3	SZH: 78,5	CK: 8,2	SÓ: 2,3	SZH:	CK:	SÓ:

VACSORA

Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:			Allergének:		
EN:			EN:			EN:			EN:			EN:			EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük.  
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

ZALAEGERSZEG

Középiskola

2019.04.29.-2019.05.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

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:

Tejeskávé  
Teavaj  
Sajtszelet  
Hami kifli  
Retek

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Csontleves  
Főtt tojás  
Sóska  
Főtt burgonya

Allergének:  
1, 3, 7, 9, 10, 12

EN: 745  
ZS: 22,2 TZS: 9 FH: 20,4  
SZH: 51,6 CK: 3,8 SÓ: 2

Gyümölcsleves  
Szezámmagos rántott halfilé  
Kukoricás rizs  
Remoulade mártás

Allergének:  
1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11

EN: 884  
ZS: 49,8 TZS: 10 FH: 40,2  
SZH: 138,8 CK: 35,2 SÓ: 3,4

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Legényfogyó leves sertéshússal  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Aranygaluska  
Vanília ízű öntet  
Körte

Allergének:  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 894  
ZS: 39,4 TZS: 8,7 FH: 46,5  
SZH: 181,8 CK: 68 SÓ: 2,5

Lebbencsleves  
Vadpörkölt  
Galuska  
Káposztasaláta  
Limonádé

Allergének:  
1, 3, 7, 9, 10, 12

EN: 890  
ZS: 27,7 TZS: 4,9 FH: 41  
SZH: 129,6 CK: 19,9 SÓ: 3,5

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Csontleves  
Hétvezér sertéstokány  
Párolt rizs

Allergének:  
1, 3, 7, 9, 10

EN: 763  
ZS: 32 TZS: 7 FH: 27,9  
SZH: 87,2 CK: 1,5 SÓ: 3,1

Gyümölcsleves  
Grillezett csirkecomb  
Jóasszony módra pirított  
burgonya  
Cékla

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12

EN: 897  
ZS: 34,3 TZS: 9,3 FH: 46,3  
SZH: 99,7 CK: 33,5 SÓ: 3,5

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Legényfogyó leves sertéshússal  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Carbonara spagetti  
Körte

Allergének:  
1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12

EN: 898  
ZS: 50 TZS: 17 FH: 49,8  
SZH: 139,4 CK: 25 SÓ: 3,5

Lebbencsleves  
Zalai sertés borzas tejföllel, sajttal  
Rizi-bizi  
Limonádé

Allergének:  
1, 3, 7, 9, 10, 12

EN: 890  
ZS: 67,6 TZS: 16,9 FH: 47,4  
SZH: 134,3 CK: 14,8 SÓ: 3,4

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

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:

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 ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük.  
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 jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.