

Zalaegerszeg

Középkiskola

2024.11.04.–2024.11.10.

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

Almalé 100%-os
Zöldséges rizseshús
Csemegeuborka

Allergének:
10,12

EN:738
ZS: 27,7 TZS: 7 FH: 24,4
SZH:96,5 CK:28 SÓ: 1,77

Köménymaglevés
Pirított kenyérkocka
Dino szelet
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Narancs

Allergének:
1,7

EN: 807
ZS: 23,6 TZS: 3,3 FH: 39,6
SZH: 100,2 CK: 28,9 SÓ: 3,39

Zöldséglevés
Főtt sertésszelet
Gyümölcsmártás
Pirított dara

Allergének:
1,3,7,12

EN: 706
ZS: 22,1 TZS: 11,7 FH: 31,2
SZH: 91,8 CK: 28,9 SÓ: 1,07

Babgulyás
Túrós derelye
Porcukor
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,7,9

EN: 1183
ZS: 26,3 TZS: 5 FH: 44,6
SZH: 190,7 CK: 43,6 SÓ:2,71

Fokhagyma krémleves
Levesgyöngy
Olaszos teljes kiőrlésű penne

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN: 635
ZS: 17,3 TZS: 7 FH: 33
SZH: 79,7 CK: 13,6 SÓ: 1,47

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Almalé 100%-os
Rakott burgonya
Csemegeuborka

Allergének:
3,6,7,10,12

EN:736
ZS: 30,2 TZS: 12,4 FH: 21,3
SZH:76 CK:28,6 SÓ: 3,13

Köménymaglevés
Pirított kenyérkocka
Lecsós sertésragu
Párolt rizs
Narancs

Allergének:
1

EN: 899
ZS: 38,3 TZS: 9,6 FH: 27,2
SZH: 107,5 CK: 20 SÓ: 2,92

Zöldséglevés
Sajtos-tejfölös farfalle

Allergének:
1,3,7,12

EN: 706
ZS: 31,8 TZS: 15 FH: 28,8
SZH: 75,3 CK: 7,4 SÓ: 1,51

Babgulyás
Mákos guba
Vaníliás öntet
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,7,9

EN: 1262
ZS: 37,9 TZS: 13,5 FH: 46,8
SZH: 180,1 CK: 67,5 SÓ:2,54

Fokhagyma krémleves
Levesgyöngy
Rántott karfiol
Petrezselymes rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 1076
ZS: 47,8 TZS: 10,9 FH: 22,1
SZH: 136,7 CK: 14,7 SÓ: 3,21

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. Szézámmag; 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) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Zalaegerszeg

Középiskola

2024.11.11.–2024.11.17.

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

Zöldségkrémleves
Pirított kenyérkocka
Sertéspörkölt
Szarvacska tészta
Cékla savanyúság

Allergének:
1,7,9,10

EN:848
ZS:30,3 TZS:8,5 FH:36,1
SZH:105,1 CK:15,4 SÓ:2,32

Zöldborsóleves
Paradicsomos húsgombóc
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN:759
ZS:25,6 TZS:6,5 FH:28,9
SZH:96,6 CK:27,5 SÓ:2,03

Almás szilvakerémleves
Panírozott halrúd
Petrezselymes rizs
Coleslaw saláta

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:1081
ZS:36,7 TZS:4,9 FH:28,1
SZH:156,8 CK:50,2 SÓ:3,1

Daragaluska leves
Sertésfasírt
Sárgaborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Körte

Allergének:
1,3,9,12

EN:885
ZS:30,5 TZS:8,4 FH:39,9
SZH:101,3 CK:6,3 SÓ:2,67

Hamisgulyás
Dejós morzsás nudli
Vaníliás öntet

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:975
ZS:18,6 TZS:3,7 FH:23,6
SZH:146,2 CK:34 SÓ:2,79

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Zöldségkrémleves
Pirított kenyérkocka
Gyros csirkecsikok
Pirított burgonya
Friss saláta
Joghurt öntet

Allergének:
1,7,9,12

EN:985
ZS:48,3 TZS:8,7 FH:42,1
SZH:85,4 CK:11,7 SÓ:1,73

Zöldborsóleves
Mézes, mustáros csirkeragu
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:761
ZS:24 TZS:3,8 FH:32,6
SZH:101,4 CK:17,1 SÓ:1,23

Almás szilvakerémleves
Paprikás burgonya virslivel
Csemegeuborka

Allergének:
1,7,10,12

EN:709
ZS:26,1 TZS:10,6 FH:19,2
SZH:93,7 CK:43,5 SÓ:4

Daragaluska leves
Bakonyi csirkeragu
Bulgur
Körte

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:768
ZS:23,5 TZS:6,1 FH:32,2
SZH:94,9 CK:7,5 SÓ:1,27

Hamisgulyás
Káposztás tészta

Allergének:
1,3,9,12

EN:712
ZS:13,3 TZS:1,6 FH:17,7
SZH:126,7 CK:43,5 SÓ:0,54

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. Csillagfű; 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) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Zalaegerszeg

Középiskola

2024.11.18.–2024.11.24.

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

Lebbencsleves
Virslí
Zöldbabfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,7,12

EN:756
ZS:42 TZS:15,7 FH:25,9
SZH:65,2 CK:15,6 SÓ:3,8

Paradicsomleves
Rántott csirkemell
Petrezselymes burgonya
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:947
ZS:16,7 TZS:2,1 FH:43,9
SZH:147 CK:39,2 SÓ:1,37

Sertésraguleves
Darás metélt
Eperöntet

Allergének:
1,3,9,12

EN:828
ZS:26,4 TZS:5,7 FH:28,3
SZH:116,9 CK:25,7 SÓ:0,48

Édes gyökrékremlés
Levesgyöngy
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:846
ZS:37 TZS:12,1 FH:29,3
SZH:96,3 CK:11,1 SÓ:2,47

Zöldségleves
Főtt tojás
Sóskamártás
Főtt burgonya
Félbarna kenyér
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

EN:666
ZS:25 TZS:7,9 FH:23,2
SZH:75,4 CK:13,2 SÓ:2,18

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Lebbencsleves
Hentes sertéstokány
Párolt rizs
Alma

Allergének:
1,10,12

EN:895
ZS:36,6 TZS:11,4 FH:30,8
SZH:107,1 CK:14,8 SÓ:2,15

Paradicsomleves
Tarhonyás hús
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,9

EN:936
ZS:36,1 TZS:8,1 FH:32,9
SZH:117,2 CK:44,3 SÓ:1

Sertésraguleves
Sonkás pizza

Allergének:
1,3,7,9

EN:638
ZS:26,3 TZS:9,7 FH:31,6
SZH:65,8 CK:8 SÓ:1,72

Édes gyökrékremlés
Levesgyöngy
Csirkebrassói
Csemegeuborka

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:818
ZS:27,8 TZS:8,9 FH:34,9
SZH:97,7 CK:10,1 SÓ:2,93

Zöldségleves
Amerikai sajtos tészta
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7,12

EN:708
ZS:28,1 TZS:11,9 FH:24,2
SZH:86,1 CK:19,2 SÓ:1,75

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 keresztzennyezéssel 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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Zalaegerszeg

Középkiskola

2024.11.25.–2024.12.01.

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

Brokkolikrémes
Pirított kenyérkocka
Pincepörkölt
Csalamádé
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,10,12

EN:707
ZS: 26,4 TZS: 8,1 FH: 31,1
SZH: 78,1 CK: 6,6 SÓ: 3,12

Bagolyborsó leves
Paradicsomos tonhalas fusilli

Allergének:
1,4,6,7,9

EN: 814
ZS: 22,1 TZS: 5,5 FH: 47,6
SZH: 103,2 CK: 12,9 SÓ: 2,49

Gyümölcsleves
Párolt csirkemell
Sajtmártás
Pritaminos rizs

Allergének:
1,7,12

EN: 740
ZS: 14,5 TZS: 5,1 FH: 42,1
SZH: 109,8 CK: 43,2 SÓ: 1,97

Csontleves
Lenmagos sertés fasírt
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 894
ZS: 38,8 TZS: 10,6 FH: 42,2
SZH: 88,7 CK: 9,2 SÓ: 3,25

Tejfőlös burgonyaleves
Sárgabarackízes gombóc
Porcukor
Kivi

Allergének:
1,7,9,12

EN: 1032
ZS: 16,2 TZS: 3,5 FH: 22,3
SZH: 196,1 CK: 64,1 SÓ: 2,08

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Brokkolikrémes
Pirított kenyérkocka
Édes-savanyú csirkecsíkok
Párolt rizs

Allergének:
1,6,7,12

EN:735
ZS: 18,2 TZS: 4 FH: 31,8
SZH: 108,8 CK: 20,6 SÓ: 2,07

Bagolyborsó leves
Kukoricamorzsás csirkemell csíkok
Bulgur
Káposztasaláta

Allergének:
1,7,9

EN: 1046
ZS: 35 TZS: 7,1 FH: 36,1
SZH: 132,2 CK: 19,5 SÓ: 4,03

Gyümölcsleves
Reszelt sertésmáj
Petrezselymes burgonya
Csemegeuborka

Allergének:
1,7,10,12

EN: 739
ZS: 16,2 TZS: 5,2 FH: 37,2
SZH: 104,5 CK: 42,1 SÓ: 2,31

Csontleves
Vadas csirke ragu
Makaróni

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 671
ZS: 21 TZS: 4,3 FH: 32,1
SZH: 87,2 CK: 12,8 SÓ: 1,44

Tejfőlös burgonyaleves
Gombapörkölt
Galuska
Kivi

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 726
ZS: 17,9 TZS: 4,3 FH: 20,8
SZH: 114,3 CK: 14,6 SÓ: 0,43

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 elnézsedet 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.