

DUNAÚJVÁROS

Általános iskola felső tagozat

2020.09.01.-2020.09.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

	Tej Kakaós csiga		Tea Szezámmagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka		Tej Méz Margarin Félbarna kenyér		Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér			
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1, 7		<u>Allergének:</u> 1, 7, 11		<u>Allergének:</u> 1, 7		<u>Allergének:</u> 1, 7		<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 306		EN: 256		EN: 360		EN: 261		EN:	EN:
ZS:	ZS: 12,2	TZS: 6,1	ZS: 7,7	TZS: 3,6	ZS: 6,5	TZS: 2,9	ZS: 5,1	TZS: 3,2	ZS:	ZS:
FH:	FH: 13,7	FH: 13,7	FH: 8,3	FH: 8,3	FH: 15,5	FH: 15,5	FH: 14,7	FH: 14,7	FH:	FH:
CK:	CK: 16,2	CK: 16,2	CK: 5,2	CK: 5,2	CK: 28,8	CK: 28,8	CK: 5,7	CK: 5,7	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 0,6	SÓ: 0,6	SÓ: 0,8	SÓ: 0,8	SÓ: 1	SÓ: 1	SÓ: 1,1	SÓ: 1,1	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 36,4	SZH: 36,4	SZH: 37,9	SZH: 37,9	SZH: 63,4	SZH: 63,4	SZH: 37,9	SZH: 37,9	SZH:	SZH:

EBÉD

Nyári szünet	Gyümölcslel 100% Bolognai spagetti Sajt szórat		Csirkemáj rizottó Uborkasaláta Kevert sütemény		Zöldbableves Rakott burgonya kolbással Céklasaláta		Zöldség krémleves Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vegyes saláta			
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10		<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10		<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12		<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10		<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 700		EN: 828		EN: 709		EN: 771		EN:	EN:
ZS:	ZS: 24,2	TZS: 9	ZS: 22,7	TZS: 6,2	ZS: 22,5	TZS: 5,4	ZS: 18,6	TZS: 2,5	ZS:	ZS:
FH:	FH: 26,9	FH: 26,9	FH: 32	FH: 32	FH: 21,1	FH: 21,1	FH: 37,3	FH: 37,3	FH:	FH:
CK:	CK: 90,3	CK: 7,6	CK: 34,5	CK: 34,5	CK: 6,2	CK: 6,2	CK: 7,1	CK: 7,1	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 1,1	SÓ: 1,1	SÓ: 1,9	SÓ: 1,9	SÓ: 3,1	SÓ: 3,1	SÓ: 3,1	SÓ: 3,1	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 90,3	SZH: 90,3	SZH: 122,4	SZH: 122,4	SZH: 96,2	SZH: 96,2	SZH: 109,2	SZH: 109,2	SZH:	SZH:

UZSONNA

	Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		Trappista sajt szelet Margarin Zsemle		Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		Gyümölcsjoghurt Kifli			
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1, 6		<u>Allergének:</u> 1, 6, 7		<u>Allergének:</u> 1, 6, 10		<u>Allergének:</u> 1, 6, 7		<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 280		EN: 297		EN: 226		EN: 266		EN:	EN:
ZS:	ZS: 11,6	TZS: 4,5	ZS: 13,2	TZS: 8	ZS: 4,8	TZS: 1,6	ZS: 3,3	TZS: 2,1	ZS:	ZS:
FH:	FH: 10,8	FH: 10,8	FH: 15,1	FH: 15,1	FH: 16,9	FH: 16,9	FH: 7,9	FH: 7,9	FH:	FH:
CK:	CK: 33,2	CK: 0,6	CK: 0,7	CK: 0,7	CK: 0,7	CK: 0,7	CK: 17,6	CK: 17,6	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 1,6	SÓ: 1,6	SÓ: 1	SÓ: 1	SÓ: 1,4	SÓ: 1,4	SÓ: 0,5	SÓ: 0,5	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 33,2	SZH: 33,2	SZH: 29,6	SZH: 29,6	SZH: 32,9	SZH: 32,9	SZH: 47,9	SZH: 47,9	SZH:	SZH:

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 étkezést 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.

DUNAÚJVÁROS

Általános iskola felső tagozat

2020.09.07.-2020.09.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7</p> <p>EN: 354 ZS: 8,5 TZS: 4,3 FH: 13,9 SZH: 57 CK: 20,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 253 ZS: 5,1 TZS: 3,1 FH: 11,3 SZH: 39,5 CK: 10,2 SÓ: 0,4</p>	<p>Tea Füstölt sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 244 ZS: 6,8 TZS: 4,5 FH: 6,8 SZH: 35,4 CK: 5,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Mogyoróskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8</p> <p>EN: 393 ZS: 11,5 TZS: 6 FH: 15,9 SZH: 58,1 CK: 22,7 SÓ: 1</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 255 ZS: 5,8 TZS: 2 FH: 10,6 SZH: 37,5 CK: 4 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tárkonyos zöldségleves Tarhonyás szárnyas hús Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10</p> <p>EN: 751 ZS: 31 TZS: 4,2 FH: 29,9 SZH: 84,8 CK: 5,1 SÓ: 3,5</p>	<p>Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 704 ZS: 21,3 TZS: 5 FH: 32 SZH: 84,4 CK: 16,1 SÓ: 3,3</p>	<p>Húsgaluska leves Aranygaluska Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 10</p> <p>EN: 900 ZS: 32,3 TZS: 10,8 FH: 33,7 SZH: 107,6 CK: 30,1 SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott halszelet Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 10</p> <p>EN: 753 ZS: 31,7 TZS: 7,6 FH: 31,5 SZH: 110,3 CK: 22,5 SÓ: 2,1</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 12</p> <p>EN: 700 ZS: 20,6 TZS: 6,2 FH: 24,6 SZH: 97,4 CK: 11,3 SÓ: 3,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 9</p> <p>EN: 209 ZS: 5 TZS: 3,2 FH: 6,4 SZH: 34,1 CK: 1,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 304 ZS: 9 TZS: 2,7 FH: 12,6 SZH: 37,6 CK: 1,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 10</p> <p>EN: 280 ZS: 11,2 TZS: 3,8 FH: 11,7 SZH: 33,4 CK: 0,7 SÓ: 1,7</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 10</p> <p>EN: 299 ZS: 12,6 TZS: 5 FH: 11,7 SZH: 34,4 CK: 1,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Kocka sajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 197 ZS: 3,4 TZS: 2,2 FH: 6,3 SZH: 31,8 CK: 2,4 SÓ: 0,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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 vizsgálást 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) megtekinthető.

DUNAÚJVÁROS

Általános iskola felső tagozat

2020.09.14.-2020.09.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 257 ZS: 6,7 TZS: 4,3 FH: 9,1 SZH: 39 CK: 4,3 SÓ: 1,3	Tea Mediterrán halkrém Kifli <u>Allergének:</u> 1, 4, 6, 7 EN: 325 ZS: 10,7 TZS: 1,8 FH: 15,3 SZH: 38,8 CK: 4,9 SÓ: 1,1	Tejes kávé Briós <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10 EN: 304 ZS: 7,1 TZS: 3,3 FH: 13 SZH: 48,6 CK: 19,8 SÓ: 0,7	Tejbedara Kakaós szórát <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 262 ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 12 SZH: 45,8 CK: 16 SÓ: 0,3	Tea Majonézes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 10 EN: 231 ZS: 5,2 TZS: 1,3 FH: 8,6 SZH: 36,1 CK: 4,1 SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Lencseleves Túrós tészta Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10 EN: 755 ZS: 22,6 TZS: 7,5 FH: 35,8 SZH: 95,8 CK: 14,2 SÓ: 2	Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Pírtott búzadara <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10 EN: 700 ZS: 13,3 TZS: 3,9 FH: 29,8 SZH: 106,5 CK: 21,1 SÓ: 2,2	Köménymagleves Budapest szárnyas ragu Párolt rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1, 10 EN: 721 ZS: 25,6 TZS: 3,7 FH: 29,9 SZH: 90 CK: 7 SÓ: 2,9	Kertészleves Szárnyas vagdalt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 702 ZS: 18,4 TZS: 3,6 FH: 28,7 SZH: 97,1 CK: 3,6 SÓ: 3,3	Brokkoli krémleves Sajtmártásos csirkeragu Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10 EN: 708 ZS: 21,2 TZS: 5,5 FH: 33,8 SZH: 93,8 CK: 2 SÓ: 3,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Paprikás szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 258 ZS: 10,9 TZS: 0,8 FH: 9,2 SZH: 29,7 CK: 0,7 SÓ: 1,2	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 245 ZS: 5,6 TZS: 1,9 FH: 15,5 SZH: 33 CK: 0,7 SÓ: 1,7	Zsír Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN: 359 ZS: 20,6 TZS: 8,5 FH: 6,9 SZH: 36,6 CK: 0,5 SÓ: 0,7	Sertés párizsi Margarin Szezámmagos zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1, 6, 8, 11 EN: 287 ZS: 13,5 TZS: 4,5 FH: 10,1 SZH: 31 CK: 0,8 SÓ: 1,3	Pogácsa Szilva <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 259 ZS: 11 TZS: 5 FH: 4,3 SZH: 34,7 CK: 5,5 SÓ: 0,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmozó 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 vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.

DUNAÚJVÁROS
Általános iskola felső tagozat
2020.09.21.-2020.09.27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Fahéjas csiga <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 306 ZS: 12,2 TZS: 6,1 FH: 13,7 SZH: 36,4 CK: 16,2 SÓ: 0,6	Tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 10 EN: 247 ZS: 5,1 TZS: 0,9 FH: 8,1 SZH: 40,6 CK: 4,3 SÓ: 2,2	Tea Soproni felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 244 ZS: 8,6 TZS: 0,8 FH: 7,3 SZH: 33,4 CK: 3,7 SÓ: 1,2	Karamellás tej Kuglóf <u>Allergének:</u> 1, 3, 7 EN: 364 ZS: 10,3 TZS: 2 FH: 14,3 SZH: 54,8 CK: 15,5 SÓ: 1,2	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1, 3 EN: 243 ZS: 5,8 TZS: 2 FH: 9,8 SZH: 36,1 CK: 3,6 SÓ: 0,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Vajas galuska leves Fokhagymás aprópecsenye Paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10 EN: 700 ZS: 23 TZS: 5,9 FH: 28,7 SZH: 89,2 CK: 11,8 SÓ: 3,4	Tojásleves Zöldséges szezámmagos vagdalt Burgonyapüré Csemege ízesítésű uborka <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 12 EN: 702 ZS: 20,8 TZS: 5,6 FH: 30,6 SZH: 88,4 CK: 5,5 SÓ: 2,7	Tarhonyaleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12 EN: 707 ZS: 21,4 TZS: 4,1 FH: 30,7 SZH: 89,7 CK: 12 SÓ: 3,1	Csirkeragu leves Burgonyás tészta Céklasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12 EN: 712 ZS: 18,2 TZS: 1,8 FH: 30,8 SZH: 96,6 CK: 9,6 SÓ: 3,2	Fahéjas almaleves Rántott halfilé Zöldséges rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7 EN: 770 ZS: 28,3 TZS: 6,5 FH: 32,3 SZH: 120,7 CK: 32,8 SÓ: 3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Kenőmájas Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 6, 10 EN: 278 ZS: 12,3 TZS: 4,8 FH: 9,9 SZH: 31,8 CK: 1,7 SÓ: 1,3	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 318 ZS: 13,5 TZS: 8,1 FH: 17,3 SZH: 32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,3	Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 242 ZS: 2,7 TZS: 0,9 FH: 7 SZH: 46,3 CK: 13,6 SÓ: 0,7	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1, 6, 10 EN: 226 ZS: 4,8 TZS: 1,6 FH: 16,9 SZH: 32,9 CK: 0,7 SÓ: 1,4	Gyümölcsjoghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1, 6, 7 EN: 266 ZS: 3,3 TZS: 2,1 FH: 7,9 SZH: 47,9 CK: 17,6 SÓ: 0,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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) megtekinthető.

DUNAÚJVÁROS

Általános iskola felső tagozat

2020.09.28.-2020.10.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8</p> <p>EN: 266 ZS: 5,5 TZS: 2,4 FH: 11 SZH: 45,3 CK: 25,5 SÓ: 0,4</p>	<p>Tea Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 272 ZS: 4,5 TZS: 2,8 FH: 13,6 SZH: 42,7 CK: 9,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 10</p> <p>EN: 303 ZS: 11,1 TZS: 3,8 FH: 12,1 SZH: 37,7 CK: 4,2 SÓ: 1,7</p>	<p>Kakaós tej Vaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 361 ZS: 12,6 TZS: 8,3 FH: 13,1 SZH: 47,4 CK: 16,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 256 ZS: 5,5 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH: 39,2 CK: 4,3 SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Reszelt tésztaleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 700 ZS: 14,5 TZS: 3,5 FH: 25,4 SZH: 106,7 CK: 4,2 SÓ: 3,3</p>	<p>Zellerkrémleves Barbecue csirkecomb Párolt bulgur Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 708 ZS: 22,4 TZS: 2,7 FH: 30,1 SZH: 90,5 CK: 7,9 SÓ: 2,7</p>	<p>Babgulyás Darás metélt Gyümölcs öntet Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10</p> <p>EN: 737 ZS: 15,6 TZS: 3,1 FH: 32,5 SZH: 112 CK: 15,1 SÓ: 2,3</p>	<p>Citromos kerti leves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Csemege ízesítésű uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12</p> <p>EN: 700 ZS: 14 TZS: 2,4 FH: 24,3 SZH: 106,6 CK: 3,7 SÓ: 3,6</p>	<p>Kakukkfűves gombaleves Rántott csirkemell filé Rizibizi Őszi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10</p> <p>EN: 795 ZS: 15,4 TZS: 2,4 FH: 42,4 SZH: 116,3 CK: 8,2 SÓ: 3,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 215 ZS: 5,2 TZS: 3,2 FH: 7,2 SZH: 35 CK: 2 SÓ: 0,8</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Kifli Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 270 ZS: 10,9 TZS: 4,4 FH: 7,5 SZH: 32,2 CK: 1,8 SÓ: 1</p>	<p>Edámi sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 300 ZS: 13,3 TZS: 8 FH: 15,4 SZH: 30,2 CK: 0,7 SÓ: 1</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 280 ZS: 11,6 TZS: 4,5 FH: 10,8 SZH: 33,2 CK: 0,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Müzli szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8</p> <p>EN: 145 ZS: 3,5 TZS: 2 FH: 1,8 SZH: 26,4 CK: 9,7 SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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 vizsgálást 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) megtekinthető.