

DUNAÚJVÁROS

Általános iskola alsó tagozat

2021.03.01.-2021.03.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8</p> <p>EN: 244 ZS: 4,7 TZS: 2 FH: 9,3 SZH: 42,6 CK: 23,2 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 212 ZS: 4,5 TZS: 2,1 FH: 7,2 SZH: 33,9 CK: 4,3 SÓ: 0,5</p>	<p>Karamellás tej Kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7</p> <p>EN: 296 ZS: 7 TZS: 3,5 FH: 11,2 SZH: 48,4 CK: 17,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Pritaminos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 200 ZS: 5 TZS: 3,2 FH: 5,9 SZH: 32,7 CK: 5 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 10</p> <p>EN: 219 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH: 14,2 SZH: 31 CK: 3,6 SÓ: 1,1</p>		
EBÉD	<p>Magyaros burgonyaleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 711 ZS: 23,2 TZS: 3,9 FH: 29,2 SZH: 83,4 CK: 9,9 SÓ: 3,4</p>	<p>Újhagymás lencseleves Bazsalikomos paradicsomos spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 702 ZS: 17,2 TZS: 3,7 FH: 28,7 SZH: 89 CK: 13,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Húsleves Főtt csirkemell szelet Gyümölcsmártás Pírtott dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 700 ZS: 16,7 TZS: 1,5 FH: 29,5 SZH: 80,5 CK: 18,3 SÓ: 3,8</p>	<p>Paprikás burgonya virslivel Céklasaláta Félbarna kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12</p> <p>EN: 707 ZS: 20,6 TZS: 8,2 FH: 19,2 SZH: 91,7 CK: 16,4 SÓ: 2,7</p>	<p>Brokkoli krémleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Párolt zöldség</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 705 ZS: 24,1 TZS: 4 FH: 31,8 SZH: 81,9 CK: 4,2 SÓ: 2,7</p>		
UZSONNA	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 205 ZS: 5,2 TZS: 3,3 FH: 8 SZH: 30,6 CK: 1,3 SÓ: 1</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 204 ZS: 4,8 TZS: 1,6 FH: 12,4 SZH: 27,9 CK: 0,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Kígyóuborka Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 246 ZS: 9,2 TZS: 3,6 FH: 8,9 SZH: 31,5 CK: 0,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégsaláta csík</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 257 ZS: 10,7 TZS: 6,3 FH: 13,4 SZH: 27,1 CK: 0,5 SÓ: 1</p>	<p>Mese fit Detki keksz</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8</p> <p>EN: 188 ZS: 4,5 TZS: 0 FH: 3,2 SZH: 25,8 CK: 8,2 SÓ: 0,4</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétet 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 alsó tagozat
2021.03.08.-2021.03.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Vaníliás tej Fahéjas csiga <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 304 ZS: 11,4 TZS: 5,7 FH: 12 SZH: 38,8 CK: 18,9 SÓ: 0,6	Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 241 ZS: 4,4 TZS: 2,7 FH: 13,3 SZH: 35,4 CK: 5,6 SÓ: 1	Gyümölcsstea Tojás karika Margarin Zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1, 3 EN: 226 ZS: 5,5 TZS: 1,9 FH: 7,9 SZH: 34,2 CK: 3,7 SÓ: 0,4	Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 305 ZS: 5,6 TZS: 2,5 FH: 12,8 SZH: 52,1 CK: 22,7 SÓ: 0,8	Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 217 ZS: 5,1 TZS: 3,3 FH: 8,1 SZH: 33,5 CK: 4,3 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tojásleves Mexikói sertés ragu Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 10 EN: 700 ZS: 19,1 TZS: 3,8 FH: 22,7 SZH: 88,3 CK: 2,5 SÓ: 3	Csontleves Szezámagos szárnyas fasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 11, 12 EN: 707 ZS: 20,4 TZS: 3,7 FH: 25,2 SZH: 89,3 CK: 3,1 SÓ: 3,9	Csirkeragu leves Aranygaluska Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 10 EN: 702 ZS: 22,6 TZS: 4,9 FH: 32,6 SZH: 89,6 CK: 24,2 SÓ: 2,3	Zellerleves Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10 EN: 705 ZS: 17,7 TZS: 3,1 FH: 33 SZH: 92 CK: 3,2 SÓ: 3,2	Vaníliás körteleves Rántott halszelet Zöldséges bulgur Tartármártás <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 10 EN: 722 ZS: 27,2 TZS: 6,4 FH: 29,2 SZH: 103,7 CK: 12,5 SÓ: 2,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1, 6, 10 EN: 239 ZS: 9,5 TZS: 3,8 FH: 9,5 SZH: 28,8 CK: 1,2 SÓ: 1,3	Edami sajt Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1, 6, 7 EN: 284 ZS: 10,9 TZS: 6,4 FH: 12,5 SZH: 31 CK: 1,7 SÓ: 0,8	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 237 ZS: 10,7 TZS: 4,2 FH: 8 SZH: 27,6 CK: 0,5 SÓ: 1,2	Soproni felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 233 ZS: 8,7 TZS: 0,8 FH: 7,4 SZH: 30,6 CK: 0,7 SÓ: 1,2	Gyümölcsjoghurt Teljes kiőrlésű kifli <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 229 ZS: 3,1 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 40,7 CK: 16,3 SÓ: 0,7	<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 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 kizsoltatást 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 alsó tagozat

2021.03.15.-2021.03.21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI		Tej Briós	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa	Tejbedara Kakaós szórát	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7	<u>Allergének:</u> 1, 3, 10	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 6, 10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN: ZS: SZH:	EN: 265 ZS: 6,3 SZH: 41,8	EN: 238 ZS: 6,2 SZH: 35	EN: 228 ZS: 3,5 SZH: 39,2	EN: 203 ZS: 4,1 SZH: 31,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
	TZS: CK: SÓ:	TZS: 2,9 CK: 14,2 SÓ: 0,6	TZS: 1,6 CK: 3,8 SÓ: 0,8	TZS: 1,9 CK: 13 SÓ: 0,3	TZS: 1,4 CK: 3,6 SÓ: 1,2	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
	FH: SÓ:	FH: 11,3 SÓ: 0,6	FH: 8,9 SÓ: 0,8	FH: 10,8 SÓ: 0,3	FH: 13,4 SÓ: 1,2	FH: SÓ:	FH: SÓ:
EBÉD	ÜNNEP	Daragaluska leves Stroganoff szárnyas tokány Párolt rizs	Fejtett bableves Sajtos-tejfölös tészta Alma	Álföldi tésztaleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Tökmagos rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Káposztasaláta		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10	<u>Allergének:</u> 1, 3, 8, 9, 12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN: ZS: SZH:	EN: 600 ZS: 15,2 SZH: 89,9	EN: 612 ZS: 14,7 SZH: 90,1	EN: 690 ZS: 32 SZH: 75,7	EN: 606 ZS: 18,6 SZH: 72,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
	TZS: CK: SÓ:	TZS: 3,1 CK: 2,5 SÓ: 2,7	TZS: 5,8 CK: 6,9 SÓ: 2,1	TZS: 2,5 CK: 15 SÓ: 3,5	TZS: 2,3 CK: 12,4 SÓ: 2,9	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
	FH: SÓ:	FH: 21,9 SÓ: 2,7	FH: 22,5 SÓ: 2,1	FH: 20,5 SÓ: 3,5	FH: 31,9 SÓ: 2,9	FH: SÓ:	FH: SÓ:
UZSONNA		Zsír Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Zala felvágott Margarin Zsemle	Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Retek	Kocka sajt Kifli		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 6, 7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN: ZS: SZH:	EN: 332 ZS: 20,6 SZH: 27,5	EN: 233 ZS: 8,7 SZH: 30,3	EN: 274 ZS: 10,7 SZH: 29,5	EN: 197 ZS: 3,4 SZH: 31,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
	TZS: CK: SÓ:	TZS: 8,5 CK: 0,5 SÓ: 0,6	TZS: 3 CK: 0,9 SÓ: 1,2	TZS: 6,2 CK: 0,8 SÓ: 1	TZS: 2,2 CK: 2,4 SÓ: 0,5	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
	FH: SÓ:	FH: 6,4 SÓ: 0,6	FH: 8,2 SÓ: 1,2	FH: 14,4 SÓ: 1	FH: 6,3 SÓ: 0,5	FH: SÓ:	FH: SÓ:

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 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 alsó tagozat

2021.03.22.-2021.03.28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mogyoróskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8</p> <p>EN: 346 ZS: 10,7 TZS: 5,6 FH: 13,2 SZH: 50,7 CK: 20,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Szezámmagos zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 11</p> <p>EN: 249 ZS: 7,2 TZS: 3,3 FH: 7,1 SZH: 35,8 CK: 5,3 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 4</p> <p>EN: 266 ZS: 7,3 TZS: 1,2 FH: 14 SZH: 35,2 CK: 4 SÓ: 1,2</p>	<p>Tejes kávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 298 ZS: 7 TZS: 3,5 FH: 11,3 SZH: 48,6 CK: 16,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 214 ZS: 5,7 TZS: 1,9 FH: 8,6 SZH: 30,4 CK: 3,5 SÓ: 0,6</p>		
EBÉD	<p>Karalábéleves Vadas sertés ragu Főtt tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 659 ZS: 19,8 TZS: 4,5 FH: 32,8 SZH: 84,5 CK: 8,5 SÓ: 2,5</p>	<p>Köménymagleves Vagdalt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 615 ZS: 17,2 TZS: 3 FH: 32,7 SZH: 73,9 CK: 12,2 SÓ: 3,4</p>	<p>Frankfurti leves Dejós nudli Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12</p> <p>EN: 750 ZS: 19 TZS: 4 FH: 24,1 SZH: 105 CK: 22 SÓ: 3,4</p>	<p>Gyümölcsleves Csirkemáj rizottó Káposztasaláta Müzliszelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8</p> <p>EN: 710 ZS: 18,3 TZS: 7,1 FH: 26,7 SZH: 106,6 CK: 29,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Zöldségkrémleves Sajtmártásos csirkemell szelet Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 600 ZS: 22,2 TZS: 5,2 FH: 30,2 SZH: 73 CK: 4,6 SÓ: 3,8</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 10</p> <p>EN: 232 ZS: 9,6 TZS: 3,9 FH: 8,7 SZH: 25,9 CK: 1,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 255 ZS: 10,3 TZS: 0,9 FH: 10,3 SZH: 28,9 CK: 0,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 266 ZS: 10,6 TZS: 6,2 FH: 12,7 SZH: 30,2 CK: 0,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 204 ZS: 4,8 TZS: 1,6 FH: 12,4 SZH: 27,9 CK: 0,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Túródesszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 5, 6, 7, 8</p> <p>EN: 144 ZS: 5,3 TZS: 4,5 FH: 3,4 SZH: 20,4 CK: 12,2 SÓ: 0</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 kizsoltgáást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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!

DUNAÚJVÁROS

Általános iskola alsó tagozat

2021.03.29.-2021.04.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7</p> <p>EN: 280 ZS: 6,4 TZS: 3 FH: 11,4 SZH: 44,9 CK: 17,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 300 ZS: 5,6 TZS: 2,5 FH: 12,1 SZH: 54,2 CK: 26,1 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 10</p> <p>EN: 256 ZS: 9,6 TZS: 3,8 FH: 9,5 SZH: 32,7 CK: 4,3 SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Kukorica daragaluska leves Tarhonyás hús Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10</p> <p>EN: 600 ZS: 18 TZS: 4 FH: 25,9 SZH: 75,9 CK: 6,3 SÓ: 2,6</p>	<p>Karfiollevés Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10, 12</p> <p>EN: 650 ZS: 21,1 TZS: 5,7 FH: 23,9 SZH: 87,2 CK: 9,3 SÓ: 3,1</p>	<p>Marhagulyás Káposztás kocka Alma Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11</p> <p>EN: 698 ZS: 28,3 TZS: 6,7 FH: 23,1 SZH: 84,2 CK: 18,3 SÓ: 3,2</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 189 ZS: 5,1 TZS: 3,3 FH: 7,3 SZH: 28,5 CK: 1 SÓ: 1</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 8, 11</p> <p>EN: 258 ZS: 9,4 TZS: 2,3 FH: 9,5 SZH: 31,2 CK: 0,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 190 ZS: 11 TZS: 5 FH: 3,5 SZH: 19 CK: 0,6 SÓ: 0,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel 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 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.