

DUNAÚJVÁROS

Általános iskola felső tagozat

2021.03.01.-2021.03.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<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: 222 ZS: 5,2    TZS: 2,5    FH: 7,6 SZH: 34,2    CK: 4,5    SÓ: 0,5</p>	<p>Karamellás tej Kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7</p> <p>EN: 329 ZS: 7,6    TZS: 3,9    FH: 12 SZH: 54,2    CK: 18    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Pritaminos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 223 ZS: 5,1    TZS: 3,2    FH: 6,8 SZH: 37,3    CK: 5,1    SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 10</p> <p>EN: 256 ZS: 4,9    TZS: 1,6    FH: 17,9 SZH: 35,7    CK: 3,7    SÓ: 1,4</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>
<b>EBÉD</b>	<p>Magyaros burgonyaleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 708 ZS: 21,6    TZS: 4,2    FH: 29,5 SZH: 93,4    CK: 11,3    SÓ: 3,5</p>	<p>Újhagymás lencseleves Bazsalikomos paradicsomos spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 711 ZS: 19,7    TZS: 3,9    FH: 26,7 SZH: 100,9    CK: 16,6    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: 705 ZS: 17    TZS: 1,5    FH: 35,6 SZH: 89,7    CK: 21,1    SÓ: 3,6</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: 723 ZS: 23,9    TZS: 9,1    FH: 27,3 SZH: 90,4    CK: 16,7    SÓ: 3,2</p>	<p>Brokkoli krémleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Párolt zöldség</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 700 ZS: 20,3    TZS: 3,5    FH: 34,8 SZH: 87,9    CK: 4,6    SÓ: 2,9</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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 247 ZS: 6,8    TZS: 4,3    FH: 9,6 SZH: 35,7    CK: 1,6    SÓ: 1,2</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 242 ZS: 5,6    TZS: 1,9    FH: 15,5 SZH: 32,4    CK: 0,7    SÓ: 1,8</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 271 ZS: 11,4    TZS: 4,5    FH: 10 SZH: 31,6    CK: 0,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégsaláta csík</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 314 ZS: 13,5    TZS: 8,1    FH: 16,9 SZH: 31,6    CK: 0,5    SÓ: 1,3</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>	<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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

**DUNAÚJVÁROS**
**Általános iskola felső tagozat**
**2021.03.08.-2021.03.14.**

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	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: 281 ZS: 5,2    TZS: 3,2    FH: 15,9 SZH: 40,6    CK: 6    SÓ: 1,1	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: 330 ZS: 5,7    TZS: 2,5    FH: 13,8 SZH: 56,9    CK: 22,8    SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 259 ZS: 6,7    TZS: 4,3    FH: 9,6 SZH: 38,6    CK: 4,6    SÓ: 1,2		
<b>EBÉD</b>	Tojásleves Mexikói sertés ragu Párolt rizs Alma  <u>Allergének:</u> 1, 3, 10 EN: 700 ZS: 23,2    TZS: 4,5    FH: 24,9 SZH: 86,9    CK: 2,5    SÓ: 2,8	Csontleves Szezámagos szárnyas fasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 11, 12 EN: 711 ZS: 23,4    TZS: 4,3    FH: 29 SZH: 88,9    CK: 3,4    SÓ: 3,6	Csirkeragu leves Aranygaluska Vaníliás öntet  <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 9, 10 EN: 779 ZS: 27,9    TZS: 6,4    FH: 36,4 SZH: 92,6    CK: 28,7    SÓ: 2,9	Zellerleves Sertéspörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10 EN: 732 ZS: 20,5    TZS: 3,6    FH: 37,6 SZH: 88,7    CK: 3,3    SÓ: 2,8	Vaníliás körteleves Rántott halszelet Zöldséges bulgur Tartármártás  <u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 10 EN: 850 ZS: 34,4    TZS: 8    FH: 33,8 SZH: 126,3    CK: 14    SÓ: 2,1		
<b>UZSONNA</b>	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1, 6, 10 EN: 295 ZS: 12,6    TZS: 5    FH: 11,7 SZH: 33,7    CK: 1,6    SÓ: 1,6	Edami sajt Margarin Kifli  <u>Allergének:</u> 1, 6, 7 EN: 319 ZS: 13,6    TZS: 8,2    FH: 15,2 SZH: 31    CK: 1,7    SÓ: 0,9	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 260 ZS: 10,8    TZS: 4,2    FH: 8,8 SZH: 32,2    CK: 0,6    SÓ: 1,3	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		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

DUNAÚJVÁROS

Általános iskola felső tagozat

2021.03.15.-2021.03.21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>		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: 278 ZS: 7,4 SZH: 40,5	EN: 262 ZS: 3,8 SZH: 45,8	EN: 237 ZS: 4,7 SZH: 35,7	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
	TZS: CK: SÓ:	TZS: 2,9 CK: 14,2 SÓ: 0,6	TZS: 1,8 CK: 3,9 SÓ: 0,9	TZS: 2 CK: 16 SÓ: 0,3	TZS: 1,6 CK: 3,7 SÓ: 1,4	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
	FH: SÓ:	FH: 11,3 SÓ: 0,6	FH: 10,3 SÓ: 0,9	FH: 12 SÓ: 0,3	FH: 16,8 SÓ: 1,4	FH: SÓ:	FH: SÓ:
<b>EBÉD</b>	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: 700 ZS: 24 SZH: 83,9	EN: 709 ZS: 21 SZH: 91	EN: 713 ZS: 24,9 SZH: 96,8	EN: 702 ZS: 20,8 SZH: 85,5	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
	TZS: CK: SÓ:	TZS: 3,4 CK: 3,1 SÓ: 2,9	TZS: 7,7 CK: 7,9 SÓ: 2	TZS: 1,8 CK: 16,7 SÓ: 3,4	TZS: 2,5 CK: 13,6 SÓ: 3,4	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
	FH: SÓ:	FH: 25,1 SÓ: 2,9	FH: 25,2 SÓ: 2	FH: 23,1 SÓ: 3,4	FH: 36,5 SÓ: 3,4	FH: SÓ:	FH: SÓ:
<b>UZSONNA</b>		Zsír Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Zala felvágott Margarin Zsemle	Trappista sajt Margarin Retek Félbarna kenyér	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: 358 ZS: 20,7 SZH: 32,1	EN: 258 ZS: 10,8 SZH: 30,5	EN: 334 ZS: 13,5 SZH: 34,3	EN: 197 ZS: 3,4 SZH: 31,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
	TZS: CK: SÓ:	TZS: 8,5 CK: 0,5 SÓ: 0,7	TZS: 3,7 CK: 0,9 SÓ: 1,4	TZS: 8,1 CK: 0,9 SÓ: 1,2	TZS: 2,2 CK: 2,4 SÓ: 0,5	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
	FH: SÓ:	FH: 7,5 SÓ: 0,7	FH: 9,5 SÓ: 1,4	FH: 18,1 SÓ: 1,2	FH: 6,3 SÓ: 0,5	FH: SÓ:	FH: SÓ:

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

DUNAÚJVÁROS

Általános iskola felső 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: 371 ZS: 10,8    TZS: 5,6    FH: 14,2 SZH: 55,5    CK: 20,4    SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Szezámmagos zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 11</p> <p>EN: 253 ZS: 7,2    TZS: 3,3    FH: 7,3 SZH: 35,9    CK: 5,3    SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 4</p> <p>EN: 336 ZS: 10,6    TZS: 1,7    FH: 17,7 SZH: 41,4    CK: 4,2    SÓ: 1,4</p>	<p>Tejes kávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 330 ZS: 7,6    TZS: 3,9    FH: 12 SZH: 54,4    CK: 17,3    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 236 ZS: 5,8    TZS: 2    FH: 9,5 SZH: 34,9    CK: 3,6    SÓ: 0,7</p>		
EBÉD	<p>Karalábéleves Vadas sertés ragu Főtt tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 723 ZS: 23,8    TZS: 5,3    FH: 35,3 SZH: 88,6    CK: 13,3    SÓ: 2,8</p>	<p>Köménymagleves Vagdalt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 702 ZS: 19,8    TZS: 3,5    FH: 37,3 SZH: 88,9    CK: 14,8    SÓ: 3,4</p>	<p>Frankfurti leves Dejős nudli Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12</p> <p>EN: 841 ZS: 22,2    TZS: 4,6    FH: 26,8 SZH: 111    CK: 21,6    SÓ: 3,5</p>	<p>Gyümölcsleves Csirkemáj rizottó Káposztasaláta Müzlis szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8</p> <p>EN: 835 ZS: 21,5    TZS: 7,6    FH: 30,8 SZH: 125,5    CK: 32,8    SÓ: 2,2</p>	<p>Zöldség krémleves Sajtmártásos csirkemell szelet Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 700 ZS: 25,5    TZS: 5,9    FH: 31,3 SZH: 89,9    CK: 4,8    SÓ: 3,2</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 10</p> <p>EN: 265 ZS: 12,6    TZS: 5    FH: 10 SZH: 26,3    CK: 1,4    SÓ: 1,5</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 290 ZS: 11,2    TZS: 0,9    FH: 11,8 SZH: 33,7    CK: 0,9    SÓ: 1,5</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 300 ZS: 13,3    TZS: 8    FH: 15,4 SZH: 30,2    CK: 0,7    SÓ: 1</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 242 ZS: 5,6    TZS: 1,9    FH: 15,5 SZH: 32,4    CK: 0,7    SÓ: 1,8</p>	<p>Túró desszert 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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

DUNAÚJVÁROS

Általános iskola felső 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: 323 ZS: 5,7    TZS: 2,6    FH: 13 SZH: 58,7    CK: 26,2    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 10</p> <p>EN: 312 ZS: 12,6    TZS: 5    FH: 11,7 SZH: 37,6    CK: 4,6    SÓ: 1,6</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>
EBÉD	<p>Kukorica daragaluska leves Tarhonyás hús Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10</p> <p>EN: 706 ZS: 22,7    TZS: 5,2    FH: 34,1 SZH: 86    CK: 7,2    SÓ: 3</p>	<p>Karfiollevés Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10, 12</p> <p>EN: 731 ZS: 26,4    TZS: 6,8    FH: 26,3 SZH: 92,4    CK: 12    SÓ: 3,2</p>	<p>Marhagulyás Káposztás kocka Alma Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11</p> <p>EN: 850 ZS: 25,9    TZS: 7,5    FH: 30,3 SZH: 110,9    CK: 24,7    SÓ: 3,4</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: 229 ZS: 6,7    TZS: 4,3    FH: 8,8 SZH: 33,3    CK: 1,2    SÓ: 1,3</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 8, 11</p> <p>EN: 282 ZS: 11    TZS: 2,8    FH: 10,8 SZH: 31,4    CK: 0,9    SÓ: 1,3</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 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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.