

Dunakeszi

Általános iskola alsó tagozat

2021. 05. 31.–2021. 06. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Vaníliás tej Fahéjas csiga	Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Retek	Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:355 ZS: 11,5    TZS: 6,3    FH: 8,1 SZH:51    CK:30,7    SÓ: 0,5	EN: 246 ZS: 3,5    TZS: 2    FH: 10,5 SZH:41    CK: 7,7    SÓ: 1,1	EN: 267 ZS: 8,3    TZS: 1    FH:5 SZH:41,2    CK: 8,5    SÓ: 1,1	EN: 325 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,3 SZH:53,6    CK: 22,3    SÓ: 1,3	EN: 244 ZS: 4,3    TZS: 2,4    FH: 8,3 SZH: 41,1    CK: 8,5    SÓ: 1,1	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás sertéshús Házi csalamádé	Kukorica daragaluska leves Csirke fasírt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos sertés raguleves Nudli Mákszórat Alma	Tojásleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemege uborka édesítőszerrel	Szilvaleves Panírozott halrudacska Burgonyapüré Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,4,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:613 ZS: 26,1    TZS: 7    FH: 24,3 SZH:67,4    CK:10,8    SÓ: 1,2	EN: 587 ZS: 17,2    TZS: 2,5    FH: 28,9 SZH:75,6    CK: 0,8    SÓ: 3,9	EN: 891 ZS: 25,4    TZS: 5,1    FH:24,4 SZH:112,9    CK: 35,5    SÓ: 1,9	EN: 625 ZS: 29,8    TZS: 6,7    FH: 22,2 SZH:64,8    CK: 2,3    SÓ: 2,5	EN: 712 ZS: 19,6    TZS: 4,9    FH: 22,4 SZH: 105,8    CK: 35,8    SÓ: 1,3	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Csemege szalámi Margarin Zsemle	Edami sajt Margarin Kifli	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:250 ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH: 8,5 SZH:31,3    CK:0,5    SÓ: 1,4	EN: 243 ZS: 9,5    TZS: 3,5    FH: 7,8 SZH:29,8    CK: 0,7    SÓ: 1,3	EN: 245 ZS: 9,9    TZS: 5,6    FH:12,1 SZH:26,6    CK: 1,1    SÓ: 1,1	EN: 220 ZS: 7,2    TZS: 2,5    FH: 8 SZH:28,2    CK: 0,4    SÓ: 1,3	EN: 250 ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 7,5 SZH: 44    CK: 16,1    SÓ: 0,7	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.

# ÉTLAP

Dunakeszi

Általános iskola alsó tagozat

2021. 06. 07.–2021. 06. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Tea Vaníliás krémtúró Zsemle	Tea Zöldfűszeres tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Gabonapehely	Tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 SZH:37,7 TZS: 3,9 CK:13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	EN: 248 ZS: 3,6 SZH:41,3 TZS: 2,1 CK: 10,8 FH: 9,7 SÓ: 0,7	EN: 246 ZS: 5 SZH:39,4 TZS: 2,2 CK: 9 FH:7,1 SÓ: 1	EN: 256 ZS: 4,7 SZH:41,2 TZS: 2,2 CK: 23,2 FH: 8,3 SÓ: 0,4	EN: 240 ZS: 4,5 SZH: 38,8 TZS: 1,4 CK: 7,6 FH: 9,3 SÓ: 1,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Tarhonya leves Borsos sertés tokány Bulgur	Karfiol kréMLEVES Pirított zsemlekočka Édes-savanyú csirkecsíkok Párolt rizs	Babgulyás sertéshússal Sajtos tejfőlés makaróni Alma	Tavaszi leves Fokhagymás sertés aprópecsenye Majorannás burgonyafőzelék Lekváros bukta Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges rizs Csemege uborka		
<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,9,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:702 ZS: 30,4 SZH:71,1 TZS: 7,7 CK:1,2 FH: 22,8 SÓ: 1,5	EN: 537 ZS: 14 SZH:78,3 TZS: 3 CK: 7,9 FH: 22,9 SÓ: 1,8	EN: 729 ZS: 32 SZH:71,7 TZS: 13,4 CK: 12,8 FH:32,6 SÓ: 1,8	EN: 959 ZS: 33,9 SZH:125,2 TZS: 9,6 CK: 9,6 FH: 29,7 SÓ: 3,9	EN: 797 ZS: 25,6 SZH: 106,9 TZS: 3,2 CK: 22,2 FH: 34,2 SÓ: 3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Újhagyma	Trappista sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:231 ZS: 6,5 SZH:35,4 TZS: 3,9 CK:1,2 FH: 6,2 SÓ: 1,3	EN: 274 ZS: 10,6 SZH:31,3 TZS: 5,9 CK: 0,5 FH: 11,7 SÓ: 2	EN: 210 ZS: 5,7 SZH:31,3 TZS: 0,7 CK: 0,7 FH:8,2 SÓ: 1,4	EN: 246 ZS: 7 SZH:33,5 TZS: 1,9 CK: 0,5 FH: 8,5 SÓ: 1,8	EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9 TZS: 4 CK: 2,1 FH: 7 SÓ: 1,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

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

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 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 konzultációt végző munkatársaink! 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

Dunakeszi

Általános iskola alsó tagozat

2021. 06. 14.–2021. 06. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea Sajtkrém Kifli	Tejeskávé Kuglóf	Tej Mogyorós krém Kifli	Tea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:213 ZS: 4,4    TZS: 2,4    FH: 7,8 SZH:34,6    CK:9,2    SÓ: 0,8	EN: 348 ZS: 7,6    TZS: 4,3    FH: 10,5 SZH:55,9    CK: 28,3    SÓ: 0,6	EN: 339 ZS: 9,9    TZS: 5,3    FH:10,7 SZH:47,7    CK: 21,9    SÓ: 0,8	EN: 243 ZS: 3,9    TZS: 2,3    FH: 9,8 SZH:39,2    CK: 7,9    SÓ: 0,9	EN: 242 ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH: 7,3 SZH: 38    CK: 7,7    SÓ: 1	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Frankfurti leves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas szórát Alma	Almalé 100%-os Bácskai rizses hús Csemege uborka	Álföldi tésztaleves Zöldborsófőzelék Dinó szelet Félbarna kenyér	Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Főtt burgonya	Zeller krémleves Leves gyöngy Bolognai halragu Spagetti Reszelt sajt		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:904 ZS: 26,9    TZS: 4    FH: 26,2 SZH:169,6    CK:66,9    SÓ: 2,4	EN: 565 ZS: 21,7    TZS: 5,5    FH: 17,3 SZH:74    CK: 26,2    SÓ: 1,2	EN: 671 ZS: 23,4    TZS: 4,3    FH:24,3 SZH:86,4    CK: 10,2    SÓ: 3	EN: 495 ZS: 19,6    TZS: 6,4    FH: 19,5 SZH:55,7    CK: 15,8    SÓ: 1,2	EN: 502 ZS: 20,4    TZS: 7,4    FH: 21,6 SZH: 57    CK: 12,1    SÓ: 3,8	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kaliforniai paprika	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Edami sajt Margarin Császárszemesle Kígyóborka	Túró desszert Alma		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:259 ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH: 8,6 SZH:33,2    CK:0,5    SÓ: 1,4	EN: 236 ZS: 9,9    TZS: 3,6    FH: 7,6 SZH:27,7    CK: 0,4    SÓ: 1,3	EN: 241 ZS: 7,4    TZS: 2,5    FH:8,7 SZH:32,1    CK: 0,5    SÓ: 1,6	EN: 276 ZS: 12    TZS: 6,8    FH: 12,5 SZH:30,3    CK: 1,6    SÓ: 1,2	EN: 119 ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH: 1,9 SZH: 17,4    CK: 16,3    SÓ: 0	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.

# ÉTLAP

Dunakeszi

Általános iskola alsó tagozat

2021. 06. 21.–2021. 06. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 6,1    TZS: 2,8    FH: 10,6 SZH:48,4    CK:22,3    SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,2 SZH:57,4    CK: 26,1    SÓ: 1,4</p>	<p>Tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12</p> <p>EN: 273 ZS: 8,7    TZS: 3,9    FH:9,1 SZH:38,3    CK: 7,7    SÓ: 1</p>	<p>Tej Lekváros táska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 286 ZS: 10,7    TZS: 5,7    FH: 8,9 SZH:34,8    CK: 19,6    SÓ: 0,5</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 250 ZS: 5    TZS: 2,2    FH: 7,1 SZH: 40,4    CK: 9,9    SÓ: 1</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>Köménymag leves Pirított zsemlekocka Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:607 ZS: 19    TZS: 3    FH: 23,5 SZH:83,7    CK:9,4    SÓ: 1,6</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 624 ZS: 20,5    TZS: 5,1    FH: 22,8 SZH:83    CK: 12,9    SÓ: 2,6</p>	<p>Sertés gulyásleves Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,12</p> <p>EN: 831 ZS: 28,1    TZS: 9,6    FH:24,5 SZH:117,5    CK: 42,7    SÓ: 1,1</p>	<p>Daragaluska leves Lencsefőzelék Füstölt főtt tarja Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 681 ZS: 24,6    TZS: 8,2    FH: 34,2 SZH:87,3    CK: 7,6    SÓ: 3,4</p>	<p>Erdei gyümölcsleves Csirkepaprikás Szarvacska tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 567 ZS: 16,3    TZS: 4,2    FH: 24,2 SZH: 78,1    CK: 23,6    SÓ: 2,2</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>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:251 ZS: 9,8    TZS: 5,6    FH: 5,9 SZH:32,8    CK:1,4    SÓ: 1,3</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Szezámagos zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 203 ZS: 4,7    TZS: 1,1    FH: 9,9 SZH:27,9    CK: 0,6    SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,3    TZS: 5,7    FH:11,6 SZH:30,7    CK: 0,7    SÓ: 1,8</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 240 ZS: 8,2    TZS: 2,7    FH: 8,2 SZH:31,8    CK: 0,5    SÓ: 1,6</p>	<p>Müzli szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 116 ZS: 1,9    TZS: 0,8    FH: 1,5 SZH: 22,4    CK: 15,6    SÓ: 0,1</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. Rákkfélék; 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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.

Dunakeszi

Általános iskola alsó tagozat

2021. 06. 28.–2021. 07. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Teavaj Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:362 ZS:15,4    TZS:8,5    FH:11,1 SZH:41,5    CK:16,7    SÓ:0,8</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 242 ZS: 4,9    TZS: 1,4    FH: 7,1 SZH:39,1    CK: 7,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Reszelt sajt Margarin Szezámagos zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11,12</p> <p>EN: 292 ZS: 11,9    TZS: 6,2    FH:11,4 SZH:34,3    CK: 7,9    SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 252 ZS: 3,2    TZS: 1,8    FH:9,1 SZH:44,6    CK: 13,4    SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 231 ZS: 4,5    TZS: 1,2    FH: 9 SZH: 38,8    CK: 7,8    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>
EBÉD	<p>Hamis gulyásleves Tökfőzelék Sertés pörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:656 ZS: 26,7    TZS: 6,9    FH: 20,8 SZH:77,2    CK:17,9    SÓ: 2,9</p>	<p>Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 716 ZS: 37,1    TZS: 10,3    FH: 26,4 SZH:63,8    CK: 10,5    SÓ: 3,2</p>	<p>Csokonai sertés raguleves Darás metélt Gyümölcs öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 604 ZS: 21,3    TZS: 5,4    FH:21 SZH:79,3    CK: 11,7    SÓ: 0,2</p>	<p>Csirkemájgaluska leves Sóskamártás Főtt tojás Főtt burgonya Fánk</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 818 ZS: 33,1    TZS: 9,7    FH: 24,5 SZH:96,8    CK: 17,9    SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Panírozott halrudacska Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 792 ZS: 34,9    TZS: 7,2    FH: 25,3 SZH: 89,7    CK: 6,7    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>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:190 ZS: 4,5    TZS: 2,4    FH: 8,1 SZH:28,3    CK:2    SÓ: 0,8</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 259 ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH: 8,6 SZH:33,5    CK: 1,7    SÓ: 1,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 9,8    TZS: 3,7    FH:8,2 SZH:31,2    CK: 0,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 240 ZS: 7    TZS: 1,9    FH: 8,5 SZH:31,5    CK: 0,8    SÓ: 1,4</p>	<p>Sajtos rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 216 ZS: 9,6    TZS: 4,9    FH: 4,3 SZH: 27,3    CK: 8,5    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>

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.