

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Dunakeszi

Általános iskola alsó tagozat

2021. 08. 30.–2021. 09. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

		Tej Briós	Tej Sajtos stangli	Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:248 ZS: 3,6 SZH:41,3	EN: 257 ZS: 6,2 SZH:39,3	EN: 267 ZS: 7 SZH:37,7	EN: 406 ZS: 6,9 SZH:67,2	EN: 240 ZS: 4,5 SZH: 38,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 2,1 CK:10,8	TZS: 1,4 CK: 8,3	TZS: 3,9 CK: 13,5	TZS: 4,2 CK: 12,3	TZS: 1,4 CK: 7,6	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: 9,7 SÓ: 0,7	FH: 7,1 SÓ: 1	FH:10,1 SÓ: 0,6	FH: 15,5 SÓ: 1,3	FH: 9,3 SÓ: 1,6	FH: SÓ:	FH: SÓ:

EBÉD

		Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs	Tavaszi leves Fokhagymás sertés aprópecsenye Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Meggyes rétes	Paradicsomleves Rántott sertés szelet Vajás burgonya Vitaminsaláta		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 559 ZS: 14 SZH:84	EN: 817 ZS: 36,7 SZH:93,3	EN: 795 ZS: 24,7 SZH: 108,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: 3 CK: 12,2	TZS: 11,8 CK: 24,1	TZS: 5,7 CK: 27,2	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH:23,3 SÓ: 2	FH: 24,4 SÓ: 3,7	FH: 30,1 SÓ: 1,8	FH: SÓ:	FH: SÓ:

UZSONNA

		Trappista sajszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Paradicsom	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 274 ZS: 10,6 SZH:31,3	EN: 249 ZS: 7 SZH:34	EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK:	TZS: CK:	TZS: 5,9 CK: 0,5	TZS: 1,9 CK: 0,5	TZS: 4 CK: 2,1	TZS: CK:	TZS: CK:
FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH:11,7 SÓ: 2	FH: 8,4 SÓ: 1,8	FH: 7 SÓ: 1,2	FH: SÓ:	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. 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 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. 09. 06.–2021. 09. 12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea Sajtkrém Kifli	Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Tejeskávé Kuglóf	Tea Zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<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: 359 ZS: 9,4    TZS: 5,1    FH: 10,8 SZH:52,9    CK: 21,2    SÓ: 1,3	EN: 348 ZS: 7,6    TZS: 4,3    FH:10,5 SZH:55,9    CK: 28,3    SÓ: 0,6	EN: 243 ZS: 3,9    TZS: 2,3    FH: 9,8 SZH:39,2    CK: 7,9    SÓ: 0,9	EN: 248 ZS: 5,3    TZS: 1,5    FH: 7,6 SZH: 38,9    CK: 7,7    SÓ: 1	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Frankfurti leves Ízes derelye Fahéjas szórát Szilva	Minestrone leves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Almalé 100%-os Bácskai rizses hús Csemege uborka édesítőszerrel	Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Főtt burgonya	Újhagymás burgonyakrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Párolt zöldség Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:1103 ZS: 20,6    TZS: 4,7    FH: 25,9 SZH:148,3    CK:48    SÓ: 2,3	EN: 671 ZS: 23,2    TZS: 3,7    FH: 24,6 SZH:86,7    CK: 11,9    SÓ: 2,7	EN: 520 ZS: 20,6    TZS: 6,4    FH:17,3 SZH:64,7    CK: 24,9    SÓ: 1,6	EN: 439 ZS: 16,1    TZS: 5,7    FH: 19,1 SZH:51,3    CK: 20,4    SÓ: 1	EN: 686 ZS: 32,5    TZS: 8    FH: 23,4 SZH: 69,7    CK: 13,1    SÓ: 1,7	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Edami sajt Margarin Császárszemle Kígyóuborka	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:259 ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH: 8,6 SZH:33,5    CK:1,7    SÓ: 1,4	EN: 254 ZS: 9,8    TZS: 3,4    FH: 8,1 SZH:31,2    CK: 0,7    SÓ: 1,3	EN: 243 ZS: 7,5    TZS: 2,5    FH:8,7 SZH:32,3    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: 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. Csillagfűrt; 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.

# ÉTLAP

Dunakeszi

Általános iskola alsó tagozat

2021. 09. 13.–2021. 09. 19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Kakaós tej  
Margarin  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN:307  
ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6  
SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9

Tej  
Méz  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 333  
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2  
SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,4

Tea  
Tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,4,6,10,12

EN: 273  
ZS: 8,7 TZS: 3,9 FH:9,1  
SZH:38,3 CK: 7,7 SÓ: 1

Tej  
Kakaós kalács

Allergének:  
1,3,7

EN: 297  
ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH: 10,7  
SZH:43,4 CK: 14,2 SÓ: 0,7

Tea  
Tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 242  
ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1  
SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Köménymaglevés  
Pirított zsemlekocka  
Kukoricás csirkeragu  
Párolt rizs  
Körte

Allergének:  
1

EN:657  
ZS: 18,8 TZS: 2,7 FH: 24,1  
SZH:95,7 CK:20,1 SÓ: 1,7

Kertészleves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 610  
ZS: 17,2 TZS: 4,7 FH: 22,5  
SZH:87,2 CK: 22,6 SÓ: 2,9

Gulyásleves sertéshússal  
Aranygaluska  
Vaníliás öntet

Allergének:  
1,3,6,7,8,9,12

EN: 852  
ZS: 28,3 TZS: 9,6 FH:25,1  
SZH:121,2 CK: 42,7 SÓ: 1

Daragaluska leves  
Sárgaborsó főzelék  
Füstölt főtt tarja  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9

EN: 613  
ZS: 19,5 TZS: 7,1 FH: 31,4  
SZH:80,1 CK: 0,5 SÓ: 3,3

Görög gyümölcsleves  
Sertéspörkölt  
Szarvacska tészta  
Káposztasaláta édesítőszerrel

Allergének:  
1,7,10,12

EN: 678  
ZS: 21,6 TZS: 5,6 FH: 22,3  
SZH: 86,1 CK: 35,9 SÓ: 3,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Paradicsom

Allergének:  
1,7

EN:251  
ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 5,9  
SZH:32,8 CK:1,4 SÓ: 1,3

Csirkemell sonka  
Margarin  
Szezámagos zsemle  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,11

EN: 203  
ZS: 4,7 TZS: 1,1 FH: 9,9  
SZH:27,9 CK: 0,6 SÓ: 1,1

Trappista sajszelet  
Margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN: 271  
ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH:11,6  
SZH:30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,8

Baromfi párizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Kígyóuborka

Allergének:  
1,6

EN: 214  
ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH: 8,2  
SZH:32,9 CK: 0,5 SÓ: 1,8

Lekváros táska  
Körte

Allergének:  
1,3,7

EN: 270  
ZS: 7,7 TZS: 3,9 FH: 3,7  
SZH: 44,8 CK: 29,6 SÓ: 0,3

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. 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 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. 09. 20.–2021. 09. 26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Teavaj Foszlós kalács	Tej Gabonapehely	Tea Reszelt sajt Margarin Szezámagos zsemle	Tea Barackos túrókrém Zsúrkenyér	Tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:362 ZS: 15,4    TZS: 8,5    FH: 11,1 SZH:41,5    CK:16,7    SÓ: 0,8	EN: 256 ZS: 4,7    TZS: 2,2    FH: 8,3 SZH:41,2    CK: 23,2    SÓ: 0,4	EN: 292 ZS: 11,9    TZS: 6,2    FH:11,4 SZH:34,3    CK: 7,9    SÓ: 1,2	EN: 257 ZS: 3,6    TZS: 2,2    FH: 9 SZH:45,7    CK: 14,2    SÓ: 0,7	EN: 231 ZS: 4,5    TZS: 1,2    FH: 9 SZH: 38,8    CK: 7,8    SÓ: 1,6	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Káposztasaláta	Bakonyi betyárleves sertéshússal Darás metélt Gyümölcs öntet	Májgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Csokis croissant	Édesgyökér krémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:629 ZS: 30    TZS: 10    FH: 23,1 SZH:60,8    CK:12,8    SÓ: 4,9	EN: 716 ZS: 37,1    TZS: 10,3    FH: 26,4 SZH:63,8    CK: 10,5    SÓ: 3,2	EN: 606 ZS: 22,7    TZS: 6,9    FH:21,2 SZH:75,7    CK: 12,8    SÓ: 0,3	EN: 673 ZS: 26,1    TZS: 8    FH: 24,4 SZH:76,5    CK: 16,1    SÓ: 1,3	EN: 758 ZS: 25    TZS: 6,9    FH: 28,9 SZH: 100,3    CK: 7,3    SÓ: 2,9	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Kifli Zöldpaprika	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom	Sajtos rúd Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:190 ZS: 4,5    TZS: 2,4    FH: 8,1 SZH:28,3    CK:2    SÓ: 0,8	EN: 259 ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH: 8,6 SZH:33,5    CK: 1,7    SÓ: 1,4	EN: 253 ZS: 9,8    TZS: 3,7    FH:8,2 SZH:31,2    CK: 0,5    SÓ: 1,5	EN: 226 ZS: 7,1    TZS: 2,1    FH: 7,9 SZH:28,8    CK: 0,5    SÓ: 1,3	EN: 216 ZS: 9,6    TZS: 4,9    FH: 4,3 SZH: 27,3    CK: 8,5    SÓ: 1,4	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 munkatársainknál! 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. 09. 27.–2021. 10. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Gabonagolyó  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:256 ZS: 4,6    TZS: 2,1    FH: 8,2 SZH:41,6    CK:23,6    SÓ: 0,4	Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6,10,12 EN: 308 ZS: 10,3    TZS: 2,8    FH: 11 SZH:41,5    CK: 8,9    SÓ: 2,3	Vaníliás tej Fatörzs kifli  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 315 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH:9,9 SZH:50,5    CK: 24,3    SÓ: 0,6	Gyümölcsstea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 228 ZS: 3,6    TZS: 2    FH: 7,5 SZH:39,7    CK: 8,4    SÓ: 1,2	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 242 ZS: 5    TZS: 2,2    FH: 7,1 SZH: 38,4    CK: 8,1    SÓ: 1			
<b>EBÉD</b>	Meggyleves Szárnyas paella Csemege uborka édesítőszerrel  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:486 ZS: 8,8    TZS: 2    FH: 22 SZH:77,9    CK:31,3    SÓ: 1,5	Kakukkfűves hagymakrémleves Pírtott zsemlekocka Bolognai sertés ragu Makaróni tészta Reszelt sajt Szilva  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 741 ZS: 29,3    TZS: 9,6    FH: 29,2 SZH:88,4    CK: 25,3    SÓ: 3,2	Tejfőlés zöldbaleves Pincepörkölt Házi csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 678 ZS: 26,9    TZS: 6,9    FH:23,5 SZH:77,6    CK: 7,5    SÓ: 1,9	Csontleves Szezámmagos sertés fasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,11 EN: 937 ZS: 32,5    TZS: 7,9    FH: 40,1 SZH:114,4    CK: 8    SÓ: 4,2	Pestos zöldségleves Sertésszelet lilahagymás sajtkrémmel Rizibizi  <u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,12 EN: 681 ZS: 30,5    TZS: 7,9    FH: 32,9 SZH: 67,4    CK: 2,3    SÓ: 1,7			
<b>UZSONNA</b>	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:250 ZS: 9,8    TZS: 5,6    FH: 6 SZH:32,5    CK:1,4    SÓ: 1,3	Trappista sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 255 ZS: 10,4    TZS: 5,9    FH: 11,1 SZH:27,8    CK: 0,4    SÓ: 1,7	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 242 ZS: 8,2    TZS: 2,7    FH:8,2 SZH:32    CK: 0,5    SÓ: 1,5	Olasz felvágott Margarin Császárszemesle Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 256 ZS: 9,7    TZS: 3,4    FH: 8,5 SZH:31    CK: 1,7    SÓ: 1,4	Mese fit Detki keksz Narancs  <u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8 EN: 285 ZS: 8,9    TZS: 4,1    FH: 4,6 SZH: 43,9    CK: 23,9    SÓ: 0,2			

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 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.