

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2022. 01. 03.–2022. 01. 09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

<p>Tej Teavaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:291 ZS: 10,1 TZS: 6 FH: 10,1 SZH:35,9 CK:10,4 SÓ:0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 260 ZS: 8,2 TZS: 1 FH: 4,7 SZH: 40 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 242 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1</p>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH: 37,7 CK: 13,5 SÓ:0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 238 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,3 SZH: 40 CK: 7,7 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>Csirkeguleves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:804 ZS: 16,6 TZS: 2,9 FH: 30 SZH:106,2 CK:19,6 SÓ: 2,1</p>	<p>Fahéjas almaleves Csirkemájás pulykaragu Párolt rizs Lilakópszta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 648 ZS: 15,2 TZS: 3,2 FH: 26,8 SZH: 101,2 CK: 31,1 SÓ: 3,2</p>	<p>Tejfőlös burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 844 ZS: 41,9 TZS: 14,1 FH: 23,4 SZH: 82,8 CK: 17,6 SÓ: 2,9</p>	<p>Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 679 ZS: 20,2 TZS: 5,5 FH: 36,5 SZH: 86,5 CK: 6,5 SÓ:3</p>	<p>Köménymaglevés Pírtott zsemlekocka Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 670 ZS: 20,3 TZS: 2,7 FH: 34,5 SZH: 86,1 CK: 10,4 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>Csirkeguleves Sajtós tejfőlös makaróni</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:639 ZS: 27,8 TZS: 12,2 FH: 32,4 SZH:59,3 CK:4,7 SÓ: 2,1</p>	<p>Fahéjas almaleves Szezámagos sertésfasírt Burgonyapüré Lilakópszta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,11,12</p> <p>EN: 695 ZS: 22,9 TZS: 7,5 FH: 22,3 SZH: 94,8 CK: 32,3 SÓ: 3,2</p>	<p>Tejfőlös burgonyaleves Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 923 ZS: 42,6 TZS: 12,1 FH: 22,8 SZH: 103,4 CK: 20,7 SÓ: 2,7</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertés szelet Meggy mártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 626 ZS: 18,8 TZS: 6,6 FH: 25,6 SZH: 83,5 CK: 28 SÓ:2,3</p>	<p>Köménymaglevés Pírtott zsemlekocka Fokhagymás sertés aprópecsenye Zöldséges kuszkus Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 688 ZS: 28,5 TZS: 6,4 FH: 26,4 SZH: 80,2 CK: 14,6 SÓ: 2,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:226 ZS: 6,8 TZS: 4,1 FH: 6,2 SZH:33 CK:1,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 270 ZS: 12 TZS: 6,2 FH: 11,7 SZH: 28 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 239 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,4 SZH: 31,3 CK: 0,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 215 ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH: 8,2 SZH: 33 CK: 0,5 SÓ:1,8</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2</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 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 étkeztetést 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.



Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2022. 01. 17.–2022. 01. 23.

TÍZÓRAI  
EBÉD A  
EBÉD B  
UZZONNA

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<p>Tej Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:274 ZS: 9,5    TZS: 5,2    FH: 9,6 SZH:33,2    CK:10    SÓ: 1,1</p>	<p>Kakaós tej Teavaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 345 ZS: 10,3    TZS: 6,2    FH: 10,6 SZH: 48,5    CK: 22,4    SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs 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 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: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 242 ZS: 5    TZS: 2,2    FH: 7,1 SZH: 38,4    CK: 8,1    SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>Lebbencsleves Dijoni csirkeragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:656 ZS: 17,7    TZS: 4,4    FH: 26,7 SZH:92,8    CK:19,5    SÓ: 1,6</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pirított napraforgómag Bolognai Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 820 ZS: 41,7    TZS: 12,7    FH: 37,1 SZH: 72,1    CK: 10    SÓ: 2,2</p>	<p>Gulyásleves Szilvátöltelikes gombóc Fahéjas szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 903 ZS: 23,6    TZS: 4    FH: 25,8 SZH: 153,3    CK: 36,6    SÓ: 1,6</p>	<p>Citromos kerti leves Sült virsli Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 664 ZS: 24,7    TZS: 6,7    FH: 25,5 SZH: 74,3    CK: 2,3    SÓ: 2,8</p>	<p>Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Póréhagymás rizs Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 869 ZS: 15,7    TZS: 2,7    FH: 38,2 SZH: 142,7    CK: 40,1    SÓ: 3,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>Lebbencsleves Kertfőzelék Csirke nuggets Félbarna kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:684 ZS: 17,6    TZS: 4,8    FH: 27,7 SZH:98,7    CK:26,7    SÓ: 2,9</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pirított napraforgómag Gödöllői töltött csirkecomb Petrezselymes rizs Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 818 ZS: 28    TZS: 5,5    FH: 52,1 SZH: 87,7    CK: 7,4    SÓ: 3,3</p>	<p>Gulyásleves Aranyaluska Vanília ízű öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,12</p> <p>EN: 955 ZS: 31,2    TZS: 10,6    FH: 27,2 SZH: 138,3    CK: 48,4    SÓ: 1,2</p>	<p>Citromos kerti leves Sertés flekken Hagymás tört burgonya Párolt káposzta fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 776 ZS: 43,5    TZS: 10,5    FH: 25,1 SZH: 64,5    CK: 9,6    SÓ: 2,1</p>	<p>Görög gyümölcsleves Tarhonyás sertés hússaláta Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 737 ZS: 23,4    TZS: 6,6    FH: 27,7 SZH: 102,9    CK: 43    SÓ: 2,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Újbagyoma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 9,8    TZS: 5,6    FH: 6 SZH:34,1    CK:1,4    SÓ: 1,3</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 211 ZS: 3,3    TZS: 0,8    FH: 9,9 SZH: 31,5    CK: 0,4    SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt 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: 1,3</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 221 ZS: 8,3    TZS: 2,8    FH: 8 SZH: 27,7    CK: 1,2    SÓ: 1,3</p>	<p>Müzli szelet Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 162 ZS: 1,9    TZS: 0,8    FH: 1,7 SZH: 33,2    CK: 26,4    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 keresztzennyezéssel 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. Szérum; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2022. 01. 24.–2022. 01. 30.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3	Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Hot dog kifli  <u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12 EN: 168 ZS: 10,4 TZS: 2,8 FH: 7,2 SZH: 11,3 CK: 9,5 SÓ: 1,5	Gyümölcsstea Túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 243 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,9 SZH: 39,3 CK: 7,8 SÓ: 0,9	Tejeskávé Fatörzs kifli  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10 SZH: 49 CK: 23,4 SÓ:0,6	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 246 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,6 CK: 7,7 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD A</b>	Tavaszi leves Parajmártás Főtt tojás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:427 ZS: 7,9 TZS: 2,3 FH: 16,4 SZH:64 CK:4,6 SÓ: 1,5	Legényfogyó leves Káposztás kocka Körte  <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN: 737 ZS: 21,6 TZS: 4,6 FH: 25,7 SZH: 107,1 CK: 33,5 SÓ: 1,3	Édes gyökrékreleves Leves gyöngy Sertéshúsos rakott burgonya Csemege uborka  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 676 ZS: 25 TZS: 9,8 FH: 24,3 SZH: 79,1 CK: 10,7 SÓ: 2,7	Köménymagleves Pírtott zsemlekocka Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Nápolyi <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 882 ZS: 37,3 TZS: 12,2 FH: 32,8 SZH: 99,4 CK: 18,8 SÓ:1	Paradicsomleves Szezámagos rántott halfilé Karottás rizs Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,4,9,11 EN: 809 ZS: 22,3 TZS: 3,1 FH: 29,1 SZH: 122,3 CK: 29,3 SÓ: 3,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Tavaszi leves Szárnyas paella Házi vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,3 EN:503 ZS: 11,1 TZS: 1,9 FH: 26,3 SZH:73,2 CK:11,7 SÓ: 1,9	Legényfogyó leves Túrós gombóc Vaníliás öntet Körte  <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN: 1045 ZS: 23,7 TZS: 6,1 FH: 32,3 SZH: 168,9 CK: 51,9 SÓ: 2,9	Édes gyökrékreleves Leves gyöngy Ázsiai csirkehúsos tészta  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 550 ZS: 11,3 TZS: 3,9 FH: 30,2 SZH: 81 CK: 8 SÓ: 1,6	Köménymagleves Pírtott zsemlekocka Tejfőlés sertés szelet Pritaminos rizs Nápolyi <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 878 ZS: 46,4 TZS: 15,2 FH: 34,4 SZH: 75,7 CK: 9,4 SÓ:0,7	Paradicsomleves Csirkeragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 669 ZS: 20,3 TZS: 4,6 FH: 27,7 SZH: 88,5 CK: 29,7 SÓ: 3,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Kenőmájás Kifli Póréhagyma  <u>Allergének:</u> 1,6,7,10 EN:239 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,7 SZH:28,6 CK:1,1 SÓ: 1	Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma  <u>Allergének:</u> 1 EN: 304 ZS: 15,6 TZS: 4,2 FH: 4,9 SZH: 33,1 CK: 0,4 SÓ: 0,8	Paprikás szalámi Margarin Császárszemle Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 265 ZS: 12,3 TZS: 4,8 FH: 8,1 SZH: 30,5 CK: 1,6 SÓ: 1,3	Sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 210 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH: 33,5 CK: 1,3 SÓ:1,3	Gyümölcs joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 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 keresztzennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.



Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2022. 01. 31.–2022. 02. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Méz Margarin Zsúrkenyér	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér	Vaníliás tej Fahéjas csiga	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:337 ZS: 6,1 TZS: 3 FH: 10,3 SZH:57,4 CK:26,9 SÓ: 0,9	EN: 236 ZS: 3,3 TZS: 0,8 FH: 9,6 SZH: 38,1 CK: 7,6 SÓ: 1,3	EN: 232 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,8 SZH: 39,7 CK: 8,5 SÓ: 1,3	EN: 355 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH: 51 CK: 30,7 SÓ:0,5	EN: 242 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Karamellás körteleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemege uborka	Lencseleves Túrós tészta Kivi Teljes kiőrlésű kenyér	Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Félbarna kenyér	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Roston sült csirkemell Sajtmártás Mexikói rizs		
<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:517 ZS: 19,9 TZS: 5,1 FH: 20,3 SZH:61,8 CK:15 SÓ: 2,7	EN: 734 ZS: 25,3 TZS: 7,8 FH: 23,7 SZH: 100,9 CK: 36,2 SÓ: 1,9	EN: 827 ZS: 19,9 TZS: 9 FH: 33 SZH: 119,9 CK: 15,4 SÓ: 2,4	EN: 648 ZS: 17,9 TZS: 4,8 FH: 18,7 SZH: 97,2 CK: 28,8 SÓ:4	EN: 636 ZS: 18,7 TZS: 5,9 FH: 39,4 SZH: 75,2 CK: 7,2 SÓ: 1,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Csontleves Temesvári sertésragu Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér	Karamellás körteleves Barbecue csirkecomb Tört burgonya Csemege uborka	Lencseleves Lekváros bukta Kivi Teljes kiőrlésű kenyér	Almalé 100%-os Rakott húsos penne	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Marhapörkölt Főtt burgonya Csalamádé		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,10,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:771 ZS: 29,5 TZS: 9,3 FH: 25,9 SZH:95,5 CK:2 SÓ: 1,6	EN: 712 ZS: 19,6 TZS: 4,4 FH: 42,9 SZH: 85,7 CK: 37,2 SÓ: 4,4	EN: 616 ZS: 9,8 TZS: 3,1 FH: 20,6 SZH: 106,7 CK: 19,6 SÓ: 1,4	EN: 513 ZS: 17,9 TZS: 6,2 FH: 20,7 SZH: 66,8 CK: 31,5 SÓ:1,5	EN: 578 ZS: 23,3 TZS: 8,6 FH: 23,3 SZH: 61,5 CK: 2,3 SÓ: 2,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Vajkrém Félbarna kenyér Pritamin paprika	Trappista sajt Margarin Császárszemle Jégcsapretek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Szezámmagos szemle Kigyóuborka	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Mese fit Detki keksz Mandarin		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,11	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:250 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:33,5 CK:1,4 SÓ: 1,5	EN: 284 ZS: 12,7 TZS: 7,1 FH: 11,7 SZH: 30,5 CK: 1,7 SÓ: 1,3	EN: 232 ZS: 9,5 TZS: 3 FH: 8,1 SZH: 28 CK: 0,7 SÓ: 1,2	EN: 251 ZS: 7,5 TZS: 2,2 FH: 8,6 SZH: 32,6 CK: 0,6 SÓ:1,6	EN: 269 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,4 SZH: 41 CK: 20,9 SÓ: 0,2	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 keresztzennyezéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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.