

Dunakeszi

Általános Iskola Felső Tagozat

2022. 10. 03.–2022. 10. 09.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:326 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,8 CK:22,5 SÓ: 1,3	Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 236 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 9 SZH: 38,1 CK: 7,7 SÓ: 1,7	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 248 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,7 SZH: 45,4 CK: 13 SÓ: 1,1	Tej Kifli Teavaj <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 320 ZS: 13,2 TZS: 8 FH: 10,1 SZH: 36 CK: 10,4 SÓ:0,8	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 253 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 8,2 SZH: 39,6 CK: 7,7 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás 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	Legényfőgő leves Káposztás tészta Szilva <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN: 693 ZS: 19,7 TZS: 4,4 FH: 24,7 SZH: 101,9 CK: 33,1 SÓ: 0,4	Édes gyökrémléves Leves gyöngy Magyaros húsos rakott burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 662 ZS: 27,5 TZS: 11 FH: 23,7 SZH: 71,8 CK: 7,9 SÓ: 2	Köménymaglevés Pírtott zsemlekočka Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 678 ZS: 23,8 TZS: 6,4 FH: 30 SZH: 82,1 CK: 12,4 SÓ:1	Paradicsomlevés Lenmagos rántott halfilé Sárgarépa rizs Tzatziki <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9 EN: 740 ZS: 18,8 TZS: 3,7 FH: 24 SZH: 116,8 CK: 20,8 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Tavaszi leves Csirkés paella Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:597 ZS: 20,4 TZS: 4,7 FH: 28,6 SZH:73,9 CK:11,7 SÓ: 2,3	Legényfőgő leves Almás pite Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 418 ZS: 17 TZS: 6,4 FH: 14,4 SZH: 47,9 CK: 25,4 SÓ: 0,4	Édes gyökrémléves Leves gyöngy Lecsós virsli Tarhonya <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 803 ZS: 41,3 TZS: 15,2 FH: 23,4 SZH: 78,5 CK: 10,4 SÓ: 2,8	Köménymaglevés Pírtott zsemlekočka Tejfőlés sertésszelet Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 681 ZS: 32,3 TZS: 8,4 FH: 30,7 SZH: 61,8 CK: 3,1 SÓ:0,5	Paradicsomlevés Csirkeragu Jóasszony módra Pírtott burgonya Uborkasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 695 ZS: 25,8 TZS: 5,2 FH: 27,6 SZH: 82,5 CK: 24,7 SÓ: 2,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	Kenőmájás Kifli Póréahagyma <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	Sajtkrém Retek Császárszemle <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 224 ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH: 8,8 SZH: 32,3 CK: 2,5 SÓ: 0,9	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 256 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH: 8,2 SZH: 31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,5	Libaszír Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 298 ZS: 15,4 TZS: 4 FH: 4,8 SZH: 32,6 CK: 0,4 SÓ:1	Epres joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,2 SZH: 47,5 CK: 19,1 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. 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 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) megtekinthető.



Dunakeszi

Általános Iskola Felső Tagozat

2022. 10. 10.–2022. 10. 16.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Csokis gabonagyógyó <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,3	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Császárszemle <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN: 242 ZS: 6,2 TZS: 2,4 FH: 8,9 SZH: 37,5 CK: 8,9 SÓ: 1,3	Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 226 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 5,5 SZH: 40,3 CK: 9,1 SÓ: 1,5	Vaníliás tej Fahéjas csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 355 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH: 51 CK: 30,7 SÓ:0,5	Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 256 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH: 39,7 CK: 9,1 SÓ: 1	Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 284 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6,6 SZH: 40,4 CK: 8,5 SÓ:1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:492 ZS: 19,9 TZS: 5,4 FH: 20,7 SZH:55,1 CK:11 SÓ: 1,8	Karamellás körteleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 736 ZS: 25,5 TZS: 7,9 FH: 23,5 SZH: 101 CK: 36,2 SÓ: 1,9	Lencseleves Túrós tészta Teljes kiőrlésű kenyér Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 887 ZS: 22,8 TZS: 10,2 FH: 33 SZH: 127,8 CK: 23,3 SÓ: 2,6	Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 6,10,12 EN: 577 ZS: 24,5 TZS: 10,7 FH: 14,2 SZH: 65,6 CK: 28,1 SÓ:3	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Currys csirkeragu Mexikói rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN: 568 ZS: 18,3 TZS: 5,9 FH: 26,9 SZH: 72,9 CK: 6,4 SÓ: 0,5	Bakonyi betyárleves Szilvalekváros derelye Fahéjas porcukor <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 1011 ZS: 31,6 TZS: 6,3 FH: 28 SZH: 144,6 CK: 17,9 SÓ:1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Csontleves Csóben sült zöldbab csirkehússal Petrezselymes rizs fél adag <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:536 ZS: 24,3 TZS: 6,5 FH: 26,1 SZH:50,4 CK:2 SÓ: 1,1	Karamellás körteleves Barbecue sertéssült Pirított burgonya Amerikai káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 971 ZS: 44,3 TZS: 9,3 FH: 39,9 SZH: 95,6 CK: 40,1 SÓ: 3	Lencseleves Lekváros bukta Körte Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 647 ZS: 9,8 TZS: 3,1 FH: 20,2 SZH: 114,6 CK: 27,5 SÓ: 1,4	Almalé 100%-os Bazsalikomos paradicsommártás Penne tészta Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 620 ZS: 17,9 TZS: 5,6 FH: 18,8 SZH: 95,1 CK: 35,8 SÓ:1,1	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Sertéspörkölt Sós burgonya Ecetes almapiaprika <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 585 ZS: 23,2 TZS: 7,9 FH: 24,1 SZH: 63,8 CK: 3,3 SÓ: 1,7	Bakonyi betyárleves Piskóta kocka Csokoládés öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 362 ZS: 16,7 TZS: 7,2 FH: 16,2 SZH: 31,2 CK: 18 SÓ:0,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	Vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:250 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:33,5 CK:1,4 SÓ: 1,5	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 249 ZS: 8 TZS: 4,2 FH: 10 SZH: 32,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4	Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 233 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 246 ZS: 8,8 TZS: 3 FH: 8,3 SZH: 31,6 CK: 0,5 SÓ:1,6	Piskóta szelet Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 157 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,3 SZH: 26,7 CK: 22,3 SÓ: 0,1	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ:1,2	<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. 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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltárást 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. 10. 17.–2022. 10. 23.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Karamellás tej Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:348 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:52,3 CK:27,6 SÓ: 0,8	Gyümölcs tea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 245 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,4 SZH: 41,1 CK: 7,7 SÓ: 1,1	Gyümölcs tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 213 ZS: 3,2 TZS: 0,5 FH: 4,8 SZH: 39,3 CK: 7,9 SÓ: 1	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	Gyümölcs tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,10,12 EN: 275 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,2 SZH: 37,9 CK: 7,6 SÓ: 1,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,7 EN:669 ZS: 27 TZS: 7,8 FH: 27,7 SZH:75,3 CK:13,5 SÓ: 1,2	Lebbencsleves Sertésfasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 639 ZS: 25,5 TZS: 8,1 FH: 22,6 SZH: 74,4 CK: 9,7 SÓ: 3,1	Sertésraguleves Mákos guba Meggyes öntet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 856 ZS: 24,8 TZS: 7,2 FH: 26,9 SZH: 126,4 CK: 69,1 SÓ: 1,2	Tojásleves Zöldborsós sertésragu Párolt rizs Lilakáposzta saláta <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 737 ZS: 32,3 TZS: 8,4 FH: 25,6 SZH: 85,2 CK: 13,3 SÓ:2,4	Almás szilvakrémeles Panírozott halrudacska Petrezselymes burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12 EN: 679 ZS: 19,2 TZS: 2,5 FH: 21,2 SZH: 99,8 CK: 30,8 SÓ: 2,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Tejfölös zöldbaleves Reszelt sertésmáj Tört burgonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:537 ZS: 13,3 TZS: 4 FH: 31,1 SZH:65,4 CK:10,3 SÓ: 1,2	Lebbencsleves Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 647 ZS: 21,1 TZS: 4,5 FH: 26,1 SZH: 86,5 CK: 13 SÓ: 0,7	Sertésraguleves Gránátos kocka Csemegeuborka Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 680 ZS: 23,9 TZS: 4,9 FH: 23,6 SZH: 89 CK: 17,9 SÓ: 3	Tojásleves Sült virsli Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 683 ZS: 28 TZS: 6,4 FH: 25,6 SZH: 78,5 CK: 1,3 SÓ:2,2	Almás szilvakrémeles Bácskai rizshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 730 ZS: 27,5 TZS: 8,4 FH: 22,9 SZH: 95,8 CK: 31,6 SÓ: 1,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:207 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH:32 CK:1,3 SÓ: 1,1	Csemege szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 243 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH: 29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3	Edami sajt Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 214 ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 9,5 SZH: 26,6 CK: 1,1 SÓ: 1	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 197 ZS: 4,5 TZS: 1,8 FH: 8,8 SZH: 28,8 CK: 1,1 SÓ:1,4	Barackos joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,2 SZH: 47,5 CK: 19,1 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 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltatást 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. 10. 24.–2022. 10. 30.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Briós <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ:0,6	Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 260 ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7 SZH: 39,7 CK: 9,1 SÓ: 1	Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 252 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH: 42,3 CK: 11,7 SÓ: 0,7	Tej Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 265 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH: 37,7 CK: 13,4 SÓ:0,6	Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 239 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 9,3 SZH: 38,6 CK: 7,7 SÓ: 1,7		
EBÉD A	Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Hentes sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:707 ZS: 28,9 TZS: 9,3 FH: 26,4 SZH:83,3 CK:4,5 SÓ:1,5	Bableves Sajtos tejfőlés Spagetti Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 705 ZS: 28,2 TZS: 11,9 FH: 26,2 SZH: 79,6 CK: 14,9 SÓ: 1	Tarhonyaleves Rakott karfiol <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 529 ZS: 27,1 TZS: 8,2 FH: 20,9 SZH: 44,9 CK: 3,2 SÓ: 0,3	Zöldségleves Dinó szelet Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 559 ZS: 15,6 TZS: 2,6 FH: 17,9 SZH: 80,7 CK: 1,7 SÓ:2,1	Paradicsomleves Rántott sertésszelet Zöldséges bulgur Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 983 ZS: 30,1 TZS: 4,7 FH: 37,5 SZH: 130,4 CK: 29,5 SÓ: 1,8		
EBÉD B	Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Grillezett csirkemell Burgonyapüré Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:606 ZS: 14,2 TZS: 4,3 FH: 36,2 SZH:77,6 CK:14,1 SÓ:3,3	Bableves Túrótöltelikes gombóc Vaníliás öntet Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 992 ZS: 17,8 TZS: 3,3 FH: 26,7 SZH: 176 CK: 49,2 SÓ: 1,8	Tarhonyaleves Borsos sertéstokány Galuska Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 723 ZS: 28,5 TZS: 8,9 FH: 27,6 SZH: 85,5 CK: 5 SÓ: 2	Zöldségleves Baconos csirkemáj Párolt rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 576 ZS: 17,3 TZS: 4,3 FH: 27,6 SZH: 77 CK: 10,2 SÓ:3,3	Paradicsomleves Húsos rakott penne <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 644 ZS: 27,6 TZS: 7,8 FH: 24,9 SZH: 73,1 CK: 24,1 SÓ: 0,8		
UZZONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:230 ZS: 6,8 TZS: 4,1 FH: 6,6 SZH:33,7 CK:1,2 SÓ:1,1	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 210 ZS: 5,7 TZS: 0,7 FH: 8,2 SZH: 31,3 CK: 0,7 SÓ: 1,4	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 241 ZS: 8 TZS: 4,2 FH: 9,4 SZH: 31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,3	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1 EN: 251 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 9,2 SZH: 34,1 CK: 0,7 SÓ:1,8	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2		

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsolgálat 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.