

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|---|--|---|---|---|---|---|
| TÍZÓRAI | Tejeskávé Teavaj Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:434 ZS: 18,5 TZS: 10,5 FH: 11,2 SZH:52,6 CK:26,8 SÓ:0,82 | Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 202 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 4,8 SZH: 34,4 CK: 9,3 SÓ: 1,15 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | Tej Szamóca extra dzsem Margarin Zsúrkenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 302 ZS: 6 TZS: 2,9 FH: 9,6 SZH: 48,4 CK: 23 SÓ:0,83 | Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 218 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,5 SZH: 33,1 CK: 7,9 SÓ: 0,86 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD A | Eperkrémleves Borsos sertéstopány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:732 ZS: 26,8 TZS: 8,1 FH: 23,6 SZH:89,9 CK:34,1 SÓ: 2,01 | Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 704 ZS: 15,2 TZS: 4,1 FH: 25,5 SZH: 113,9 CK: 13,4 SÓ: 1,86 | ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | Gulyásleves Mákos metélt Körte <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 778 ZS: 24 TZS: 4,8 FH: 23,2 SZH: 115,2 CK: 37,9 SÓ:0,27 | Magyaros gombaleves Borsófehérjefasírt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 460 ZS: 10,9 TZS: 2,3 FH: 18,9 SZH: 66,8 CK: 3,4 SÓ: 1,27 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| EBÉD B | Eperkrémleves Parajos csirkehúsos penne <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:607 ZS: 17,5 TZS: 4,5 FH: 28,3 SZH:82,6 CK:33,1 SÓ: 0,54 | Brokkolikrémleves Leves gyöngy Pulykapörkölt Galuska Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 645 ZS: 17,1 TZS: 4,3 FH: 30,1 SZH: 89,5 CK: 14,3 SÓ: 1,28 | ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | Gulyásleves Aranygaluska Vaníliás öntet Körte <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 1034 ZS: 29,7 TZS: 10 FH: 25,9 SZH: 162,5 CK: 60,8 SÓ:1,28 | Magyaros gombaleves Tejbedara Kakaós szórat Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 441 ZS: 7 TZS: 3 FH: 15 SZH: 73,2 CK: 33,7 SÓ: 1,38 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |
| UZSONNA | Kenőmájas Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:215 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:23,6 CK:1,5 SÓ: 1,11 | Csemege szalámi Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 247 ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH: 7,6 SZH: 31,4 CK: 1,3 SÓ: 1,32 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 216 ZS: 7,9 TZS: 2,7 FH: 7,5 SZH: 27,5 CK: 0,4 SÓ:1,29 | Kockasajt Kifli Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 246 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,6 SZH: 37,7 CK: 11,9 SÓ: 1,16 | <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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2024. 05. 06.–2024. 05. 12.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|--|---|--|---|---|--------------------|--------------------|
| TÍZÓRAI | Tej Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:328 ZS:14 TZS: 7,8 FH: 8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ: 0,66 | Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 252 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 9,5 SZH: 45,2 CK: 16 SÓ: 0,66 | Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 252 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,1 SZH: 33,5 CK: 7,9 SÓ: 1,44 | Tej Méz Teavaj Zsúrkenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 378 ZS: 13,3 TZS: 8,3 FH: 9,6 SZH: 52,3 CK: 26,8 SÓ: 0,75 | Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 228 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 6,7 SZH: 35,9 CK: 9,3 SÓ: 1,01 | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| EBÉD A | Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:691 ZS: 29,8 TZS: 9,2 FH: 23,3 SZH:80,3 CK:12,5 SÓ: 0,96 | Pikáns karfiolkrémleves Színes levesgyöngy Bolognai Spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 758 ZS: 35,3 TZS: 11,9 FH: 34 SZH: 74,4 CK: 12,8 SÓ: 1,15 | Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 805 ZS: 11,5 TZS: 3,8 FH: 39,4 SZH: 130,1 CK: 40,2 SÓ: 1,31 | Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Nápolyi <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12 EN: 743 ZS: 29,4 TZS: 10,2 FH: 31,9 SZH: 78,7 CK: 8,4 SÓ: 2,15 | Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 797 ZS: 14,3 TZS: 2 FH: 20,3 SZH: 143,8 CK: 24,6 SÓ: 2,29 | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| EBÉD B | Daragaluska leves Rántott párizsi Kertifőzelék Félbarna kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:559 ZS: 18,7 TZS: 4,3 FH: 16,9 SZH:78,8 CK:20,8 SÓ: 2,06 | Pikáns karfiolkrémleves Színes levesgyöngy Gödöllői töltött csirkecomb Petrezselymes rizs Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 924 ZS: 45,4 TZS: 6,9 FH: 40,1 SZH: 85,5 CK: 8,5 SÓ: 2,3 | Görög gyümölcsleves Hentes sertéstokány Orsó tészta <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 774 ZS: 28,5 TZS: 8,6 FH: 29,9 SZH: 98,4 CK: 35 SÓ: 1,33 | Tavaszi leves Sertéssült Hagymás tört burgonya Párolt káposzta Nápolyi <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12 EN: 767 ZS: 33,8 TZS: 15,3 FH: 30,3 SZH: 78,9 CK: 19,9 SÓ: 1,01 | Lebbencsleves Aranygaluska Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 886 ZS: 22,8 TZS: 4 FH: 22,5 SZH: 142,9 CK: 47,3 SÓ: 0,9 | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| UZSONNA | Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:200 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,5 SZH:27,9 CK:1,1 SÓ: 0,97 | Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 182 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,6 SZH: 26,7 CK: 0,5 SÓ: 1,45 | Sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 236 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 10 SZH: 31,2 CK: 1,2 SÓ: 1,09 | Zala felvágott Margarin Kifli Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 217 ZS: 7,4 TZS: 2,6 FH: 8,9 SZH: 27,8 CK: 1,3 SÓ: 1,26 | Sajtos pogácsa Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 209 ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 4 SZH: 32,3 CK: 10,2 SÓ: 1,11 | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |

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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2024. 05. 13.–2024. 05. 19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

| | | | | | | |
|---|---|---|--|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér | Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér | Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle | Tejeskávé Kuglóf | Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek | | |
| <u>Allergének:</u> 1,7 | <u>Allergének:</u> 1,7 | <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 | <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 | <u>Allergének:</u> 1,3 | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| EN:300 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,6 CK:22,5 SÓ: 1,13 | EN: 222 ZS: 5,1 TZS: 2,6 FH: 7,1 SZH: 35,3 CK: 9,4 SÓ: 1,15 | EN: 231 ZS: 3,6 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH: 38,2 CK: 8,9 SÓ: 0,91 | EN: 347 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH: 10,4 SZH: 55,7 CK: 28,2 SÓ:0,64 | EN: 225 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 7,1 SZH: 34,2 CK: 7,9 SÓ: 0,89 | EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |

EBÉD A

| | | | | | | |
|---|---|---|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Zöldségleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd | Köménymaglevés Pirított zsemlekočka Bakonyi sertésragu Bulgur Narancs | Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér | Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta | Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta | | |
| <u>Allergének:</u> 1,12 | <u>Allergének:</u> 1,7 | <u>Allergének:</u> 1,12 | <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 | <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| EN:494 ZS: 22,4 TZS: 7,2 FH: 19,5 SZH:49,7 CK:21,5 SÓ: 1,08 | EN: 749 ZS: 33,6 TZS: 9,6 FH: 25 SZH: 75,6 CK: 15 SÓ: 1,83 | EN: 615 ZS: 17,6 TZS: 7,5 FH: 17,5 SZH: 89,8 CK: 36,2 SÓ: 2,92 | EN: 747 ZS: 25,7 TZS: 8,5 FH: 36,6 SZH: 89,6 CK: 16,2 SÓ:1,44 | EN: 648 ZS: 24,4 TZS: 8,6 FH: 20 SZH: 84,3 CK: 28,7 SÓ: 1,19 | EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |

EBÉD B

| | | | | | | |
|--|---|--|---|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Zöldségleves Rakott zöldbab Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd | Köménymaglevés Pirított zsemlekočka Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes burgonya Cékla savanyúság Narancs | Almalé 100%-os Csirkés paella Káposztasaláta | Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Vadas sertésragu Makaróni tészta | Paradicsomleves Rántott brokkoli Pritaminos rizs Remoulade mártás | | |
| <u>Allergének:</u> 1,7,12 | <u>Allergének:</u> 1,10,12 | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 | <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| EN:583 ZS: 28,8 TZS: 9,4 FH: 21,9 SZH:56,7 CK:9,6 SÓ: 0,99 | EN: 575 ZS: 15,2 TZS: 1,8 FH: 33 SZH: 69,6 CK: 18,1 SÓ: 3,6 | EN: 661 ZS: 19,5 TZS: 4,6 FH: 27,1 SZH: 91,9 CK: 38,3 SÓ: 1,31 | EN: 691 ZS: 29,9 TZS: 9,3 FH: 25,4 SZH: 79,1 CK: 13,5 SÓ:0,82 | EN: 878 ZS: 27,9 TZS: 4,6 FH: 20,9 SZH: 130,3 CK: 28,3 SÓ: 1,69 | EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: | EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ: |

UZSONNA

| | | | | | | |
|--|---|--|---|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Kenőmájás Kifli Kigyóuborka | Soproni felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika | Libazsír Félbarna kenyér Lilahagyma | Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika | Erdei gyümölcsös joghurt Kifli | | |
| <u>Allergének:</u> 1,6,7,10 | <u>Allergének:</u> 1 | <u>Allergének:</u> 1 | <u>Allergének:</u> 1 | <u>Allergének:</u> 1,7 | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| EN:231 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,3 SZH:27,2 CK:1,1 SÓ: 1,04 | EN: 252 ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH: 8,7 SZH: 31,8 CK: 1,3 SÓ: 1,33 | EN: 279 ZS: 15,2 TZS: 4 FH: 4 SZH: 29,2 CK: 1,6 SÓ: 0,85 | EN: 228 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,5 SZH: 27,2 CK: 1,1 SÓ:1,29 | EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,68 | 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2024. 05. 27.–2024. 06. 02.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|---|--|---|--|--|---|---|
| TÍZÓRAI | <p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:348 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:52,3 CK:27,6 SÓ: 0,81</p> | <p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 3,2 TZS: 1,7 FH: 9,8 SZH: 36 CK: 9,2 SÓ: 1,01</p> | <p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 237 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,1 SZH: 37,3 CK: 8,2 SÓ: 0,8</p> | <p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 301 ZS: 6 TZS: 2,9 FH: 9,5 SZH: 48,3 CK: 22,3 SÓ:0,83</p> | <p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH: 33,5 CK: 7,8 SÓ: 1,19</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> |
| EBÉD A | <p>Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:699 ZS: 31,4 TZS: 8,3 FH: 27,4 SZH:74,8 CK:15,7 SÓ: 0,79</p> | <p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Túró rudi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 624 ZS: 25,9 TZS: 10,6 FH: 22,8 SZH: 72 CK: 21,1 SÓ: 1,99</p> | <p>Csirkeraguleves Mákos guba Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 788 ZS: 17,3 TZS: 4,9 FH: 31,7 SZH: 120,4 CK: 62,8 SÓ: 1,96</p> | <p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10</p> <p>EN: 826 ZS: 37 TZS: 6,3 FH: 26,2 SZH: 94,6 CK: 17,3 SÓ:2,72</p> | <p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Tört burgonya Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 563 ZS: 13,7 TZS: 1,8 FH: 17,9 SZH: 85,5 CK: 37,3 SÓ: 1,77</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> |
| EBÉD B | <p>Tejfölös zöldbaleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:793 ZS: 43,9 TZS: 6,5 FH: 33,7 SZH:58,3 CK:11,3 SÓ: 1,45</p> | <p>Hamisgulyás Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs Túró rudi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 735 ZS: 24,6 TZS: 7,3 FH: 28,3 SZH: 98,2 CK: 24,5 SÓ: 0,71</p> | <p>Csirkeraguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 615 ZS: 15 TZS: 1,8 FH: 25,5 SZH: 90,9 CK: 19,5 SÓ: 2,54</p> | <p>Tojásleves Sertéspörkölt Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 770 ZS: 34,1 TZS: 8,4 FH: 33,8 SZH: 77,7 CK: 12,8 SÓ:1,11</p> | <p>Meggyleves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 832 ZS: 33,3 TZS: 10,4 FH: 19,5 SZH: 114 CK: 37,8 SÓ: 1,89</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> |
| UZSONNA | <p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:225 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:26,2 CK:0,4 SÓ: 1,22</p> | <p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 238 ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 7,2 SZH: 29,9 CK: 0,8 SÓ: 1,31</p> | <p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 7,4 TZS: 4 FH: 9,3 SZH: 26,8 CK: 0,4 SÓ: 1,14</p> | <p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 196 ZS: 4,4 TZS: 1,5 FH: 8,8 SZH: 29 CK: 1,5 SÓ:1,49</p> | <p>Barackos joghurt Kifii</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 253 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 9,4 SZH: 43,2 CK: 15,4 SÓ: 0,68</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsugázást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.