

ÉTLAP

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 12. 30.–2025. 01. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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 ALSÓ TAGOZAT

2025. 01. 06.–2025. 01. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Sajtos pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:196 ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 3,4 SZH:29,9 CK:7,8 SÓ: 1,1	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 292 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH: 51,4 CK: 26,4 SÓ: 0,93	Tejeskávé Bríós <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 345 ZS: 7,4 TZS: 3,9 FH: 9,9 SZH: 55,8 CK: 26,2 SÓ: 0,68	Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10 EN: 225 ZS: 4,6 TZS: 0,7 FH: 9,5 SZH: 34,5 CK: 8,7 SÓ:0,99	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 227 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 34,5 CK: 8,4 SÓ: 0,86	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 10,12 EN:554 ZS: 19,8 TZS: 5 FH: 17,4 SZH:75,4 CK:26,5 SÓ: 1,32	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 568 ZS: 14,1 TZS: 2,2 FH: 26,7 SZH: 76,6 CK: 21,8 SÓ: 1,52	Zöldséglevés Főtt sertésszelet Meggymártás Főtt burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 454 ZS: 13,4 TZS: 8,8 FH: 22,1 SZH: 58,2 CK: 27,8 SÓ: 0,74	Lencsegulyás sertéshússal Túrós derelye Porcukor szórat <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 890 ZS: 19,8 TZS: 5,6 FH: 35,2 SZH: 139,2 CK: 36,4 SÓ:2,35	Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Vegetáriánus olaszos rakott tészta <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 521 ZS: 13,9 TZS: 5,8 FH: 25,2 SZH: 70,4 CK: 10,2 SÓ: 1,18	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Almalé 100%-os Rakott burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12 EN:633 ZS: 25,5 TZS: 10,5 FH: 17,9 SZH:67,1 CK:27,3 SÓ: 2,49	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 557 ZS: 16 TZS: 3,1 FH: 24,5 SZH: 76,8 CK: 10,8 SÓ: 1,23	Zöldséglevés Sajtos tejfőlös Farfalle <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 510 ZS: 23,1 TZS: 10,9 FH: 20,6 SZH: 54,3 CK: 5,2 SÓ: 1,07	Lencsegulyás sertéshússal Tejbedara Kakaós szórat <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 595 ZS: 18,7 TZS: 10,6 FH: 28,5 SZH: 73,2 CK: 34,7 SÓ:1,16	Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Rántott karfiol Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 750 ZS: 32,7 TZS: 7,7 FH: 15,5 SZH: 96,6 CK: 9,7 SÓ: 2,19	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:222 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:28,1 CK:1,7 SÓ: 1,21	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN: 245 ZS: 8,9 TZS: 3,2 FH: 8 SZH: 31,2 CK: 0,8 SÓ: 1,24	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 183 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,6 SZH: 26,8 CK: 0,5 SÓ: 1,49	Vajkrém napraforgómaggal Császárszemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 239 ZS: 9,6 TZS: 5,1 FH: 6,5 SZH: 31,7 CK: 2,3 SÓ:0,86	Tejszelet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 160 ZS: 6,6 TZS: 4,9 FH: 2,4 SZH: 22 CK: 17,2 SÓ: 0,19	<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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBIT!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2025. 01. 13.–2025. 01. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:318 ZS:14 TZS:8 FH:9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ:0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:245 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:33,6 CK:8 SÓ:1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:214 ZS:3,6 TZS:2,1 FH:9,2 SZH:34,4 CK:9,2 SÓ:0,81</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22,2 SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:234 ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Zöldékrémleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Orsó tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN:638 ZS:23,1 TZS:6,1 FH:25,9 SZH:79,8 CK:11,4 SÓ:1,73</p>	<p>Bagolyborsó leves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:669 ZS:23,4 TZS:7,4 FH:25,1 SZH:83,3 CK:21,9 SÓ:2,13</p>	<p>Őszibarack krémleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN:687 ZS:21,6 TZS:3 FH:16,2 SZH:105,5 CK:34,3 SÓ:2,01</p>	<p>Daragaluska leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:720 ZS:23,9 TZS:6,5 FH:32,3 SZH:83,3 CK:13,9 SÓ:3,2</p>	<p>Hamisgulyás Dejős morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:793 ZS:15 TZS:3 FH:19,2 SZH:118,1 CK:27,2 SÓ:2,25</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>Zöldékrémleves Pirított zsemlekocka Grillfűszeres csirkemell Cékla savanyúság Pirított burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:536 ZS:16,4 TZS:2,7 FH:31,8 SZH:59,7 CK:7,2 SÓ:2,42</p>	<p>Bagolyborsó leves Hentes sertéstokány Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:634 ZS:27,9 TZS:9,2 FH:28,6 SZH:64 CK:6,1 SÓ:1,96</p>	<p>Őszibarack krémleves Paprikás burgonya virslivel Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:501 ZS:19 TZS:7,6 FH:13,3 SZH:65,4 CK:29,5 SÓ:2,94</p>	<p>Daragaluska leves Bakonyi csirkeragu Bulgur Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:568 ZS:17,2 TZS:4,6 FH:24,2 SZH:69,1 CK:14,7 SÓ:1,97</p>	<p>Hamisgulyás Káposztás tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:467 ZS:9,5 TZS:1,1 FH:12,7 SZH:79,8 CK:21,4 SÓ:0,39</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:202 ZS:6,7 TZS:4,1 FH:5,6 SZH:28,1 CK:2,1 SÓ:0,97</p>	<p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:247 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8 SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:208 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Császárszeme Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:250 ZS:10,3 TZS:4,1 FH:8,1 SZH:31 CK:1,7 SÓ:1,29</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:246 ZS:6,6 TZS:4 FH:7,6 SZH:37,7 CK:11,9 SÓ:1,16</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. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktóz); 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 étkezést 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) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2025. 01. 20.–2025. 01. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:357 ZS: 9,5 TZS: 4,7 FH: 11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ: 0,81	Vaníliás tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 301 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH: 48,1 CK: 21,3 SÓ: 0,88	Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 241 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 7,7 SZH: 33,6 CK: 7,8 SÓ: 1,26	Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 200 ZS: 2,4 TZS: 1,1 FH: 7 SZH: 35,9 CK: 8,7 SÓ: 1	Gyümölcs tea Barackos túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 237 ZS: 2,4 TZS: 1,2 FH: 8,5 SZH: 43,4 CK: 14,2 SÓ: 0,65	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Bácskai rizseshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:634 ZS: 29,1 TZS: 9,2 FH: 21,1 SZH:70,1 CK:8,1 SÓ: 1,84	Lebbencsleves Virsli Gyöngybabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 747 ZS: 31,5 TZS: 10,2 FH: 28,1 SZH: 83,6 CK: 12,1 SÓ: 2,53	Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 709 ZS: 12,5 TZS: 1,6 FH: 34,2 SZH: 109,1 CK: 27,8 SÓ: 1,02	Nyírségi gombóclevés Darás metélt Eperöntet <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 615 ZS: 20,8 TZS: 5,8 FH: 21 SZH: 84,4 CK: 18,9 SÓ:0,57	Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 446 ZS: 11,1 TZS: 4,2 FH: 17,5 SZH: 60,1 CK: 10 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Csirkebrassói Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:598 ZS: 20,6 TZS: 6,7 FH: 25,1 SZH:71,1 CK:7,4 SÓ: 2,17	Lebbencsleves Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 615 ZS: 18,7 TZS: 4 FH: 22,5 SZH: 87,1 CK: 20,9 SÓ: 0,98	Paradicsomleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 668 ZS: 25,8 TZS: 5,8 FH: 23,5 SZH: 83,5 CK: 31,5 SÓ: 0,71	Nyírségi gombóclevés Tejberizs Fahéjas porcukor <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 665 ZS: 20,8 TZS: 10,3 FH: 23,4 SZH: 96 CK: 40,1 SÓ:0,93	Zöldségleves Amerikai sajtos tészta Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 523 ZS: 20,6 TZS: 9 FH: 17,5 SZH: 64,2 CK: 15,1 SÓ: 1,25	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 7,7 SZH:27,6 CK:1,6 SÓ: 1,21	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 183 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,6 SZH: 27,6 CK: 1,2 SÓ: 1,39	Sajtszelet Margarin Császárszemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 246 ZS: 9,6 TZS: 5,2 FH: 9,9 SZH: 30,3 CK: 1,6 SÓ: 1,05	Csemege szalámi Margarin Zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN: 244 ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH: 7,5 SZH: 31,1 CK: 0,8 SÓ:1,32	Sajtos rúd Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 252 ZS: 8,5 TZS: 4,4 FH: 4,5 SZH: 37,3 CK: 13,1 SÓ: 2,1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.

