

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2025. 05. 05.–2025. 05. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1)</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 SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:269 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:37,8 CK:8,1 SÓ:1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:203 ZS:2,8 TZS:1,6 FH:7,9 SZH:35 CK:8,8 SÓ:0,68</p>	<p>Tejeskávé (7) Fatörzs kifli (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:309 ZS:6,5 TZS:3,5 FH:9,9 SZH:48,8 CK:23,4 SÓ:0,63</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:207 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:34,4 CK:8,6 SÓ:0,93</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD A	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:675 ZS:27,8 TZS:7,5 FH:25,7 SZH:78,9 CK:20,9 SÓ:0,89</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:560 ZS:22,2 TZS:9 FH:15,9 SZH:69,3 CK:27,4 SÓ:3,47</p>	<p>Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:904 ZS:41,6 TZS:10,8 FH:24,8 SZH:104,5 CK:11,1 SÓ:2,2</p>	<p>Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tököfzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:445 ZS:13,1 TZS:3,9 FH:23,5 SZH:55,4 CK:11 SÓ:1,76</p>	<p>Paradisomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Bulgur (1) Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9</p> <p>EN:689 ZS:19,5 TZS:2 FH:22,1 SZH:96,7 CK:25,1 SÓ:1,59</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD B	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Hawai csirkemell (7) Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:646 ZS:18,7 TZS:5,5 FH:39,5 SZH:78,5 CK:16,5 SÓ:1,46</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Rakott brokkoli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:526 ZS:25,2 TZS:7,9 FH:22 SZH:50 CK:23,8 SÓ:0,27</p>	<p>Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1) Sajt szórát (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:859 ZS:44,6 TZS:18,5 FH:33,5 SZH:76,9 CK:7,9 SÓ:3,06</p>	<p>Tarhonyaleves (1,12) Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:618 ZS:19,1 TZS:5,9 FH:33,2 SZH:77 CK:9 SÓ:1,27</p>	<p>Paradisomleves (1,3,9) Reszelt csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:572 ZS:13,8 TZS:4,3 FH:29,3 SZH:76 CK:23,9 SÓ:1,26</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:160 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ:0,9</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:211 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34</p>	<p>Ostyaszelet (1,3,6) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6</p> <p>EN:197 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5 SZH:26,3 CK:16,4 SÓ:0,04</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:188 ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6 SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6</p>	<p>Kockasajt (7) Kifli (1,7)</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:1,15</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén 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. Az étel allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2025. 05. 12.–2025. 05. 18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Sajtos pogácsa (1,3,7,12) <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 (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <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 (7) Briós (1,3,7) <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 Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:207 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,3 SZH:37,1 CK:8,7 SÓ:1	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:250 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44	Kakaós tej (7) Margarin Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:305 ZS:6,2 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,9 CK:22,3 SÓ:0,87	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Eperkrémleves (1,7,12) Zöldséges rizseshús Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:670 ZS:24,3 TZS:6,3 FH:21,7 SZH:90 CK:27,3 SÓ:1,58	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:495 ZS:10,9 TZS:2,8 FH:22,3 SZH:67,5 CK:23,4 SÓ:0,94	Zöldségleves (1,3,12) Főtt sertésszelet Meggy mártás (1,7) Főtt burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:512 ZS:14,5 TZS:9,9 FH:24,6 SZH:67,4 CK:34,4 SÓ:0,8	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Túrótöltelikes gombóc (1,7) Porcukor szórát <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:776 ZS:15,6 TZS:5 FH:28 SZH:125,6 CK:22,2 SÓ:1,73	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Olaszos rakott tészta (1,7,9) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:577 ZS:24 TZS:9,5 FH:26,8 SZH:62 CK:8,8 SÓ:1,06	Csontleves (1,3,9,12) Kolbásos aprópecsenye (1) Zöldbabfőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:472 ZS:22,8 TZS:7,3 FH:19,8 SZH:41,7 CK:5,4 SÓ:1,47	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Eperkrémleves (1,7,12) Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN:660 ZS:26 TZS:10,8 FH:18,8 SZH:71,8 CK:27,9 SÓ:2,73	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:664 ZS:23,3 TZS:6,9 FH:29,3 SZH:83,1 CK:13,5 SÓ:1,79	Zöldségleves (1,3,12) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Farfalle (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:555 ZS:25,4 TZS:12,3 FH:22,6 SZH:58,4 CK:5,5 SÓ:1,08	Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórát <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:526 ZS:15 TZS:9,3 FH:24,4 SZH:69,2 CK:34,1 SÓ:0,83	Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott karfiol (1) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:840 ZS:37,2 TZS:8,4 FH:17,1 SZH:107,2 CK:11 SÓ:2,41	Csontleves (1,3,9,12) Sertésragu Jóasszony módra (1) Tört burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:513 ZS:20,3 TZS:7,1 FH:23,5 SZH:52,7 CK:1,6 SÓ:1,14	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:27,2 CK:1,2 SÓ:1,22	Vajkrém (7) Zsemle (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:196 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,7 SZH:31,2 CK:1,1 SÓ:0,88	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38	Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:238 ZS:8,9 TZS:3,2 FH:7,7 SZH:30 CK:0,8 SÓ:1,24	Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:223 ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9,4 SZH:26,7 CK:0,4 SÓ:1,14	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyeztetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a



Föld Barátai Magyarországi szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2025. 05. 19.–2025. 05. 25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej (7)
Pizzás csiga (1,7,12)

Allergének:
1,7,12

EN:247
ZS:10,2 TZS:5,8 FH:10,1
SZH:28,7 CK:11,3 SÓ:0,9

Tej (7)
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:240
ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7
SZH:41 CK:21 SÓ:0,52

Gyümölcs tea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:200
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1
SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78

Epres joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:247
ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8
SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63

Gyümölcs tea
Petrezselymes uborkás tojáskrém
(3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:234
ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5
SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Nudli (1)
Mák szórát
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:874
ZS:17,4 TZS:3,5 FH:18,6
SZH:131,1 CK:48 SÓ:2,12

Zöldborsó leves (1,3,9,12)
Húsgombóc (3)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:630
ZS:20,6 TZS:5,1 FH:22,3
SZH:83,4 CK:26,5 SÓ:1,58

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Lecsós virsli (1)
Tarhonya (1)

Allergének:
1,7,9

EN:682
ZS:31,7 TZS:11 FH:24
SZH:73,6 CK:9,9 SÓ:3,2

Daragluska leves (1,3,9,12)
Csirkepörkölt (1)
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:596
ZS:17,6 TZS:3,6 FH:34,4
SZH:65,5 CK:2,5 SÓ:1,55

Őszibarack krémleves (1,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:
1,3,4,7,10,12

EN:701
ZS:21 TZS:2,8 FH:19,6
SZH:106,7 CK:27,8 SÓ:2,06

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)
Alma

Allergének:
1,3,9,12

EN:567
ZS:10,5 TZS:1,3 FH:14,8
SZH:99,9 CK:35,1 SÓ:0,42

Zöldborsó leves (1,3,9,12)
Bakonyi csirkeragu (1,7)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:566
ZS:19,8 TZS:5,5 FH:26,3
SZH:68,3 CK:3,6 SÓ:0,91

Zöldségkrémleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Dubarry csirkemell (1,7)
Tört burgonya (12)

Allergének:
1,7,9,12

EN:496
ZS:10,4 TZS:5,1 FH:36,1
SZH:58,5 CK:4,8 SÓ:0,98

Daragluska leves (1,3,9,12)
Hentes sertéstokány (1,10,12)
Bulgur (1)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:636
ZS:28 TZS:8,1 FH:25,7
SZH:61,6 CK:3,6 SÓ:1,6

Őszibarack krémleves (1,12)
Gyros csirkecsikok
Pirított burgonya (12)
Friss saláta
Joghurt öntet (7)

Allergének:
1,7,12

EN:806
ZS:39,6 TZS:6,4 FH:31,1
SZH:74,6 CK:26,6 SÓ:1,17

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Natúr szendvicssaláta (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:176
ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7
SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86

Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN:215
ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1
SZH:26,2 CK:0,6 SÓ:1,1

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Kigyóuborka

Allergének:
1

EN:208
ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2
SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54

Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:199
ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7
SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:1,41

Kockasajt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:203
ZS:6,6 TZS:4 FH:7
SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Az étel allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyeztetéssel! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt étel fénycépes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2025. 05. 26.–2025. 06. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:357 ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81</p>	<p>Gyümölcs tea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:222 ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5 SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65</p>	<p>Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:241 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,7 SZH:33,6 CK:7,8 SÓ:1,26</p>	<p>Vanília tej (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:295 ZS:5,6 TZS:2,6 FH:9,6 SZH:47,1 CK:20,5 SÓ:1,05</p>	<p>Gyümölcs tea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:248 ZS:9,2 TZS:3,3 FH:6,6 SZH:33,2 CK:7,9 SÓ:1,37</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD A	<p>Almalé 100%-os Bácskai rizshús Csemegeuborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:700 ZS:29,2 TZS:8,2 FH:21,7 SZH:85,6 CK:28,4 SÓ:1,84</p>	<p>Lebbencsleves (1,12) Sertésfasírt (1,3) Gyöngybabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:742 ZS:27,1 TZS:8,1 FH:32,8 SZH:87,6 CK:12,3 SÓ:1,86</p>	<p>Nyírségi gombóclevés (1,7,12) Darás metélt (1) Eperöntet (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:675 ZS:20,8 TZS:5,3 FH:21,6 SZH:98,8 CK:21,6 SÓ:0,55</p>	<p>Zöldségleves (1,3,12) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Gesztényerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:446 ZS:10,7 TZS:4,2 FH:17,5 SZH:60,9 CK:9,8 SÓ:1,12</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Rántott csirkemell (1,3) Rizibizi Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:801 ZS:15,3 TZS:2,2 FH:41,1 SZH:121,3 CK:24 SÓ:1,06</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD B	<p>Almalé 100%-os Csirkebrassói (12) Csemegeuborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:657 ZS:19,1 TZS:5,3 FH:26,5 SZH:86,9 CK:27,6 SÓ:2,24</p>	<p>Lebbencsleves (1,12) Mézes mustáros csirkeragu (1,7,10) Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:685 ZS:21,3 TZS:4,3 FH:28,5 SZH:93,1 CK:23,2 SÓ:0,99</p>	<p>Nyírségi gombóclevés (1,7,12) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:630 ZS:18,7 TZS:9,5 FH:21,6 SZH:93,9 CK:39,8 SÓ:0,86</p>	<p>Zöldségleves (1,3,12) Amerikai sajtos tészta (1,7) Gesztényerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:594 ZS:23,5 TZS:10,3 FH:20,2 SZH:72,7 CK:16,6 SÓ:1,34</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Páztortarhonya (1,12) Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:713 ZS:26,6 TZS:7,2 FH:25,6 SZH:85,1 CK:26,6 SÓ:1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,7 SZH:27,6 CK:1,6 SÓ:1,21</p>	<p>Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:216 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38</p>	<p>Vajkrém (7) Zsemle (1) Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83</p>	<p>Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:244 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,8 SZH:31,2 CK:1,2 SÓ:1,05</p>	<p>Sajtos stangli (1,6,7) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:349 ZS:3,9 TZS:2,4 FH:10,3 SZH:67,8 CK:12,9 SÓ:1,01</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértesed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.