

DUNAÚJVÁROS

Általános iskola alsó tagozat

2020.03.30.-2020.04.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 305 ZS: 5,6 TZS: 2,5 FH: 12,8 SZH: 52,1 CK: 22,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 224 ZS: 4,3 TZS: 2,7 FH: 12,2 SZH: 33 CK: 5,2 SÓ: 1</p>	<p>Tejes kávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 305 ZS: 8,6 TZS: 1,6 FH: 11,8 SZH: 46 CK: 11,5 SÓ: 1</p>	<p>Tej Vajkrém Kifli Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 322 ZS: 8,3 TZS: 5 FH: 12,5 SZH: 48,2 CK: 12,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 268 ZS: 8,8 TZS: 3 FH: 12,3 SZH: 31,5 CK: 3,5 SÓ: 0,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	--	---	---	---	---

EBÉD

<p>Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 632 ZS: 23,2 TZS: 3,8 FH: 30,4 SZH: 70,7 CK: 9,4 SÓ: 3,1</p>	<p>Húsgombóc leves Burgonyás tészta Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 676 ZS: 22,9 TZS: 5,1 FH: 23,4 SZH: 89,7 CK: 8,4 SÓ: 3</p>	<p>Tojásleves Zöldborsos szárnyas ragu Petrezselymes rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10</p> <p>EN: 625 ZS: 17,1 TZS: 3 FH: 27,8 SZH: 85,9 CK: 6,2 SÓ: 2,4</p>	<p>Vajas galuska leves Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 607 ZS: 17,5 TZS: 4,1 FH: 28,1 SZH: 78,9 CK: 3,1 SÓ: 3</p>	<p>Brokkoli krémleves Fűszeres paradicsomos csirkemell* Kukoricás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 600 ZS: 16,4 TZS: 1,2 FH: 30,3 SZH: 79 CK: 5,4 SÓ: 2,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	---	--	--	---	---

UZSONNA

<p>Sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 222 ZS: 5,3 TZS: 3,5 FH: 6,5 SZH: 33,7 CK: 2,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Párizsi Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 236 ZS: 9,1 TZS: 3,5 FH: 7,9 SZH: 30,6 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Edámi sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 260 ZS: 10,7 TZS: 6,3 FH: 13,7 SZH: 27,6 CK: 0,5 SÓ: 1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 10</p> <p>EN: 200 ZS: 4,1 TZS: 1,4 FH: 13,7 SZH: 29,1 CK: 0,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsjoghurt Keksz</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</p> <p>EN: 224 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 6,1 SZH: 39,7 CK: 21,4 SÓ: 0,4</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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétés 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.

DUNAÚJVÁROS

Általános iskola alsó tagozat

2020.04.06.-2020.04.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 314 ZS: 5,6 TZS: 2,5 FH: 12,8 SZH: 55,9 CK: 26,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 206 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH: 31,4 CK: 4,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Hónapos retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 218 ZS: 5 TZS: 3,2 FH: 7 SZH: 35,1 CK: 5,3 SÓ: 0,7</p>				
EBÉD	<p>Magyaros zellerleves Pulykapörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 600 ZS: 24,9 TZS: 3,4 FH: 12,5 SZH: 75,3 CK: 2,9 SÓ: 3,6</p>	<p>Bableves Aranygaluska Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10</p> <p>EN: 698 ZS: 19,8 TZS: 4,9 FH: 26,1 SZH: 102,2 CK: 26,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Daragaluska leves Paprikás burgonya Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 666 ZS: 25,1 TZS: 8,5 FH: 19,6 SZH: 83,9 CK: 16,4 SÓ: 3,6</p>	<p>Tavaszi szünet</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Nagypéntek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Húsvét</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 10</p> <p>EN: 239 ZS: 9,5 TZS: 3,8 FH: 9,5 SZH: 28,8 CK: 1,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Gépsonka Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 8, 11</p> <p>EN: 235 ZS: 6,8 TZS: 1,7 FH: 12,5 SZH: 30,8 CK: 0,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 262 ZS: 10,5 TZS: 6,2 FH: 12,4 SZH: 29,6 CK: 0,7 SÓ: 0,8</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmozó 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. 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 elnézést 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.

DUNAÚJVÁROS

Általános iskola alsó tagozat

2020.04.13.-2020.04.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

		Kakaós tej Kalács	Tea Citrusos túrókrém Félbarna kenyér	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN:	EN: 299	EN: 221	EN: 268	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS: 7,1	ZS: 3,3	ZS: 8,8	ZS:	ZS:
TZS:	TZS:	TZS: 3,6	TZS: 2,1	TZS: 3	TZS:	TZS:
FH:	FH:	FH: 11,4	FH: 10,9	FH: 12,3	FH:	FH:
CK:	CK:	CK: 17,2	CK: 7,2	CK: 3,5	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 0,6	SÓ: 0,6	SÓ: 0,6	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:	SZH: 48,5	SZH: 35,4	SZH: 31,5	SZH:	SZH:

EBÉD

Húsvét	Tavaszi szünet	Hamis gulyásleves Túrós tészta Alma	Paradicsomleves Mexikói csirkehúsos rizottó Káposztasaláta	Magyaros karalábéleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Amerikai káposztasaláta		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9	<u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN:	EN: 605	EN: 617	EN: 648	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS: 15,5	ZS: 20,2	ZS: 21,7	ZS:	ZS:
TZS:	TZS:	TZS: 6,2	TZS: 5	TZS: 2,9	TZS:	TZS:
FH:	FH:	FH: 26,2	FH: 26,4	FH: 32,9	FH:	FH:
CK:	CK:	CK: 12,5	CK: 14	CK: 3,3	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 1,9	SÓ: 3	SÓ: 3,1	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:	SZH: 86,1	SZH: 81,5	SZH: 74	SZH:	SZH:

UZSONNA

		Reszelt Edámi sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Hónapos retek	Túró desszert Kifli		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 6	<u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN:	EN: 257	EN: 247	EN: 269	EN:	EN:
ZS:	ZS:	ZS: 10,7	ZS: 9,2	ZS: 6,1	ZS:	ZS:
TZS:	TZS:	TZS: 6,3	TZS: 3,6	TZS: 5	TZS:	TZS:
FH:	FH:	FH: 13,4	FH: 8,9	FH: 7,3	FH:	FH:
CK:	CK:	CK: 0,5	CK: 0,5	CK: 12,7	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 1	SÓ: 1,3	SÓ: 0,4	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH:	SZH: 27,1	SZH: 31,7	SZH: 43	SZH:	SZH:

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. Szezám; 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 elnézést 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.

DUNAÚJVÁROS

Általános iskola alsó tagozat

2020.04.20.-2020.04.26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8</p> <p>EN: 244 ZS: 4,7 TZS: 2 FH: 9,3 SZH: 42,6 CK: 23,2 SÓ: 0,3</p>	<p>Tea Körözött Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 244 ZS: 4,4 TZS: 2,7 FH: 13,2 SZH: 35,9 CK: 5,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Karamellás tej Teavaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 237 ZS: 11,8 TZS: 7,9 FH: 11,2 SZH: 39,7 CK: 14 SÓ: 0,6</p>	<p>Őszibarackos házi joghurt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 260 ZS: 5,8 TZS: 4,3 FH: 11,1 SZH: 38,9 CK: 9,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Majonézes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10</p> <p>EN: 227 ZS: 5,2 TZS: 1,3 FH: 8,8 SZH: 32 CK: 4,1 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p><u>Medvehagyma krémleves*</u> Kukoricás szárnyas ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 606 ZS: 21,7 TZS: 3,5 FH: 24,7 SZH: 76,1 CK: 5,3 SÓ: 2</p>	<p>Magyaros gombaleves Szezám-magos vagdalt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 750 ZS: 26,9 TZS: 12,2 FH: 27,2 SZH: 93,5 CK: 15,1 SÓ: 3,4</p>	<p>Csontleves Paradicsomos tonhalas spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 9</p> <p>EN: 602 ZS: 15,9 TZS: 4,4 FH: 33,1 SZH: 78,8 CK: 6,6 SÓ: 3,1</p>	<p>Kertészleves Szárnyas pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10</p> <p>EN: 714 ZS: 19,9 TZS: 2,8 FH: 38,5 SZH: 85,8 CK: 4,2 SÓ: 3,3</p>	<p>Fahéjas almaleves Grill fűszeres csirkecomb filé Rizibizi Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12</p> <p>EN: 689 ZS: 20,2 TZS: 7,3 FH: 28,8 SZH: 94,4 CK: 18,3 SÓ: 3,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 10</p> <p>EN: 242 ZS: 9,6 TZS: 3,8 FH: 9,6 SZH: 29,2 CK: 1,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 248 ZS: 10,1 TZS: 0,8 FH: 8,7 SZH: 29,7 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Hónapos retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 174 ZS: 3,6 TZS: 2,3 FH: 6,9 SZH: 28,5 CK: 0,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 10</p> <p>EN: 196 ZS: 4 TZS: 1,3 FH: 12,4 SZH: 30,4 CK: 0,8 SÓ: 1</p>	<p>Kocka sajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 197 ZS: 3,4 TZS: 2,2 FH: 6,3 SZH: 31,8 CK: 2,4 SÓ: 0,5</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 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. Szezám; 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 elnézést 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.

DUNAÚJVÁROS

Általános iskola alsó tagozat

2020.04.27.-2020.04.30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 305 ZS: 5,6 TZS: 2,5 FH: 12,8 SZH: 52,1 CK: 22,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 213 ZS: 3,1 TZS: 2 FH: 9,3 SZH: 36,2 CK: 7,1 SÓ: 0,4</p>	<p>Tea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 268 ZS: 8,8 TZS: 3 FH: 12,3 SZH: 31,5 CK: 3,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 228 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH: 10,8 SZH: 39,2 CK: 13 SÓ: 0,3</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zöldborsóleves Lecsós virsli Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 10</p> <p>EN: 604 ZS: 21,1 TZS: 4,1 FH: 17,5 SZH: 82,5 CK: 5,6 SÓ: 3,5</p>	<p>Kukoricagaluska leves Rakott kelkáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 600 ZS: 23,2 TZS: 7,1 FH: 25,9 SZH: 67,9 CK: 3,1 SÓ: 2,4</p>	<p>Lencsegulyás Darás tészta Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9</p> <p>EN: 633 ZS: 13,5 TZS: 2,4 FH: 29,6 SZH: 92,1 CK: 9,2 SÓ: 2,5</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Szárnycs paella Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 606 ZS: 13 TZS: 2,6 FH: 24,4 SZH: 93,3 CK: 4,3 SÓ: 3,1</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Zsír Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 333 ZS: 20,5 TZS: 8,5 FH: 5,9 SZH: 31,2 CK: 0,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 217 ZS: 4,8 TZS: 1,6 FH: 13,1 SZH: 29,6 CK: 0,9 SÓ: 1,4</p>	<p>Tökmagos sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8</p> <p>EN: 244 ZS: 7,8 TZS: 3,5 FH: 7,9 SZH: 32,1 CK: 2,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Búzakorpás fonottka</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 132 ZS: 0,7 TZS: 0 FH: 4,4 SZH: 26 CK: 0,1 SÓ: 0,7</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.