

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

DOROG

Iskola étlap – alsó tagozat

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Vaníliás tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:332 ZS: 6,8 TZS: 3,7 FH: 12,2 SZH: 55,0 CK: 26,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Kőrözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 267 ZS: 3,9 TZS: 2,0 FH: 9,9 SZH: 47,2 CK: 7,0 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 319 ZS: 12,1 TZS: 0,3 FH: 6,4 SZH: 44,6 CK: 7,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Barack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 321 ZS: 3,7 TZS: 1,5 FH: 7,1 SZH: 63,3 CK: 30,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 290 ZS: 7,0 TZS: 0,8 FH: 9,6 SZH: 45,6 CK: 7,1 SÓ: 1,1</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>
EBÉD	<p>Sertésbecsinált leves Túrós derelye Porcukor szórát Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:761 ZS: 13,2 TZS: 2,0 FH: 28,1 SZH:129,6 CK: 10,1 SÓ: 1,8</p>	<p>Csontleves Fokhagymás csirke csíkok Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 702 ZS: 28,2 TZS: 5,0 FH: 28,1 SZH: 79,6 CK: 1,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Tojásleves Lecsós pulykaragu Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 612 ZS: 24,6 TZS: 3,9 FH: 26,2 SZH: 69,6 CK: 0,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Magyaros zellerleves Szezámgyöngyös szárnyas húsróló Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,10,11</p> <p>EN: 700 ZS: 18,3 TZS: 2,1 FH: 36,8 SZH:94,3 CK: 0,7 SÓ: 2,4</p>	<p>Limonádé Rántott csirkecomb filé Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 626 ZS: 17,3 TZS: 1,3 FH: 27,8 SZH: 87,3 CK: 23,6 SÓ: 2,0</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>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:236 ZS: 9,0 TZS: 4,2 FH: 5,8 SZH: 30,3 CK: 0,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Edami sajt Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 11,1 TZS: 6,2 FH: 12,4 SZH: 26,2 CK: 1,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 219 ZS: 5,1 TZS: 0,7 FH: 1,9 SZH: 29,6 CK: 0,2 SÓ: 1,7</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 280 ZS: 11,8 TZS: 3,2 FH: 8,7 SZH: 33,4 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 1,2 TZS: 0,3 FH: 7,7 SZH: 43,5 CK: 9,0 SÓ: 1,0</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 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. Szezámgyöngy; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétet 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.



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

DOROG

Iskola étlap – alsó tagozat

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb	Tej Gabonapehely	Gyümölcsstea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,5,7,8	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:265 ZS: 6,2 TZS: 3,3 FH: 10,8 SZH: 40,6 CK: 17,0 SÓ: 0,6	EN: 287 ZS: 7,6 TZS: 3,6 FH: 9,5 SZH: 42,9 CK: 7,2 SÓ: 1,6	EN: 362 ZS: 12,6 TZS: 2,3 FH: 3,9 SZH: 44,9 CK: 7,1 SÓ: 1,4	EN: 254 ZS: 4,0 TZS: 1,8 FH: 9,0 SZH: 43,8 CK: 24,4 SÓ: 0,5	EN: 311 ZS: 9,9 TZS: 4,6 FH: 9,4 SZH: 43,2 CK: 7,1 SÓ: 2,0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Alföldi tésztaleves Stroganoff csirkescsokk* Párolt rizs	Fejtett bableves Sajtos-tejfölös tészta Alma	Daragaluska leves Csirkepörkölt Finomfőzelék Félbarna kenyér	Paradicsomleves Rántott hal Petrezselymes burgonya Majonézes tavaszi saláta*		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:597 ZS: 19,0 TZS: 4,1 FH: 24,5 SZH: 77,6 CK: 0,4 SÓ: 2,1	EN: 644 ZS: 18,8 TZS: 6,9 FH: 27,0 SZH: 89,5 CK: 1,1 SÓ: 2,6	EN: 698 ZS: 22,9 TZS: 10,9 FH: 30,6 SZH: 88,3 CK: 0,1 SÓ: 1,7	EN: 600 ZS: 26,8 TZS: 3,4 FH: 26,3 SZH: 59,7 CK: 5,0 SÓ: 1,9	EN: 708 ZS: 22,9 TZS: 3,2 FH: 30,1 SZH: 92,2 CK: 14,3 SÓ: 2,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Félbarna kenyér Zöldpaprika	Zsír Sokmagvas kenyér Póréhagyma	Csemege szalámi Margarin Zsemle	Füstölt sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Jégcsapretek	Sajtos stangli Kiwi		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:261 ZS: 9,5 TZS: 4,6 FH: 8,6 SZH: 34,0 CK: 0,1 SÓ: 2,0	EN: 294 ZS: 15,4 TZS: 5,8 FH: 4,3 SZH: 32,6 CK: 0,1 SÓ: 0,9	EN: 273 ZS: 12,5 TZS: 4,6 FH: 9,5 SZH: 30,7 CK: 0,4 SÓ: 1,6	EN: 243 ZS: 8,0 TZS: 0,6 FH: 10,3 SZH: 31,7 CK: 0,1 SÓ: 1,4	EN: 342 ZS: 6,6 TZS: 3,8 FH: 12,0 SZH: 52,3 CK: 0,7 SÓ: 1,2	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 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 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.



DOROG

Iskola étlap – alsó tagozat

2020. 03. 16.–2020. 03. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mogyoróskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8</p> <p>EN:335 ZS: 8,3 TZS: 2,7 FH: 8,2 SZH: 56,4 CK: 23,1 SÓ: 1,0</p>	<p>Gyümölcsstea Kefíres túrókrém Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 244 ZS: 2,4 TZS: 1,1 FH: 8,3 SZH: 46,4 CK: 7,0 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Házi halkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7</p> <p>EN: 369 ZS: 12,6 TZS: 0,3 FH: 16,2 SZH: 47,1 CK: 8,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Karamellás tej Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 382 ZS: 9,6 TZS: 5,1 FH: 10,9 SZH: 61,8 CK: 34,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 291 ZS: 7,5 TZS: 0,9 FH: 10,5 SZH: 42,8 CK: 7,2 SÓ: 1,1</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>
EBÉD	<p>Zsúrmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN:626 ZS: 22,8 TZS: 2,9 FH: 30,1 SZH: 70,1 CK: 3,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Magyaros karalábéleves Csikós szárnyas ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 596 ZS: 19,7 TZS: 8,3 FH: 23,0 SZH: 79,9 CK: 0,5 SÓ: 1,9</p>	<p>Frankfurti leves Mákos metélt Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 777 ZS: 18,3 TZS: 6,1 FH: 24,8 SZH:126,4 CK: 20,8 SÓ: 2,7</p>	<p>Zöldség krémleves Kukoricapehely Reszelt csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 597 ZS: 27,5 TZS: 5,0 FH: 24,4 SZH: 60,1 CK: 5,1 SÓ: 2,9</p>	<p>Fahéjas szilvaleves Sajtos csirkeragu Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 6660 ZS: 29,0 TZS: 11,3 FH: 23,8 SZH: 73,0 CK: 13,1 SÓ: 1,7</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>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:239 ZS: 8,6 TZS: 4,1 FH: 5,1 SZH: 33,9 CK: 0,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 248 ZS: 8,9 TZS: 3,1 FH: 9,8 SZH: 29,6 CK: 0,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 324 ZS: 13,7 TZS: 8,0 FH: 15,3 SZH: 33,1 CK: 0,1 SÓ: 1,7</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 5,1 TZS: 0,9 FH: 12,2 SZH: 29,9 CK: 0,2 SÓ: 1,8</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 5,6,7,8</p> <p>EN: 162 ZS: 7,8 TZS: 4,3 FH: 3,5 SZH: 19,5 CK: 10,5 SÓ: 0,2</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>

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

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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 étkezését 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.

DOROG

Iskola étlap – alsó tagozat

2020. 03. 23.–2020. 03. 29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:379 ZS: 12,2 TZS: 6,1 FH: 12,3 SZH: 53,8 CK: 22,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 308 ZS: 4,2 TZS: 1,5 FH: 7,9 SZH: 57,5 CK: 24,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 273 ZS: 7,8 TZS: 1,1 FH: 5,3 SZH: 43,0 CK: 7,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 253 ZS: 6,2 TZS: 3,3 FH: 10,4 SZH: 37,6 CK: 14,0 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 358 ZS: 12,3 TZS: 2,2 FH: 14,0 SZH: 44,5 CK: 7,1 SÓ: 1,4</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>Zöldséges reszelt tésztaleves Pritaminos szárnyas ragu Petrezselymes bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:739 ZS: 26,7 TZS: 4,7 FH: 33,8 SZH: 85,5 CK: 1,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Karfiolleves Sertés húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya – fél adag Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 643 ZS: 27,2 TZS: 3,3 FH: 21,9 SZH: 74,5 CK: 18,3 SÓ: 1,9</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált leves Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 614 ZS: 15,7 TZS: 2,5 FH: 25,9 SZH: 89,3 CK: 8,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Magyaros burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,10,12</p> <p>EN: 655 ZS: 16,8 TZS: 2,8 FH: 39,4 SZH: 83,8 CK: 2,1 SÓ: 2,4</p>	<p>Rántott hal Burgonyapüré Csemege uborka Csoki puding (házi)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 763 ZS: 11,9 TZS: 3,0 FH: 33,5 SZH: 128,6 CK: 40,9 SÓ: 2,5</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>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyúborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:260 ZS: 9,9 TZS: 4,6 FH: 9,3 SZH: 30,6 CK: 0,2 SÓ: 2,0</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Sokmagvas kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 291 ZS: 13,5 TZS: 3,5 FH: 9,6 SZH: 31,6 CK: 0,1 SÓ: 1,8</p>	<p>Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 292 ZS: 11,0 TZS: 6,2 FH: 12,9 SZH: 33,8 CK: 0,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Sajtos párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 246 ZS: 8,2 TZS: 3,2 FH: 8,5 SZH: 33,9 CK: 0,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Kocka sajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 199 ZS: 6,3 TZS: 4,0 FH: 8,3 SZH: 26,2 CK: 1,5 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>

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

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 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 étkezését 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

DOROG

Iskola étlap – alsó tagozat

2020. 03. 30.–2020. 04. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Barack extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:321 ZS: 4,2 TZS: 1,5 FH: 7,9 SZH: 60,3 CK: 30,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 264 ZS: 3,9 TZS: 2,0 FH: 9,5 SZH: 46,9 CK: 7,0 SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 459 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 12,3 SZH: 79,7 CK: 23,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Tej Vajkrém Kifli Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 290 ZS: 10,3 TZS: 5,1 FH: 8,0 SZH: 39,4 CK: 12,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 293 ZS: 7,6 TZS: 0,9 FH: 10,5 SZH: 43,2 CK: 7,2 SÓ: 1,1</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>
EBÉD	<p>Tojásleves Zöldborsós szárnyas ragu Petrezselymes rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:596 ZS: 20,8 TZS: 3,3 FH: 26,7 SZH: 78,6 CK: 0,7 SÓ: 1,9</p>	<p>Csontleves Vagdalt pogácsa csirkehúsból Burgonyapüré Teljes kiőrlésű kenyér Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 623 ZS: 19,3 TZS: 2,3 FH: 23,8 SZH: 86,3 CK: 2,2 SÓ: 2,1</p>	<p>Lebbencsleves Csirkepörkölt Kaporos tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 598 ZS: 17,7 TZS: 3,7 FH: 27,1 SZH: 79,6 CK: 2,9 SÓ: 2,3</p>	<p>Húsgaluska leves Gránátos kocka Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 622 ZS: 23,7 TZS: 3,8 FH: 22,1 SZH: 76,8 CK: 4,9 SÓ: 2,7</p>	<p>Brokkoli krémleves Pirított magvak Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 616 ZS: 17,0 TZS: 1,7 FH: 34,3 SZH: 80,5 CK: 4,1 SÓ: 1,9</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 Kifli Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:259 ZS: 12,7 TZS: 0,6 FH: 6,4 SZH: 28,0 CK: 1,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 7,2 TZS: 3,5 FH: 9,2 SZH: 31,4 CK: 0,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Edami sajt Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 280 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 12,4 SZH: 33,5 CK: 0,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 219 ZS: 5,1 TZS: 1,4 FH: 11,9 SZH: 29,6 CK: 0,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 197 ZS: 1,5 TZS: 0,9 FH: 7,1 SZH: 38,1 CK: 10,5 SÓ: 0,6</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 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 étkezését 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.

