

DOROG

Iskola étlap – felső tagozat

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Vaníliás tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:332 ZS: 6,8 TZS: 3,7 FH: 11,2 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: 307 ZS: 4,7 TZS: 2,4 FH: 12,2 SZH: 53,0 CK: 7,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 358 ZS: 16,0 TZS: 0,3 FH: 6,9 SZH: 44,8 CK: 7,3 SÓ: 1,0</p>	<p>Tej Barack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 346 ZS: 3,8 TZS: 1,5 FH: 7,8 SZH: 68,7 CK: 30,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 315 ZS: 3,1 TZS: 0,9 FH: 10,3 SZH: 51,0 CK: 7,1 SÓ: 1,3</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>
<b>EBÉD</b>	<p>Sertésbecsinált leves Túrós derelye Porcukor szórát Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:856 ZS: 16,4 TZS: 2,5 FH: 30,4 SZH: 141,6 CK: 10,1 SÓ: 2,0</p>	<p>Csontleves Fokhagymás csirke csikok Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 721 ZS: 29,8 TZS: 6,4 FH: 28,4 SZH: 80,2 CK: 1,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Tojásleves Lecsós pulykaragu Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 707 ZS: 28,6 TZS: 4,5 FH: 29,4 SZH: 80,7 CK: 1,2 SÓ: 1,4</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:808 ZS: 19,6 TZS: 2,3 FH: 43,9 SZH: 110,6 CK: 0,8 SÓ: 2,5</p>	<p>Limonádé Rántott csirkecomb filé Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 712 ZS: 20,9 TZS: 1,3 FH: 31,1 SZH: 97,4 CK: 24,3 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>
<b>UZSONNA</b>	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:261 ZS: 9,2 TZS: 4,2 FH: 6,7 SZH: 35,2 CK: 0,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Edami sajt Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 292 ZS: 13,7 TZS: 7,9 FH: 15,0 SZH: 26,3 CK: 1,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 245 ZS: 5,3 TZS: 1,0 FH: 12,4 SZH: 34,5 CK: 0,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 306 ZS: 11,9 TZS: 3,2 FH: 9,4 SZH: 38,8 CK: 0,5 SÓ: 1,9</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 érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétét 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

DOROG

Iskola étlap – felső 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: 312 ZS: 7,8 TZS: 3,6 FH: 10,4 SZH: 47,8 CK: 7,2 SÓ: 1,8	EN: 388 ZS: 12,7 TZS: 2,3 FH: 14,8 SZH: 49,8 CK: 7,1 SÓ: 1,6	EN: 254 ZS: 4,0 TZS: 1,8 FH: 9,0 SZH: 43,8 CK: 24,4 SÓ: 0,5	EN: 331 ZS: 10,1 TZS: 4,7 FH: 10,2 SZH: 48,1 CK: 7,2 SÓ: 2,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Alföldi tésztaleves Stroganoff csirkescsók* 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:715 ZS: 23,5 TZS: 5,4 FH: 29,5 SZH: 91,2 CK: 0,5 SÓ: 2,6	EN: 699 ZS: 19,9 TZS: 7,0 FH: 28,3 SZH: 99,9 CK: 1,2 SÓ: 3,1	EN: 828 ZS: 28,0 TZS: 12,0 FH: 33,4 SZH: 104,5 CK: 0,1 SÓ: 1,8	EN: 746 ZS: 33,6 TZS: 4,3 FH: 30,7 SZH: 75,7 CK: 6,3 SÓ: 2,9	EN: 819 ZS: 28,8 TZS: 4,0 FH: 33,3 SZH: 102,7 CK: 14,7 SÓ: 2,4	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:287 ZS: 9,6 TZS: 4,6 FH: 9,3 SZH: 39,4 CK: 0,1 SÓ: 2,2	EN: 319 ZS: 15,5 TZS: 5,8 FH: 5,0 SZH: 38,0 CK: 0,1 SÓ: 1,1	EN: 273 ZS: 12,5 TZS: 4,6 FH: 9,5 SZH: 30,7 CK: 0,4 SÓ: 1,6	EN: 272 ZS: 10,4 TZS: 0,8 FH: 11,9 SZH: 31,8 CK: 0,1 SÓ: 1,5	EN: 324 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. 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



DOROG

Iskola étlap – felső 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:360 ZS: 8,4 TZS: 2,8 FH: 8,9 SZH: 51,8 CK: 23,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Kefíres túrókrém Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 285 ZS: 3,2 TZS: 1,5 FH: 10,7 SZH: 52,2 CK: 7,1 SÓ: 1,4</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 Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 317 ZS: 7,7 TZS: 1,0 FH: 11,3 SZH: 47,7 CK: 7,2 SÓ: 1,3</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>
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:696 ZS: 24,2 TZS: 3,1 FH: 32,1 SZH: 39,3 CK: 3,3 SÓ: 2,1</p>	<p>Magyaros karalábéleves Csikós szárnyas ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 697 ZS: 25,2 TZS: 8,6 FH: 26,4 SZH: 88,9 CK: 0,6 SÓ: 2,1</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: 839 ZS: 26,9 TZS: 7,4 FH: 27,0 SZH:125,4 CK: 20,1 SÓ: 2,8</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: 706 ZS: 35,7 TZS: 5,9 FH: 25,7 SZH: 67,2 CK: 5,2 SÓ: 2,7</p>	<p>Fahéjas szilvaleves Sajtos csirkeragu Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 741 ZS: 34,4 TZS: 12,4 FH: 27,1 SZH: 77,4 CK: 15,1 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>Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:264 ZS: 8,7 TZS: 4,1 FH: 5,8 SZH: 39,3 CK: 0,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 274 ZS: 9,1 TZS: 3,1 FH: 10,6 SZH: 34,5 CK: 0,3 SÓ: 1,9</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 350 ZS: 13,8 TZS: 8,0 FH: 16,0 SZH: 38,5 CK: 0,1 SÓ: 1,9</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 248 ZS: 5,3 TZS: 1,0 FH: 13,0 SZH: 34,8 CK: 0,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 5,6,7,8</p> <p>EN: 173 ZS: 7,9 TZS: 4,3 FH: 3,6 SZH: 21,6 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. 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

DOROG

Iskola étlap – felső 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: 58,5 CK: 22,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 3334 ZS: 4,3 TZS: 1,6 FH: 8,7 SZH: 62,4 CK: 24,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 298 ZS: 8,0 TZS: 1,2 FH: 6,1 SZH: 47,9 CK: 7,6 SÓ: 1,4</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: 384 ZS: 12,4 TZS: 2,3 FH: 14,8 SZH: 49,4 CK: 7,2 SÓ: 1,6</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>
EBÉD	<p>Zöldséges reszelt tésztaleves Pritaminos szárnyas ragu Petrezselymes bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:800 ZS: 28,4 TZS: 4,9 FH: 37,4 SZH: 94,0 CK: 1,7 SÓ: 1,7</p>	<p>Karfiolleves Sertés húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya – fél adag Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 746 ZS: 33,6 TZS: 4,0 FH: 23,8 SZH: 83,4 CK: 26,3 SÓ: 2,0</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált leves Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 706 ZS: 18,4 TZS: 2,9 FH: 30,2 SZH: 101,7 CK: 8,2 SÓ: 1,0</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: 732 ZS: 19,7 TZS: 3,2 FH: 44,4 SZH: 91,0 CK: 2,5 SÓ: 2,7</p>	<p>Rántott hal Burgonyapüré Csemege uborka Csoki puding (házi)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 828 ZS: 14,9 TZS: 3,1 FH: 35,7 SZH: 135,3 CK: 41,4 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>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyúborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:285 ZS: 10,1 TZS: 4,7 FH: 10,2 SZH: 35,5 CK: 0,2 SÓ: 2,2</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Sokmagvas kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 320 ZS: 13,9 TZS: 3,5 FH: 10,4 SZH: 36,8 CK: 0,1 SÓ: 1,9</p>	<p>Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 355 ZS: 13,9 TZS: 8,0 FH: 16,4 SZH: 39,4 CK: 0,1 SÓ: 1,9</p>	<p>Sajtos párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 272 ZS: 8,3 TZS: 3,3 FH: 9,2 SZH: 39,3 CK: 0,4 SÓ: 1,8</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. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

**HUNGAST**  
Kérlek még!

DOROG

Iskola étlap – felső 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:347 ZS: 4,3 TZS: 1,6 FH: 8,8 SZH: 65,2 CK: 30,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 304 ZS: 4,7 TZS: 2,4 FH: 11,9 SZH: 52,7 CK: 7,1 SÓ: 1,3</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: 319 ZS: 7,7 TZS: 1,0 FH: 11,4 SZH: 48,1 CK: 7,2 SÓ: 1,3</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>
EBÉD	<p>Tojásleves Zöldborsós szárnyas ragu Petrezselymes rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:698 ZS: 26,0 TZS: 3,9 FH: 30,0 SZH: 88,9 CK: 0,9 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: 698 ZS: 24,5 TZS: 2,6 FH: 26,4 SZH:90,6 CK: 1,8 SÓ: 2,4</p>	<p>Lebbencsleves Csirkepörkölt Kapos tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 709 ZS: 27,1 TZS: 4,3 FH: 30,5 SZH: 80,8 CK: 3,2 SÓ: 2,8</p>	<p>Húsgaluska leves Gránátos kocka Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 704 ZS: 25,0 TZS: 4,0 FH: 24,6 SZH: 91,5 CK: 5,2 SÓ: 2,9</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: 715 ZS: 22,8 TZS: 2,4 FH: 37,8 SZH: 88,0 CK: 4,5 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>Sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:298 ZS: 11,6 TZS: 0,6 FH: 7,0 SZH: 28,2 CK: 1,5 SÓ: 0,8</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: 341 ZS: 13,2 TZS: 7,6 FH: 15,7 SZH: 39,0 CK: 0,1 SÓ: 1,9</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 245 ZS: 5,3 TZS: 1,4 FH: 12,4 SZH: 34,5 CK: 0,3 SÓ: 1,9</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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

