

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

DOROG

Gimnázium

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Sertésbecsínált leves  
Túrós derelye  
Porcukor szórat  
Narancs

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:917  
ZS: 20,1 TZS: 2,9 FH: 36,9  
SZH: 159,3 CK: 10,2 SÓ: 2,8

Csontleves  
Fokhagymás csirke csíkok  
Burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,6,7,9,10,11,12

EN: 868  
ZS: 33,8 TZS: 6,0 FH: 34,0  
SZH: 101,2 CK: 1,8 SÓ: 2,3

Tojásleves  
Lecsós pulykaragu  
Párolt rizs  
Alma

Allergének:  
1,3

EN: 752  
ZS: 29,4 TZS: 4,6 FH: 31,0  
SZH: 88,4 CK: 1,5 SÓ: 1,3

Magyaros zellerleves  
Szezámagos szárnyas húsróló  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,8,9,10,11

EN: 842  
ZS: 16,8 TZS: 2,0 FH: 46,6  
SZH: 122,3 CK: 0,9 SÓ: 2,5

Limonádé  
Rántott csirkecomb filé  
Burgonyapüré  
Vegyes saláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 780  
ZS: 21,0 TZS: 1,4 FH: 34,7  
SZH: 110,1 CK: 26,5 SÓ: 2,7

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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 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

Gimnázium

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

EBÉD

Erőleves  
Székelykáposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Körte

Allergének:  
1,3,7,9

EN:719  
ZS: 23,7    TZS: 5,3    FH: 31,3  
SZH: 89,8    CK: 0,4    SÓ: 2,7

Alföldi tésztaleves  
Stroganoff csirkecsikok\*  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 793  
ZS: 23,2    TZS: 10,0    FH: 34,2  
SZH: 109,5    CK: 1,2    SÓ: 3,2

Fejtett bableves  
Sajtos tejfölös tészta  
Alma

Allergének:  
1,3,7

EN: 853  
ZS: 28,2    TZS: 12,5    FH: 36,3  
SZH: 108,5    CK: 0,1    SÓ: 2,0

Daragluska leves  
Csirkepörkölt  
Finomfőzelék  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 751  
ZS: 29,1    TZS: 3,8    FH: 33,8  
SZH: 84,6    CK: 8,3    SÓ: 3,3

Paradicsomleves  
Rántott hal  
Petrezselymes burgonya  
Majonézes tavaszi saláta \*

Allergének:  
1,3,4,7,9,10,12

EN: 844  
ZS: 21,8    TZS: 3,3    FH: 37,6  
SZH: 120,9    CK: 17,1    SÓ: 3,1

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

DOROG

Gimnázium

2020. 03. 16.–2020. 03. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

EBÉD

Zsurmóka leves  
Főtt tojás  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,6,7,9,10,11,12

EN:880  
ZS: 36,2    TZS: 3,9    FH: 45,3  
SZH: 88,6    CK: 3,8    SÓ: 2,9

Magyaros karalábéleves  
Csikós szárnyas ragu  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7,9,10

EN: 744  
ZS: 27,4    TZS: 8,9    FH: 29,5  
SZH: 92,5    CK: 0,6    SÓ: 2,4

Frankfurti leves  
Mákos metélt  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Körte

Allergének:  
1,3,6,7,9,10,12

EN: 915  
ZS: 28,6    TZS: 8,9    FH: 30,7  
SZH: 131    CK: 22,1    SÓ: 3,0

Zöldség krémleves  
Kukoricapehely  
Reszelt csirkemáj  
Tört burgonya  
Csemege uborka

Allergének:  
1,3,5,6,7,8,9,10,11,12

EN: 737  
ZS: 32,0    TZS: 6,0    FH: 31,1  
SZH: 78,3    CK: 5,9    SÓ: 3,1

Fahéjas szilvaleves  
Sajtos csirkeragu  
Karottás rizs

Allergének:  
1,6,7

EN: 815  
ZS: 29,4    TZS: 12,0    FH: 31,8  
SZH: 102,6    CK: 17,2    SÓ: 1,6

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:    CK:      SÓ:

Allergének:

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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

**HUNGAST**

*Kérlek még!*

DOROG

Gimnázium

2020. 03. 23.–2020. 03. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:      CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:      CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:      CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:      CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:      CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:      CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:      CK:      SÓ:

EBÉD

Zöldséges reszelt tésztalevés  
Pritaminos szárnyas ragu  
Petrezselymes bulgur

Allergének:  
1,3,6,7,9,10

EN:902  
ZS: 27,6      TZS: 4,9      FH: 43,6  
SZH: 114,5      CK: 1,7      SÓ: 1,7

Karfiolleves  
Sertés húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya – fél adag  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,9,10

EN:907  
ZS: 37,8      TZS: 4,9      FH: 30,2  
SZH: 102,6      CK: 27,8      SÓ: 2,4

Tárkonyos pulykabecsinált leves  
Káposztás kocka  
Alma

Allergének:  
1,3,6,7,9,10,11,12

EN: 819  
ZS: 21,5      TZS: 3,3      FH: 32,4  
SZH: 120,0      CK: 10,2      SÓ: 1,2

Magyaros burgonyaleves  
Borsos szárnyas tokány  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,8,9,10,12

EN: 886  
ZS: 22,4      TZS: 3,6      FH: 52,1  
SZH: 114,8      CK: 2,6      SÓ: 3,2

Rántott hal  
Burgonyapüré  
Csemege uborka  
Csokis puding (házi)

Allergének:  
1,3,4,7,10,12

EN:946  
ZS: 15,3      TZS: 4,6      FH: 45,4  
SZH: 177,9      CK: 58,6      SÓ: 2,9

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:      CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:      CK:      SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:      CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:      CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:      CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:      CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:      CK:      SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS:      TZS:      FH:  
SZH:      CK:      SÓ:

Allergének:

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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

DOROG

Gimnázium

2020. 03. 30.–2020. 04. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tojásleves  
Zöldborsós szárnyas ragu  
Petrezselymes rizs  
Alma

Allergének:  
1,3

EN:768  
ZS: 24,9 TZS: 3,9 FH: 35,1  
SZH: 98,4 CK: 0,7 SÓ: 1,8

Csontleves  
Vagdalt pogácsa csirkehúsból  
Burgonyapüré  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:731  
ZS: 21,1 TZS: 2,4 FH: 28,5  
SZH: 104,2 CK: 2,3 SÓ: 2,5

Lebbencsleves  
Csirkepörkölt  
Kapos tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN:709  
ZS: 22,9 TZS: 4,0 FH: 33,5  
SZH: 87,5 CK: 3,3 SÓ: 3,2

Húsgaluska leves  
Gránátos kocka  
Csemege uborka

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 813  
ZS: 26,8 TZS: 4,5 FH: 29,4  
SZH: 109,4 CK: 6,3 SÓ: 3,7

Brokkoli krémleves  
Pirított magvak  
Fűszeres paradicsomos csirkemell  
Kukoricás rizs

Allergének:  
1,3,5,6,7,8,9,10,11,12

EN:817  
ZS: 23,4 TZS: 2,5 FH: 42,8  
SZH: 107,2 CK: 4,8 SÓ: 2,7

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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 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.

