

DUNAÚJVÁROS

Általános iskola felső tagozat

2020.03.02.-2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Vaníliás tej Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 346 ZS: 9,5 TZS: 1,6 FH: 12,6 SZH: 53,2 CK: 14,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Körözött Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 281 ZS: 5,2 TZS: 3,2 FH: 15,9 SZH: 40,6 CK: 6 SÓ: 1,1</p>	<p>Tea Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 229 ZS: 6,5 TZS: 4,2 FH: 7 SZH: 35,2 CK: 4,4 SÓ: 1</p>	<p>Tej Dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 330 ZS: 5,7 TZS: 2,5 FH: 13,8 SZH: 56,9 CK: 22,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Tojáskarika Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 304 ZS: 8,8 TZS: 3 FH: 14 SZH: 37,8 CK: 4 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>
--	---	---	--	---	--	--

EBÉD

<p>Tojásleves Lecsós pulykaragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 747 ZS: 31 TZS: 2,8 FH: 30,1 SZH: 87,3 CK: 7,8 SÓ: 3,6</p>	<p>Csontleves Fokhagymás csirke csíkok Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 674 ZS: 15,6 TZS: 3,3 FH: 31,7 SZH: 102,5 CK: 3,2 SÓ: 3,4</p>	<p>Sertésragu leves Aranygaluska Vaníliás ötlet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10</p> <p>EN: 882 ZS: 30,3 TZS: 8,2 FH: 38,1 SZH: 110,4 CK: 30,2 SÓ: 1,8</p>	<p>Zellerleves Szezámagos szárnyas húsroló Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11</p> <p>EN: 738 ZS: 19,9 TZS: 2,8 FH: 37,9 SZH: 91,1 CK: 2,1 SÓ: 3,5</p>	<p>Limonádé Rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 12</p> <p>EN: 700 ZS: 15,2 TZS: 4,7 FH: 34,2 SZH: 98,9 CK: 13,9 SÓ: 2,8</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>
---	---	---	--	--	--	--

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 213 ZS: 5,1 TZS: 3,2 FH: 7,1 SZH: 34,6 CK: 2 SÓ: 0,8</p>	<p>Edámi sajt Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 319 ZS: 13,6 TZS: 8,2 FH: 15,2 SZH: 31 CK: 1,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 238 ZS: 5,5 TZS: 1,9 FH: 15,2 SZH: 31,8 CK: 0,7 SÓ: 1,7</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 262 ZS: 11,3 TZS: 4,4 FH: 9 SZH: 30,9 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsjoghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 229 ZS: 3,1 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 40,7 CK: 16,3 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>
---	--	---	---	--	--	--

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.

DUNAÚJVÁROS

Általános iskola felső tagozat

2020.03.09.-2020.03.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7</p> <p>EN: 280 ZS: 6,4 TZS: 3 FH: 11,4 SZH: 44,9 CK: 17,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 287 ZS: 11,5 TZS: 4,5 FH: 10,5 SZH: 35,2 CK: 3,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10</p> <p>EN: 278 ZS: 7,4 TZS: 1,8 FH: 10,3 SZH: 40,5 CK: 3,9 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Gabonapehely</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 Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 10</p> <p>EN: 309 ZS: 12,6 TZS: 5 FH: 11,7 SZH: 36,9 CK: 4,6 SÓ: 1,6</p>		
EBÉD	<p>Tavaszi leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 728 ZS: 18,4 TZS: 4,4 FH: 34,6 SZH: 102,8 CK: 5 SÓ: 3,6</p>	<p>Álföldi tésztaleves Eszterházy szárnyas ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 726 ZS: 28,1 TZS: 4,4 FH: 28,9 SZH: 86 CK: 8,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Fejtett bableves Sajtos-tejfölös makaróni Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 700 ZS: 21 TZS: 7,7 FH: 25,2 SZH: 102 CK: 7,9 SÓ: 2</p>	<p>Daragaluska leves Csirkepörkölt Finomfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 704 ZS: 18,6 TZS: 3,3 FH: 36,9 SZH: 91,8 CK: 18 SÓ: 3,6</p>	<p>Paradicsomleves Tökmagos rántott halfilé Petrezselymes burgonya <u>Majonézes tavaszi saláta*</u></p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 8, 9, 10, 12</p> <p>EN: 708 ZS: 40,5 TZS: 7,1 FH: 32,1 SZH: 77,4 CK: 9,9 SÓ: 3,3</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 10</p> <p>EN: 303 ZS: 12,8 TZS: 5,1 FH: 10,1 SZH: 33,5 CK: 2,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Zsír Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 373 ZS: 20,7 TZS: 8,5 FH: 8,3 SZH: 34,1 CK: 0,9 SÓ: 0,6</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 243 ZS: 10,5 TZS: 4,1 FH: 7 SZH: 30,2 CK: 0,8 SÓ: 1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kifli Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 286 ZS: 13,4 TZS: 8,2 FH: 15,5 SZH: 24,5 CK: 0,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Puding</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 96 ZS: 1,6 TZS: 1,1 FH: 1,9 SZH: 18,3 CK: 14,3 SÓ: 0,2</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel 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 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: 371 ZS: 10,8 TZS: 5,6 FH: 14,2 SZH: 55,5 CK: 20,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Tejfölös túró Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 310 ZS: 7,3 TZS: 4,2 FH: 15,7 SZH: 40 CK: 6,6 SÓ: 1</p>	<p>Tea Tonhalkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 4, 6</p> <p>EN: 313 ZS: 10,4 TZS: 1,6 FH: 15,4 SZH: 38,8 CK: 3,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Tejes kávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 330 ZS: 7,6 TZS: 3,9 FH: 12 SZH: 54,4 CK: 17,3 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 288 ZS: 8,8 TZS: 3 FH: 13,1 SZH: 35,6 CK: 3,6 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Vajas galuska leves Csikós szárnyas ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 703 ZS: 28,2 TZS: 5,8 FH: 26,8 SZH: 81,6 CK: 2,9 SÓ: 3,4</p>	<p>Zsúrmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 707 ZS: 18,9 TZS: 5,5 FH: 34,2 SZH: 86,4 CK: 17 SÓ: 3</p>	<p>Frankfurti leves Mákos metélt Teljes kiőrlésű kenyér Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12</p> <p>EN: 850 ZS: 28,2 TZS: 5,7 FH: 28,3 SZH: 117,6 CK: 17,5 SÓ: 3,4</p>	<p>Brokkoli krémleves Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege ízesítésű uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 700 ZS: 19,1 TZS: 1,9 FH: 26,1 SZH: 84,3 CK: 2,8 SÓ: 3,6</p>	<p>100 %-os gyümölcslé Fűszeres csirkemell Sajtmártással Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 709 ZS: 19,6 TZS: 4,6 FH: 33,9 SZH: 95,4 CK: 2,7 SÓ: 2,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 9</p> <p>EN: 185 ZS: 5,1 TZS: 3,3 FH: 5,5 SZH: 27,5 CK: 1,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Zala felvágott Margarin Szezámgyöngy zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 8, 10, 11</p> <p>EN: 282 ZS: 13 TZS: 3,9 FH: 10,5 SZH: 30,6 CK: 0,9 SÓ: 1,4</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 329 ZS: 13,5 TZS: 8,1 FH: 17,7 SZH: 33,6 CK: 0,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 242 ZS: 5,6 TZS: 1,9 FH: 15,5 SZH: 32,4 CK: 0,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 5, 6, 7, 8</p> <p>EN: 144 ZS: 5,3 TZS: 4,5 FH: 3,4 SZH: 20,4 CK: 12,2 SÓ: 0</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 keresztyszennyeződéssel 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 felső tagozat

2020.03.23.-2020.03.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Natúr vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 295 ZS: 7,9 TZS: 4,8 FH: 11,9 SZH: 45,8 CK: 14,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 323 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 13 SZH: 58,7 CK: 26,2 SÓ: 1</p>	<p>Tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10</p> <p>EN: 232 ZS: 5,1 TZS: 0,9 FH: 7,3 SZH: 38,5 CK: 4 SÓ: 2,3</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 255 ZS: 6,4 TZS: 3,2 FH: 10,2 SZH: 40,1 CK: 13,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 245 ZS: 5,5 TZS: 2,6 FH: 9,8 SZH: 37,4 CK: 4,3 SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Zellerkrémleves Pritaminos szárnyas ragu Petrezselymes bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 700 ZS: 18,8 TZS: 2,3 FH: 29,4 SZH: 95,9 CK: 0,9 SÓ: 2,8</p>	<p>Karfiolleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 731 ZS: 26,4 TZS: 6,8 FH: 26,3 SZH: 92,4 CK: 12 SÓ: 3,2</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált leves Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9</p> <p>EN: 711 ZS: 24,5 TZS: 2,3 FH: 27 SZH: 92 CK: 16,8 SÓ: 3,5</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 714 ZS: 21,4 TZS: 3,2 FH: 39,3 SZH: 81,9 CK: 2,3 SÓ: 3,2</p>	<p>Rántott halfilé Burgonyapüré Csemege ízesítésű uborka Csokis puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12</p> <p>EN: 705 ZS: 31,9 TZS: 10 FH: 35,8 SZH: 94,8 CK: 15,5 SÓ: 3,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 10</p> <p>EN: 295 ZS: 12,6 TZS: 5 FH: 11,7 SZH: 33,7 CK: 1,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 8, 11</p> <p>EN: 282 ZS: 11 TZS: 2,8 FH: 10,8 SZH: 31,4 CK: 0,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 303 ZS: 13,3 TZS: 8 FH: 15,4 SZH: 30,5 CK: 0,7 SÓ: 1</p>	<p>Füstölt párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 293 ZS: 11,5 TZS: 4,5 FH: 11,7 SZH: 34,7 CK: 1 SÓ: 1,6</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 keresztyszennyeződéssel 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 vizsgálást 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 felső tagozat
2020.03.30.-2020.03.31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 330 ZS: 5,7 TZS: 2,5 FH: 13,8 SZH: 56,9 CK: 22,8 SÓ: 0,9	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 261 ZS: 5,1 TZS: 3,2 FH: 14,7 SZH: 37,9 CK: 5,7 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 700 ZS: 20,1 TZS: 4,1 FH: 33,8 SZH: 90,1 CK: 11,1 SÓ: 3,6	Húsgombóc leves Burgonyás tészta Céklasaláta <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12 EN: 754 ZS: 26,5 TZS: 6,1 FH: 26,4 SZH: 97,2 CK: 9,2 SÓ: 3,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1, 6, 7 EN: 239 ZS: 6,8 TZS: 4,5 FH: 7,1 SZH: 34 CK: 2,4 SÓ: 0,9	Párizsi Margarin Zsemle Retek <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 261 ZS: 11,3 TZS: 4,4 FH: 9 SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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.