

DUNAÚJVÁROS

Általános iskola felső 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: 330 ZS: 5,7 TZS: 2,5 FH: 13,8 SZH: 56,9 CK: 22,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 261 ZS: 5,1 TZS: 3,2 FH: 14,7 SZH: 37,9 CK: 5,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Tejes kávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 339 ZS: 9,5 TZS: 1,6 FH: 12,7 SZH: 51,4 CK: 11,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Vajkrém Sárgarépa karika Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 326 ZS: 8,3 TZS: 5 FH: 12,6 SZH: 49 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: 290 ZS: 8,9 TZS: 3 FH: 13,2 SZH: 36 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>Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 701 ZS: 20,1 TZS: 4,1 FH: 33,8 SZH: 90,1 CK: 11,1 SÓ: 3,6</p>	<p>Húsgombóc leves Burgonyás tészta Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 754 ZS: 26,5 TZS: 6,1 FH: 26,4 SZH: 97,2 CK: 9,2 SÓ: 3,1</p>	<p>Tojásleves Zöldborsos szárnyas ragu Petrezselymes rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10</p> <p>EN: 706 ZS: 19 TZS: 3,4 FH: 30,4 SZH: 97,7 CK: 6,7 SÓ: 2,7</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: 703 ZS: 24 TZS: 5,3 FH: 30,5 SZH: 86,7 CK: 3 SÓ: 3,4</p>	<p>Brokkoli krémleves Fűszeres paradicsomos csirkemell* Kukoricás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 700 ZS: 15,7 TZS: 1,3 FH: 33,8 SZH: 103,2 CK: 5,9 SÓ: 2,9</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: 239 ZS: 6,8 TZS: 4,5 FH: 7,1 SZH: 34 CK: 2,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Párizsi Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 261 ZS: 11,3 TZS: 4,4 FH: 9 SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Edámi sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 317 ZS: 13,5 TZS: 8,1 FH: 17,2 SZH: 32,1 CK: 0,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 10</p> <p>EN: 235 ZS: 4,7 TZS: 1,6 FH: 17,3 SZH: 34 CK: 1,1 SÓ: 1,3</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 étel 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

DUNAÚJVÁROS

Általános iskola felső 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: 338 ZS: 5,7 TZS: 2,5 FH: 13,8 SZH: 60,7 CK: 26,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 238 ZS: 5,5 TZS: 2,6 FH: 9,5 SZH: 36,2 CK: 4,3 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Hónapos retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 243 ZS: 5,1 TZS: 3,2 FH: 7,9 SZH: 39,9 CK: 5,5 SÓ: 0,8</p>					
EBÉD	<p>Magyaros zellerleves Pulykapörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10</p> <p>EN: 700 ZS: 26 TZS: 3,2 FH: 17,4 SZH: 88,4 CK: 3,4 SÓ: 3,6</p>	<p>Bableves Aranygaluska Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10</p> <p>EN: 788 ZS: 25,5 TZS: 6,5 FH: 27,6 SZH: 110,4 CK: 30,2 SÓ: 1,7</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: 732 ZS: 27,6 TZS: 9,4 FH: 23,3 SZH: 90,2 CK: 17,1 SÓ: 3,5</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: 295 ZS: 12,6 TZS: 5 FH: 11,7 SZH: 33,7 CK: 1,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Gépsonka Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 8, 11</p> <p>EN: 251 ZS: 7,5 TZS: 1,9 FH: 14,7 SZH: 30,8 CK: 0,9 SÓ: 1,4</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 297 ZS: 13,2 TZS: 8 FH: 15,1 SZH: 29,6 CK: 0,7 SÓ: 1</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 felső 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: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 332 ZS: 7,7 SZH: 54,3	EN: 273 ZS: 4,5 SZH: 42,7	EN: 290 ZS: 8,9 SZH: 36	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:	TZS: 3,9 CK: 18 SÓ: 0,6	TZS: 2,8 CK: 9,8 SÓ: 0,7	TZS: 3 CK: 3,6 SÓ: 0,7	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: 12,2 SÓ: 0,6	FH: 13,6 SÓ: 0,7	FH: 13,2 SÓ: 0,7	FH: SÓ:	FH: SÓ:

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: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 700 ZS: 22,7 SZH: 91,1	EN: 719 ZS: 27,7 SZH: 85,7	EN: 706 ZS: 23,7 SZH: 79,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:	TZS: 7,4 CK: 15,1 SÓ: 2,2	TZS: 6,6 CK: 15,4 SÓ: 2,5	TZS: 3,1 CK: 3,4 SÓ: 3,6	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: 28,2 SÓ: 2,2	FH: 30,6 SÓ: 2,5	FH: 36,2 SÓ: 3,6	FH: SÓ:	FH: SÓ:

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: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: 314 ZS: 13,5 SZH: 31,6	EN: 272 ZS: 11,4 SZH: 31,8	EN: 269 ZS: 6,1 SZH: 43	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:	TZS: 8,1 CK: 0,5 SÓ: 1,3	TZS: 4,5 CK: 0,5 SÓ: 1,5	TZS: 5 CK: 12,7 SÓ: 0,4	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
FH: SÓ:	FH: SÓ:	FH: 16,9 SÓ: 1,3	FH: 10 SÓ: 1,5	FH: 7,3 SÓ: 0,4	FH: SÓ:	FH: SÓ:

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

2020.04.20.-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: 283 ZS: 5,2 TZS: 3,2 FH: 15,8 SZH: 41,1 CK: 6 SÓ: 1</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: 285 ZS: 5,9 TZS: 4,4 FH: 12 SZH: 43,7 CK: 9,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Majonézes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10</p> <p>EN: 253 ZS: 5,3 TZS: 1,3 FH: 9,9 SZH: 36,6 CK: 4,1 SÓ: 1,7</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: 704 ZS: 24,2 TZS: 3,9 FH: 27,8 SZH: 90,7 CK: 5,5 SÓ: 2,3</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: 850 ZS: 27,6 TZS: 13 FH: 30,6 SZH: 112,4 CK: 15,2 SÓ: 3,4</p>	<p>Csontleves Paradicsomos tonhalas spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 9</p> <p>EN: 700 ZS: 18,1 TZS: 5,1 FH: 37,2 SZH: 95,5 CK: 7,3 SÓ: 3,6</p>	<p>Kertészleves Szárnyas pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10</p> <p>EN: 751 ZS: 20,2 TZS: 2,8 FH: 40,6 SZH: 91,2 CK: 4,7 SÓ: 3,4</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: 747 ZS: 21,8 TZS: 7,5 FH: 31,8 SZH: 102,1 CK: 18,4 SÓ: 2,8</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 Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 10</p> <p>EN: 298 ZS: 12,7 TZS: 5 FH: 11,8 SZH: 34,1 CK: 1,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 258 ZS: 10,9 TZS: 0,8 FH: 9,2 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: 231 ZS: 6,7 TZS: 4,3 FH: 8,9 SZH: 33,6 CK: 1,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 10</p> <p>EN: 207 ZS: 4,5 TZS: 1,5 FH: 15 SZH: 30,5 CK: 0,9 SÓ: 1,1</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 keresztaszennyeződéssel 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
2020.04.27.-2020.04.30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Sárgabarack 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 Vaníliás túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1, 6, 7 EN: 240 ZS: 4,2 TZS: 2,7 FH: 11 SZH: 38,7 CK: 9,6 SÓ: 0,4	Tea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1, 3 EN: 290 ZS: 8,9 TZS: 3 FH: 13,2 SZH: 36 CK: 3,6 SÓ: 0,7	Tejbedara Kakaós szórát <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 262 ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 12 SZH: 45,8 CK: 16 SÓ: 0,3	<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:
EBÉD	Zöldborsóleves Lecsós virsli Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 10 EN: 708 ZS: 26,5 TZS: 5 FH: 20 SZH: 92,8 CK: 6,4 SÓ: 3,6	Kukoricagaluska leves Rakott kelkáposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10 EN: 700 ZS: 26,9 TZS: 8,2 FH: 28,5 SZH: 80,5 CK: 3,4 SÓ: 2,6	Lencsegulyás Darás tészta Gyümölcsöntet <u>Allergének:</u> 1, 3, 9 EN: 712 ZS: 15,3 TZS: 2,7 FH: 32,3 SZH: 103,3 CK: 13,8 SÓ: 1,9	Tejfölös burgonyaleves Szárnycs paella Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10 EN: 703 ZS: 20,7 TZS: 3,2 FH: 25,7 SZH: 96,2 CK: 4,7 SÓ: 3,4	<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	Zsír Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN: 359 ZS: 20,6 TZS: 8,5 FH: 6,9 SZH: 36,6 CK: 0,5 SÓ: 0,7	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1, 6 EN: 258 ZS: 5,6 TZS: 1,9 FH: 16,3 SZH: 34,5 CK: 1,1 SÓ: 1,7	Tökmagos sajtkrém Kifli <u>Allergének:</u> 1, 6, 7, 8 EN: 244 ZS: 7,8 TZS: 3,5 FH: 7,9 SZH: 32,1 CK: 2,2 SÓ: 0,8	Búzakorpás fonottka <u>Allergének:</u> EN: 132 ZS: 0,7 TZS: 0 FH: 4,4 SZH: 26 CK: 0,1 SÓ: 0,7	<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 keresztaszennyeződéssel 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 érdeklődjétek a 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.