

DUNAÚJVÁROS

Középiskola

2020.03.02.-2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

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 A

Tojásleves  
Lecsós pulykaragu  
Párolt rizs  
Narancs

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 807  
ZS: 33,6 TZS: 3,2 FH: 33,7  
SZH: 92,4 CK: 8,5 SÓ: 4,3

Csontleves  
Fokhagymás csirke csíkok  
Majorannás  
burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10, 12

EN: 748  
ZS: 17,3 TZS: 3,9 FH: 37,2  
SZH: 103 CK: 3,8 SÓ: 4,1

Sertésragu leves  
Aranygaluska  
Vaníliás öntet  
Alma

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 8, 9, 10

EN: 900  
ZS: 25,4 TZS: 8,5 FH: 42,4  
SZH: 121,7 CK: 32,5 SÓ: 1,9

Zellerleves  
Szezámagos szárnyas  
húsroló  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10, 11

EN: 896  
ZS: 22 TZS: 3,3 FH: 46,1  
SZH: 116,3 CK: 2,4 SÓ: 3,9

Limonádé  
Rántott csirkemell  
Burgonyapüré  
Vegyes saláta

Allergének:  
1, 3, 7, 12

EN: 702  
ZS: 16,5 TZS: 3,9 FH: 37,1  
SZH: 93,2 CK: 14,5 SÓ: 3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Tojásleves  
Bácskai rizses hús  
Céklasaláta  
Narancs

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 773  
ZS: 26,3 TZS: 5,2 FH: 33,1  
SZH: 103,3 CK: 11,2 SÓ: 2,9

Csontleves  
Fokhagymás csirke csíkok  
Paradicsomos  
káposztafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 3, 9

EN: 700  
ZS: 18 TZS: 3 FH: 36,5  
SZH: 93,3 CK: 12,6 SÓ: 4

Sertésragu leves  
Túrós csusza  
Alma

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 851  
ZS: 33,4 TZS: 8,3 FH: 39,2  
SZH: 92,8 CK: 11,2 SÓ: 2,5

Zellerleves  
Rakott brokkoli  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1, 3, 7, 9

EN: 705  
ZS: 29,5 TZS: 8,5 FH: 29,5  
SZH: 73,8 CK: 5,3 SÓ: 2,9

Limonádé  
Diós pritaminos hal fasírt  
Burgonyapüré  
Vegyes saláta

Allergének:  
1, 3, 4, 6, 7, 8, 12

EN: 710  
ZS: 26,1 TZS: 7,4 FH: 33,1  
SZH: 110,3 CK: 16,6 SÓ: 2,9

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

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. 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

DUNAÚJVÁROS

Középiskola

2020.03.09.-202.03.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

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 A

Tavaszi leves  
Székelykáposzta  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Körte

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 717  
ZS: 16,5 TZS: 4,5 FH: 37,3  
SZH: 101,1 CK: 5,5 SÓ: 4,3

Alföldi tésztaleves  
Eszterházy szárnyas ragu  
Párolt rizs

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 710  
ZS: 23,1 TZS: 4,2 FH: 27,1  
SZH: 93,7 CK: 7,4 SÓ: 2,6

Fejtett bableves  
Sajtos-tejfölös makaróni  
Alma

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 789  
ZS: 24 TZS: 10,8 FH: 35  
SZH: 106,4 CK: 10 SÓ: 2,5

Daragaluska leves  
Csirkepörkölt  
Finomfőzelék  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 760  
ZS: 19,6 TZS: 3,6 FH: 41  
SZH: 98,7 CK: 18,6 SÓ: 4

Paradicsomleves  
Tökmagos rántott halfilé  
Petrezselymes burgonya  
Majonézes  
tavaszi saláta\*

Allergének:  
1, 3, 4, 8, 9, 10, 12

EN: 760  
ZS: 39,3 TZS: 7,4 FH: 36,5  
SZH: 90,3 CK: 10,9 SÓ: 4

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Tavaszi leves  
Tarhonyás hús  
Csemege ízesítésű uborka  
Körte

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 736  
ZS: 20,2 TZS: 4,3 FH: 35,2  
SZH: 99,2 CK: 7,1 SÓ: 3,4

Alföldi tésztaleves  
Gombapaprikás  
Párolt rizs

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 700  
ZS: 18,5 TZS: 2,2 FH: 16  
SZH: 111,8 CK: 3 SÓ: 4,2

Fejtett bableves  
Tejbe köles  
Gyümölcsöntet

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11

EN: 823  
ZS: 17 TZS: 5,2 FH: 30,4  
SZH: 134,5 CK: 38,5 SÓ: 1,8

Daragaluska leves  
Stroganoff csirkecsikok\*  
Főtt tészta

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 703  
ZS: 14,1 TZS: 3,1 FH: 34,4  
SZH: 101,9 CK: 7,4 SÓ: 4,3

Paradicsomleves  
Rántott sertés karaj  
Petrezselymes burgonya  
Majonézes  
tavaszi saláta\*

Allergének:  
1, 3, 9, 10, 12

EN: 833  
ZS: 32,1 TZS: 5,8 FH: 34,9  
SZH: 92,5 CK: 10,9 SÓ: 3,7

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.

DUNAÚJVÁROS

Középiskola

2020.03.16.-2020.03.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

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

EBÉD A

Vajás galuska leves Csikós szárnyas ragu Párolt rizs			Zsúrmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Frankfurti leves Mákos metélt Teljes kiőrlésű kenyér Banán			Brokkoli krémleves Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege ízesítésű uborka			100 %-os gyümölcsle Fűszeres csirkemell Sajtmártással Karottás rizs					
<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10			<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10			<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11, 12			<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12			<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10					
EN: 701			EN: 861			EN: 900			EN: 703			EN: 700			EN:		
ZS: 24,8	TZS: 5	FH: 30,1	ZS: 24,5	TZS: 7,6	FH: 44,3	ZS: 19,1	TZS: 6,1	FH: 33,6	ZS: 22,9	TZS: 2,3	FH: 31,6	ZS: 24,1	TZS: 5,5	FH: 40,3	ZS:	TZS:	FH:
SZH: 83,5	CK: 3,7	SÓ: 3,1	SZH: 97,6	CK: 17,4	SÓ: 2,4	SZH: 145,6	CK: 18,8	SÓ: 3,3	SZH: 80,6	CK: 3,1	SÓ: 4,3	SZH: 76,9	CK: 3,1	SÓ: 2,4	SZH:	CK:	SÓ:

EBÉD B

Vajás galuska leves Füstölt sajtos brokkolis szárnyas ragu Párolt rizs			Zsúrmóka leves Főtt tojás Sóskamártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér			Frankfurti leves Darás metélt Sárgabarack dzsem Teljes kiőrlésű kenyér Banán			Brokkoli krémleves Pusztapörkölt Csemege ízesítésű uborka Félbarna kenyér			100 %-os gyümölcsle Rántott halrúd Sajtmártással Karottás rizs					
<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10			<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12			<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 10, 12			<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12			<u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10					
EN: 704			EN: 858			EN: 894			EN: 744			EN: 717			EN:		
ZS: 21,9	TZS: 3,4	FH: 36,4	ZS: 27,5	TZS: 8,1	FH: 35,7	ZS: 20,4	TZS: 4,8	FH: 28,3	ZS: 13,8	TZS: 3,3	FH: 37,7	ZS: 31,2	TZS: 6	FH: 30,8	ZS:	TZS:	FH:
SZH: 84,7	CK: 3,6	SÓ: 2,8	SZH: 104,7	CK: 9,8	SÓ: 2,8	SZH: 146,6	CK: 38,7	SÓ: 3,5	SZH: 108,5	CK: 4,7	SÓ: 3,8	SZH: 76,1	CK: 3,1	SÓ: 1,6	SZH:	CK:	SÓ:

VACSORA

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

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

1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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.

DUNAÚJVÁROS

Középiskola

2020.03.23.-2020.03.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

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 A

Zellerkrémleves  
Pritaminos szárnyas ragu  
Petrezselymes bulgur

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 700  
ZS: 17,1 TZS: 2,3 FH: 33,5  
SZH: 96,7 CK: 1,1 SÓ: 3

Karfiolleves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10, 12

EN: 800  
ZS: 26,3 TZS: 7,5 FH: 29,8  
SZH: 105,5 CK: 14 SÓ: 3,4

Tárkonyos pulykabecsinált  
leves  
Káposztás kocka  
Alma

Allergének:  
1, 3, 9

EN: 787  
ZS: 23,9 TZS: 2,2 FH: 32,7  
SZH: 106,3 CK: 14,2 SÓ: 4,3

Zöldséges burgonyaleves  
Borsos szárnyas tokány  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10, 12

EN: 886  
ZS: 24,3 TZS: 3,7 FH: 47,7  
SZH: 108,2 CK: 2,8 SÓ: 3,8

Rántott halfilé  
Burgonyapüré  
Csemege ízesítésű uborka  
Csokis puding

Allergének:  
1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12

EN: 700  
ZS: 30,1 TZS: 9,2 FH: 38,3  
SZH: 99,7 CK: 16,5 SÓ: 3,4

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Zellerkrémleves  
Csirkepaprikás  
Főtt tészta

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 712  
ZS: 16,6 TZS: 3,2 FH: 36,2  
SZH: 95,9 CK: 6,6 SÓ: 3,2

Karfiolleves  
Vagdalt  
Pírtott burgonya  
Csemege ízesítésű uborka

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10, 12

EN: 710  
ZS: 32,3 TZS: 8 FH: 24,8  
SZH: 70,7 CK: 3,8 SÓ: 4

Tárkonyos pulykabecsinált  
leves  
Ízes bukta  
Alma

Allergének:  
1, 3, 7, 9

EN: 876  
ZS: 21,5 TZS: 3,9 FH: 31,9  
SZH: 133,4 CK: 45,1 SÓ: 3,3

Zöldséges burgonyaleves  
Borsos szárnyas tokány  
Zöldbabfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10, 12

EN: 832  
ZS: 26,9 TZS: 4,6 FH: 38,7  
SZH: 99,4 CK: 4,5 SÓ: 4,1

Cézársaláta  
Csokis puding

Allergének:  
1, 3, 5, 7, 8, 10

EN: 706  
ZS: 35,5 TZS: 7,1 FH: 35,4  
SZH: 58,5 CK: 15,1 SÓ: 2,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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!

DUNAÚJVÁROS

Középiskola

2020.03.30.-2020.03.31.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

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 A

Lebbencsleves  
Csirkepörkölt  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10, 12

EN: 712  
ZS: 19,5 TZS: 3,6 FH: 36,4  
SZH: 92,2 CK: 11,9 SÓ: 3,2

Húsgombóc leves  
Burgonyás tészta  
Céklasaláta

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10, 12

EN: 869  
ZS: 30,2 TZS: 7,1 FH: 30,9  
SZH: 112,3 CK: 10,9 SÓ: 3,3

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 B

Lebbencsleves  
Rakott brokkoli  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10, 12

EN: 738  
ZS: 28,5 TZS: 8,3 FH: 30,7  
SZH: 82,2 CK: 6,7 SÓ: 2,5

Húsgombóc leves  
Bolognai spagetti

Allergének:  
1, 3, 6, 7, 9, 10

EN: 899  
ZS: 38,6 TZS: 16 FH: 45,5  
SZH: 85,6 CK: 10,3 SÓ: 2,5

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:

VACSORA

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 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. Szezámmag; 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.

