

Dunakeszi

Általános Iskola

2020.02.03.–2020.02.09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|  |   |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|
| <p>Tej<br/>Méz<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:402<br/>ZS: 8,4    TZS: 3,7    FH: 12,7<br/>SZH: 65,6    CK: 28,1    SÓ: 1,5</p> | <p>Citromos tea<br/>Sertés párizsi<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér<br/>Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 323<br/>ZS: 11,3    TZS: 3,9    FH: 9,2<br/>SZH: 46,1    CK: 7,2    SÓ: 2,0</p> | <p>Epres tea<br/>Tonhalkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,4,10</p> <p>EN: 315<br/>ZS: 7,2    TZS: 1,4    FH: 16,4<br/>SZH: 44,1    CK: 7,6    SÓ: 1,6</p> | <p>Karamellás tej<br/>Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7</p> <p>EN: 381<br/>ZS: 9,0    TZS: 4,8    FH: 13,2<br/>SZH: 58,8    CK: 29,4    SÓ: 0,9</p> | <p>Őszibarack tea<br/>Főtt tojás karika<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér<br/>Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3</p> <p>EN: 269<br/>ZS: 6,1    TZS: 1,4    FH: 7,2<br/>SZH: 45,8    CK: 7,2    SÓ: 1,3</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
|--|---|--|--|--|--|--|

EBÉD

|   |   |   |  |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|--|
| <p>Vajas galuska leves<br/>Szárzabab főzelék,<br/>Csirkepörkölt<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:833<br/>ZS: 18,4    TZS: 5,0    FH: 47,7<br/>SZH: 115,1    CK: 11,2    SÓ: 2,4</p> | <p>Gyümölcsle 100 %-os<br/>Budapest csirkeragu<br/>Párolt rizs<br/>Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 651<br/>ZS: 15,5    TZS: 2,6    FH: 25,3<br/>SZH: 99,0    CK: 25,3    SÓ: 0,6</p> | <p>Hamis gulyás<br/>Carbonara spagetti<br/>fűstölt tarjával*<br/>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 728<br/>ZS: 26,6    TZS: 11,2    FH: 30,8<br/>SZH: 84,7    CK: 13,8    SÓ: 3,2</p> | <p>Zöldségleves<br/>eperlevéllel<br/>Székelykáposzta<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 586<br/>ZS: 20,6    TZS: 4,9    FH: 32,7<br/>SZH: 63,1    CK: 1,8    SÓ: 3,2</p> | <p>Paradicsomleves<br/>Csemege uborka<br/>édesítőszerrel<br/>Szezámagos rántott<br/>csirkemell filé</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,9,10,11</p> <p>EN: 609<br/>ZS: 17,6    TZS: 2,4    FH: 36,1<br/>SZH: 74,3    CK: 18,3    SÓ: 3,1</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
|---|---|---|--|--|--|--|

UZSONNA

|  |   |   |   |  |  |  |
|--|---|---|---|--|--|--|
| <p>Magyaros vajkrém<br/>Zsemle<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN:206<br/>ZS: 4,6    TZS: 2,9    FH: 6,1<br/>SZH: 34,0    CK: 0,7    SÓ: 0,9</p> | <p>Trappista sajt<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 364<br/>ZS: 16,0    TZS: 8,7    FH: 16,6<br/>SZH: 36,1    CK: 0,5    SÓ: 1,8</p> | <p>Csemege szalámi<br/>Margarin<br/>Kifli<br/>Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 224<br/>ZS: 9,6    TZS: 3,5    FH: 8,2<br/>SZH: 26,4    CK: 1,4    SÓ: 1,3</p> | <p>Zala felvágott<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 267<br/>ZS: 7,4    TZS: 2,7    FH: 9,8<br/>SZH: 39,8    CK: 0,4    SÓ: 2,0</p> | <p>Kockasajt<br/>Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 212<br/>ZS: 7,0    TZS: 4,5    FH: 8,1<br/>SZH: 27,8    CK: 3,9    SÓ: 1,6</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Dunakeszi

Általános Iskola

2020.02.10.–2020.02.16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|
| <p>Tej<br/>Mogyoróskrém<br/>Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7,8</p> <p>EN:400<br/>ZS: 10,6    TZS: 5,5    FH: 13,5<br/>SZH: 57,9    CK: 30,5    SÓ: 1,3</p> | <p>Citromos tea<br/>Túrókrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 276<br/>ZS: 4,2    TZS: 1,7    FH: 12,2<br/>SZH: 45,6    CK: 7,4    SÓ: 1,3</p> | <p>Vadmalna tea<br/>Főtt virsli<br/>Ketchup<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 337<br/>ZS: 14,4    TZS: 3,2    FH: 13,1<br/>SZH: 37,1    CK: 12,2    SÓ: 2,9</p> | <p>Kakaós tej<br/>Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 347<br/>ZS: 5,9    TZS: 3,4    FH: 15,3<br/>SZH: 54,2    CK: 18,7    SÓ: 0,3</p> | <p>Csipkebogyó tea<br/>Tojáskrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,10</p> <p>EN: 283<br/>ZS: 6,8    TZS: 1,0    FH: 8,8<br/>SZH: 44,4    CK: 7,8    SÓ: 1,3</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
|--|--|--|---|--|--|--|

EBÉD

|  |   |   |  |  |  |  |
|--|---|---|--|--|--|--|
| <p>Kertészleves<br/>Párolt csirkemell<br/>Vadas mártás<br/>Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:911<br/>ZS: 15,8    TZS: 2,5    FH: 43,2<br/>SZH:130,6    CK: 53,2    SÓ: 2,2</p> | <p>Tojásleves<br/>Fokhagymás<br/>csirkepecsenye<br/>Zöldbabfőzelék<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 617<br/>ZS: 20,4    TZS: 4,8    FH: 37,7<br/>SZH: 73,3    CK: 6,5    SÓ: 2,1</p> | <p>Bakonyi betyárleves<br/>sertéshússal<br/>Fánk<br/>sárgabaracköntettel</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9</p> <p>EN: 916<br/>ZS: 29,4    TZS: 7,9    FH: 33,5<br/>SZH:125,1    CK: 33,7    SÓ: 0,8</p> | <p>Daragaluska leves<br/>Halfasírt<br/>Burgonyafőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,4,6,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 714<br/>ZS: 12,8    TZS: 3,9    FH: 36,4<br/>SZH:108,3    CK: 4,1    SÓ: 2,7</p> | <p>Zöldborsókrémleves<br/>Pirított zsemlekocka<br/>Rántott sajt<br/>Kukoricás rizs<br/>Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 1093<br/>ZS: 45,8    TZS: 18,3    FH: 43,0<br/>SZH: 122,7    CK: 17,5    SÓ: 3,4</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
|--|---|---|--|--|--|--|

UZSONNA

|   |   |  |   |  |  |  |
|---|---|--|---|--|--|--|
| <p>Kenőmájás<br/>Teljes kiőrlésű zsemle<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6</p> <p>EN:274<br/>ZS: 9,1    TZS: 4,1    FH: 10,5<br/>SZH: 36,0    CK: 0,4    SÓ: 1,4</p> | <p>Csirkemell sonka<br/>Margarin<br/>Zsemle<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 227<br/>ZS: 5,1    TZS: 1,6    FH: 10,6<br/>SZH: 33,6    CK: 0,3    SÓ: 1,5</p> | <p>Snidlinges sajtkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 262<br/>ZS: 5,2    TZS: 2,9    FH: 9,4<br/>SZH: 38,9    CK: 0,3    SÓ: 1,9</p> | <p>Olasz felvágott<br/>Margarin<br/>Szezámagos zsemle<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7,11</p> <p>EN: 266<br/>ZS: 11,4    TZS: 3,6    FH: 9,4<br/>SZH: 31,8    CK: 0,4    SÓ: 1,7</p> | <p>Gyümölcs joghurt<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 235<br/>ZS: 3,7    TZS: 2,2    FH: 7,4<br/>SZH: 42,6    CK: 16,3    SÓ: 0,8</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>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. Rákkfélek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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.

Dunakeszi

Általános Iskola

2020.02.17.–2020.02.23.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|   |   |  |  |   |  |  |
|---|---|--|--|---|--|--|
| <p>Tej<br/>Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN:328<br/>ZS: 14,3 TZS: 7,7 FH: 9,6<br/>SZH: 37,5 CK: 22,0 SÓ: 0,5</p> | <p>Citromos tea<br/>Körözött<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 279<br/>ZS: 5,4 TZS: 3,3 FH: 10,1<br/>SZH: 46,7 CK: 8,0 SÓ: 1,5</p> | <p>Citromos tea<br/>Padlizsánkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,10,12</p> <p>EN: 287<br/>ZS: 8,8 TZS: 1,5 FH: 6,1<br/>SZH: 44,5 CK: 7,9 SÓ: 1,5</p> | <p>Tejescávé<br/>Briós</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7</p> <p>EN: 395<br/>ZS: 7,6 TZS: 4,1 FH: 12,4<br/>SZH: 65,0 CK: 32,1 SÓ: 0,7</p> | <p>Citromos tea<br/>Főtt tojás<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3</p> <p>EN: 293<br/>ZS: 7,8 TZS: 1,5 FH: 9,3<br/>SZH: 44,3 CK: 7,2 SÓ: 1,4</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
|---|---|--|--|---|--|--|

EBÉD

|  |   |   |  |   |  |  |
|--|---|---|--|---|--|--|
| <p>Csontleves<br/>Mexikói bab<br/>csirkehússal<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:764<br/>ZS: 16,7 TZS: 2,6 FH: 45,4<br/>SZH:104,1 CK: 6,9 SÓ: 2,4</p> | <p>Gyümölcsle 100 %-os<br/>Tavaszi szárnyas rizses<br/>hús<br/>Házi vegyes saláta<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,5,6,7,8,9,10,11,12</p> <p>EN: 816<br/>ZS: 18,3 TZS: 2,7 FH: 33,9<br/>SZH:125,1 CK: 31,9 SÓ: 1,2</p> | <p>Csirkemájgaluska leves<br/>Tejbedara<br/>Kakaós szórat<br/>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 705<br/>ZS: 9,5 TZS: 1,9 FH: 30,1<br/>SZH:122,0 CK: 22,9 SÓ: 0,7</p> | <p>Reszelt tésztaleves<br/>Dinó-figurás vagdalt<br/>Zöldborsófőzelék</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 735<br/>ZS: 30,5 TZS: 5,2 FH: 28,5<br/>SZH: 83,4 CK: 18,3 SÓ: 2,3</p> | <p>Zellerkrémleves pirított<br/>maggal<br/>Csabai sertéskaraj<br/>Tört burgonya<br/>Párolt lilakáposzta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 690<br/>ZS: 40,6 TZS: 9,4 FH: 33,4<br/>SZH: 44,8 CK: 3,8 SÓ: 3,0</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
|--|---|---|--|---|--|--|

UZSONNA

|   |  |  |   |  |  |  |
|---|--|--|---|--|--|--|
| <p>Margarin<br/>Kifli<br/>Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN:161<br/>ZS: 4,4 TZS: 1,2 FH: 4,6<br/>SZH: 25,3 CK: 1,4 SÓ: 0,9</p> | <p>Gépsonka<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 269<br/>ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 10,9<br/>SZH: 38,3 CK: 1,1 SÓ: 2,0</p> | <p>Trappista sajt<br/>Margarin<br/>Zsemle<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 351<br/>ZS: 15,8 TZS: 8,6 FH: 16,3<br/>SZH: 33,9 CK: 0,3 SÓ: 1,6</p> | <p>Baromfi párizsi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 290<br/>ZS: 9,8 TZS: 2,8 FH: 10,7<br/>SZH: 37,7 CK: 0,4 SÓ: 1,7</p> | <p>Túró desszert<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,5,6,7,8</p> <p>EN: 202<br/>ZS: 4,7 TZS: 3,4 FH: 5,6<br/>SZH: 34,1 CK: 9,2 SÓ: 0,7</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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.

Dunakeszi

Általános Iskola

2020.02.24.–2020.03.01.

|                | hétfő  | kedd  | szerda  | csütörtök   | péntek  | szombat  | vasárnap   |
|----------------|--|---|---|---|---|--|--|
| <b>TÍZÓRAI</b> | <p>Tej<br/>Gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,5,6,7,8,11</p> <p>EN:267<br/>ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 9,9<br/>SZH: 44,2 CK: 23,5 SÓ: 0,4</p>  | <p>Citromos tea<br/>Tojáskrém<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,10</p> <p>EN: 215<br/>ZS: 6,0 TZS: 0,7 FH: 6,8<br/>SZH: 33,1 CK: 8,8 SÓ: 0,8</p>  | <p>Citromos tea<br/>Sajtkrém<br/>pritaminpaprikával<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 251<br/>ZS: 3,2 TZS: 1,7 FH: 7,2<br/>SZH: 43,5 CK: 7,1 SÓ: 1,5</p>                                    | <p>Karamellás tej<br/>Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 323<br/>ZS: 6,8 TZS: 3,6 FH: 11,5<br/>SZH: 51,4 CK: 29,6 SÓ: 0,6</p>   | <p>Őszibarack tea<br/>Csirkemell sonka<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 283<br/>ZS: 5,7 TZS: 1,7 FH: 11,7<br/>SZH: 44,4 CK: 7,2 SÓ: 1,9</p>                    | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| <b>EBÉD</b>    | <p>Lebbencsleves<br/>Fűszeres csirke csíkok<br/>Tökfőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:684<br/>ZS: 17,3 TZS: 4,6 FH: 30,1<br/>SZH: 98,7 CK: 12,3 SÓ: 2,2</p> | <p>Újhagymás lencseleves<br/>Bazsalikomos<br/>paradicsommártás<br/>Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,10</p> <p>EN: 750<br/>ZS: 22,0 TZS: 7,2 FH: 30,8<br/>SZH:104,0 CK: 14,5 SÓ: 1,0</p> | <p>Húsleves<br/>cérnamentélttel<br/>Kelkáposzta főzelék<br/>Sült baromfi virsli<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 646<br/>ZS: 25,3 TZS: 4,4 FH: 28,9<br/>SZH: 71,8 CK: 0,9 SÓ: 3,3</p> | <p>Pincepörkölt<br/>sertéshússal<br/>Céklasaláta<br/>Félbarna kenyér<br/>Meggyes pite</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,12</p> <p>EN: 775<br/>ZS: 20,6 TZS: 4,0 FH: 34,0<br/>SZH:111,3 CK: 44,4 SÓ: 1,8</p> | <p>Fahéjas almaleves<br/>Lenmagos rántott halfilé<br/>Snidlinges párolt rizs<br/>Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,4,7,10</p> <p>EN: 875<br/>ZS: 29,8 TZS: 6,3 FH: 35,4<br/>SZH: 113,7 CK: 23,4 SÓ: 1,2</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| <b>UZSONNA</b> | <p>Kenőmájás<br/>Félbarna kenyér<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6</p> <p>EN:280<br/>ZS: 9,0 TZS: 4,0 FH: 10,4<br/>SZH: 38,5 CK: 0,3 SÓ: 1,6</p>  | <p>Zala felvágott<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű zsemle<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 260<br/>ZS: 7,5 TZS: 2,8 FH: 9,8<br/>SZH: 37,3 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>           | <p>Paprikás szalámi<br/>Margarin<br/>Kifli<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 232<br/>ZS: 11,0 TZS: 3,5 FH: 7,8<br/>SZH: 26,2 CK: 1,4 SÓ: 0,9</p>  | <p>Trappista sajt<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 379<br/>ZS: 16,4 TZS: 8,7 FH: 17,3<br/>SZH: 37,5 CK: 0,4 SÓ: 2,0</p>           | <p>Omlós keksz 40g<br/>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,5,6,7,8</p> <p>EN: 211<br/>ZS: 8,0 TZS: 3,7 FH: 3,8<br/>SZH: 31,9 CK: 14,8 SÓ: 0,2</p>  | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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.