

Dunaújváros

Középiskola

2026. 01. 05.–2026. 01. 11.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Hamis gulyásleves (1,3,9,12)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:1061
ZS:21,2 TZS:4,3 FH:22,7
SZH:158,9 CK:56 SÓ:2,59Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (3)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:745
ZS:25,2 TZS:6,5 FH:28,2
SZH:94,8 CK:27,2 SÓ:1,95Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Zöldséghúsleves (1,7,9)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús csirkehússal (1)
Lilakáposzta salátaAllergének:
1,7,9EN:743
ZS:19,9 TZS:3 FH:33,9
SZH:99,3 CK:21,2 SÓ:1,91Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Daragalska leves (1,3,9,12)
Virslis
Sárgaborsófőzelék (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
MandarinAllergének:
1,3,9,12EN:935
ZS:45,4 TZS:14,6 FH:37,3
SZH:82,8 CK:9,7 SÓ:4,18Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Almás szilvakrémleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Kukoricás rizs
Coleslaw (3,7,10,12)Allergének:
1,3,4,7,10,12EN:863
ZS:25,2 TZS:3,5 FH:25,5
SZH:130,8 CK:43,3 SÓ:3,02Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Gyümölcsleves 100%-os
Rakott zöldbab (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7EN:653
ZS:29,6 TZS:9 FH:23,4
SZH:71,4 CK:25,8 SÓ:0,61Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Gyümölcsleves 100%-os
Sertéspörkölt (1)
Teljes kiőrlésű orsótészta (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,10,12EN:782
ZS:27,4 TZS:6,1 FH:31,3
SZH:96,4 CK:29,3 SÓ:1,82Allergének: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 ételsoroknál keresztzennyezéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!



Dunaújváros

Középiskola

2026. 01. 12.–2026. 01. 18.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Gyökekrémleves (1,7,9,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Zöldborsós csirkeragu (1)
Párolt rizsAllergének:
1,3,7,9,12EN:759
ZS:23,4 TZS:6 FH:29,5
SZH:100,2 CK:6,5 SÓ:1,61Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Lebbencsleves (1,12)
Sertésfasírt (1,3)
Gyöngybabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
NarancsAllergének:
1,3,7,12EN:986
ZS:40,5 TZS:11,2 FH:41,5
SZH:107,6 CK:15,2 SÓ:2,35Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Darás metélt (1)
Eperöntet (12)Allergének:
1,3,9,12EN:743
ZS:17,2 TZS:1,8 FH:26,3
SZH:116,1 CK:25,7 SÓ:1,21Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Zöldségleves (1,3,12)
Főtt tojás (3)
Sóskamártás (7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
GesztenyerúdAllergének:
1,3,7,12EN:640
ZS:17,8 TZS:6,8 FH:21,7
SZH:86,7 CK:27 SÓ:1,42Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Paradicsomleves (1,3,9)
Kukorica morzsás
csirkemell csík (1)
Rizibizi
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9EN:980
ZS:30,9 TZS:4 FH:31,9
SZH:139 CK:35,2 SÓ:2,73Allergének: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: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 ételsoroknál 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Dunaújváros

Középiskola

2026. 01. 19.–2026. 01. 25.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Brokkolikrémes (1,7,12)
Pirított tökma
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:812
ZS:33,4 TZS:8 FH:35,2
SZH:81,5 CK:4,7 SÓ:2,89

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Bableves (1,9)
Tonhalas fusilli (1,4)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,4,7,9

EN:960
ZS:33,2 TZS:8,2 FH:50,7
SZH:112,2 CK:12,4 SÓ:2,24

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Tejfőlös burgonyaleves (1,7,9,12)
Aranygaluska (1,3,7)
Csokoládés öntet (7)
Mandarin

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:1111
ZS:32,7 TZS:8,7 FH:27,1
SZH:171,3 CK:63,6 SÓ:0,74

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Zöldségleves (1,3,12)
Fokhagymás aprópecsenye (1)
Paradicsomos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:596
ZS:24 TZS:5,1 FH:20,4
SZH:68,7 CK:29,6 SÓ:2,1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,12

EN:857
ZS:25 TZS:5,1 FH:31,1
SZH:119,5 CK:36,9 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:

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 ételsoroknál 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. **TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



Dunaújváros

Középiskola

2026. 01. 26.–2026. 02. 01.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Tarhonyaleves (1,12)
Sertéspörkölt (1)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,7,12EN:635
ZS:17 TZS:5,7 FH:31,3
SZH:81 CK:18 SÓ:1,35Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,6,7,9,10,12EN:866
ZS:43,7 TZS:16,5 FH:33
SZH:66,3 CK:10,2 SÓ:3,65Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Vöröslencse krémleves
(1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10,12EN:1025
ZS:41,4 TZS:12,5 FH:28,7
SZH:116,2 CK:11,4 SÓ:3,76Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Gyümölcsle 100%-os
Sertésfasírt (1,3)
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
BanánAllergének:
1,3,12EN:830
ZS:26,4 TZS:6,6 FH:27,2
SZH:116,5 CK:40,1 SÓ:2,44Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott csirkemell (1,3)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával (10)Allergének:
1,3,9,10EN:1054
ZS:26,3 TZS:4,8 FH:45,7
SZH:157,2 CK:25,4 SÓ:1,19Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott csirkemell (1,3)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával (10)Allergének:
1,3,9,10EN:1054
ZS:26,3 TZS:4,8 FH:45,7
SZH:157,2 CK:25,4 SÓ:1,19Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott csirkemell (1,3)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával (10)Allergének:
1,3,9,10EN:1054
ZS:26,3 TZS:4,8 FH:45,7
SZH:157,2 CK:25,4 SÓ:1,19Allergének: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 ételsoroknál 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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

