



ÉTLAP

Dunaújváros

Középiskola

2025. 12. 01.–2025. 12. 07.

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:
1,7,12

EN:635
ZS:17 TZS:5,7 FH:31,3
SZH:81 CK:18 SÓ:1,35

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:749
ZS:28 TZS:5,8 FH:26,3
SZH:94,5 CK:12,2 SÓ:2,83

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Levesgyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:1025
ZS:41,4 TZS:12,5 FH:28,7
SZH:116,2 CK:11,4 SÓ:3,76

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Tojásleves (1,3)
Sertésfasírt (1,3)
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Mandarin

Allergének:
1,3,12

EN:665
ZS:32,5 TZS:7,4 FH:28,4
SZH:60,3 CK:9,7 SÓ:2,28

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott csirkemell (1,3)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával (10)
Mikulás desszert (1,6)

Allergének:
1,3,6,9,10

EN:1137
ZS:31,2 TZS:7,4 FH:46,5
SZH:166,1 CK:29 SÓ:1,25

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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. 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!**



Dunaújváros

Középiskola

2025. 12. 08.–2025. 12. 14.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tarhonyás hús (1)
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,7,9,10,12EN:678
ZS:24,7 TZS:6,2 FH:26,4
SZH:84,6 CK:8 SÓ:2,24Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Daragaluska leves (1,3,9,12)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék
(1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,3,7,9,12EN:717
ZS:21,3 TZS:3,7 FH:30,1
SZH:94,8 CK:13,8 SÓ:2,51Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Dejós guba (1,7)
Vaníliás öntet (7)
NarancsAllergének:
1,3,7,9,12EN:987
ZS:20,1 TZS:6,4 FH:34,5
SZH:156,4 CK:84,7 SÓ:2,72Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:521
ZS:7,2 TZS:0,9 FH:30,8
SZH:80,9 CK:9,3 SÓ:1,38Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Fahéjas almaleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Rizibizi
KáposztasalátaAllergének:
1,4,7,12EN:847
ZS:18,7 TZS:2,7 FH:29,5
SZH:135 CK:47 SÓ:2,12Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Májgaluska leves (1,3,9,12)
Bolognai makaróni (1,9)
Sajt szórat (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:884
ZS:37,7 TZS:13 FH:46,2
SZH:87,8 CK:13,4 SÓ:1,51Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ: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

2025. 12. 15.–2025. 12. 21.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Eperkrémleves (1,7,12)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)
Csemegeuborka (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:833
ZS:27,5 TZS:8 FH:24,1
SZH:111,1 CK:40,7 SÓ:2,32Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (3)
Paradicsom mártás (1,9)
Főtt burgonya (12)Allergének:
1,3,9,12EN:668
ZS:24,8 TZS:6,4 FH:26
SZH:79,5 CK:27 SÓ:1,53Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Bableves füstölt hússal (1,9)
Mákos metélt (1)
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,9EN:877
ZS:27,3 TZS:3,9 FH:32,4
SZH:129 CK:34,1 SÓ:2Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Zöldségleves (1,3,12)
Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7)
Burgonyapüré (7,12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,7,10,12EN:623
ZS:18,4 TZS:5,8 FH:19,2
SZH:87,7 CK:11 SÓ:2,89Allergének:EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:Gyümölcsle 100%-os
Kukorica morzsás
csirkemell csík (1)
Petrezselymes rizs
Coleslaw (3,7,10,12)
Szaloncukor (6)Allergének:
1,3,6,7,10,12EN:1052
ZS:35,2 TZS:6,6 FH:25,5
SZH:155,8 CK:51 SÓ:3,19Allergének: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: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			2025. 12. 22.–2025. 12. 28.		
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA		
CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT		
VASÁRNAP								
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
	EN:		EN:		EN:		EN:	
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:
EBÉD A	TÉLI SZÜNET		TÉLI SZÜNET		ÜNNEPNAP		ÜNNEPNAP	
	<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
	EN:		EN:		EN:		EN:	
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:
EBÉD B	TÉLI SZÜNET		TÉLI SZÜNET		ÜNNEPNAP		ÜNNEPNAP	
	<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
	EN:		EN:		EN:		EN:	
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:
UZSONNA	<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u>	
	EN:		EN:		EN:		EN:	
	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:
	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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 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						2025. 12. 29.–2026. 01. 04.											
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			SZOMBAT			VASÁRNAP		
TÍZÓRAI	<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:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:				
	TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			ÜNNEPNAP			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET				
	<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:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:				
	TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			ÜNNEPNAP			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET				
EBÉD A	<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:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:				
	TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			ÜNNEPNAP			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET				
	<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:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:				
	TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			ÜNNEPNAP			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET				
EBÉD B	<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:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:				
	TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			ÜNNEPNAP			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET				
	<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:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:				
	TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			ÜNNEPNAP			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET				
UZSONNA	<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:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:				
	TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			ÜNNEPNAP			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET				
	<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:			<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:				
	TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET			ÜNNEPNAP			TÉLI SZÜNET			TÉLI SZÜNET				

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Csillagfű; 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!**

