

Dunaújváros

Középiskola AB menü

2025. 02. 03.–2025. 02. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap		
REGGELI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>		
EBÉD A	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:760 ZS:19 TZS:3,8 FH:40,9 SZH:97,5 CK:17,4 SÓ:2,76</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:779 ZS:29,9 TZS:6,3 FH:28 SZH:95,7 CK:12,5 SÓ:2,31</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN:887 ZS:28,1 TZS:4,9 FH:40,8 SZH:116,7 CK:29,3 SÓ:1,61</p>	<p>Gyümölcsle 100%-os Sertés húsgolyó Svéd mártás, Áfonya dzsem Tört burgonya Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN:859 ZS:29,9 TZS:6,8 FH:24,3 SZH:148,8 CK:69,1 SÓ:2,09</p>	<p>Vörös lencse krémleves Levesgyöngy Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:900 ZS:65,5 TZS:19,8 FH:46,6 SZH:140,3 CK:18,3 SÓ:2,73</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	
EBÉD B	<p>Tarhonyaleves Csirkés paella Csemege ízesítésű uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:768 ZS:26,3 TZS:6,8 FH:36,5 SZH:92,6 CK:9,5 SÓ:2,2</p>	<p>Húsgaluska leves Mákos guba Meggyes öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:899 ZS:34,9 TZS:11,4 FH:33,6 SZH:135,3 CK:66,5 SÓ:2,25</p>	<p>Paradicsomleves Carbonara spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:877 ZS:47,2 TZS:17,6 FH:29,2 SZH:106,7 CK:36,7 SÓ:2,09</p>	<p>Gyümölcsle 100%-os Csirkepaprikás Galuska Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:794 ZS:21,2 TZS:6,3 FH:33,3 SZH:114,1 CK:34,1 SÓ:0,67</p>	<p>Vörös lencse krémleves Levesgyöngy Svájci rakott burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:823 ZS:34,5 TZS:15,5 FH:32,7 SZH:67,6 CK:5,8 SÓ:1,55</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	
VACSORA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>		<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: 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. 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 elnézéstet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Dunaújváros

Középiskola AB menü

2025. 02. 10.–2025. 02. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: _____</p> <p>ZS: _____ TZS: _____ FH: _____</p> <p>SZH: _____ CK: _____ SÓ: _____</p>						
EBÉD A	<p>Zellerkrémleves Pírított zsemlekocka Tarhonyás hús Csalamádé Narancs <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:842 ZS: 31,9 TZS: 8,8 FH: 34,1 SZH:99,4 CK:20,3 SÓ: 2,33</p>	<p>Zöldségleves Virsli Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 737 ZS: 39,3 TZS: 13,8 FH: 24,6 SZH: 66 CK: 3,9 SÓ: 2,64</p>	<p>Fahéjas almaleves Rántott sertéskaraj Rizibizi Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 900 ZS: 23,5 TZS: 5,8 FH: 44,5 SZH: 136,4 CK: 53,1 SÓ: 1,25</p>	<p>Csirkeraguleves Dejós nudli Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 896 ZS: 18,8 TZS: 3,8 FH: 38,1 SZH: 136,4 CK: 33,8 SÓ:2,2</p>	<p>Hamisgulyás Vegetáriánus chilis bab Túró Rudi Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 741 ZS: 12,2 TZS: 4,8 FH: 34,6 SZH: 95,5 CK: 20 SÓ: 1,44</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: _____</p> <p>ZS: _____ TZS: _____ FH: _____</p> <p>SZH: _____ CK: _____ SÓ: _____</p>	
EBÉD B	<p>Zellerkrémleves Pírított zsemlekocka Óvári sertésszelet Zöldséges bulgur Csalamádé, Narancs <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:844 ZS: 27,1 TZS: 9,8 FH: 47,2 SZH:89,2 CK:17,6 SÓ: 2,35</p>	<p>Zöldségleves Párolt csirkemell Meggymártás Pírított dara <u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 709 ZS: 11,2 TZS: 2,2 FH: 39,4 SZH: 101,1 CK: 34,9 SÓ: 1,69</p>	<p>Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Tört burgonya Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 789 ZS: 19,1 TZS: 7,1 FH: 28,1 SZH: 116,7 CK: 53,9 SÓ: 1,43</p>	<p>Csirkeraguleves Sajtos tejfölső tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 742 ZS: 31,3 TZS: 15 FH: 43 SZH: 70,9 CK: 6,5 SÓ:1,7</p>	<p>Hamisgulyás Rántott gomba Petrezselymes rizs Tartármártás Túró Rudi <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 900 ZS: 31 TZS: 11,6 FH: 36,4 SZH: 156,9 CK: 21,8 SÓ: 1,82</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: _____</p> <p>ZS: _____ TZS: _____ FH: _____</p> <p>SZH: _____ CK: _____ SÓ: _____</p>	
VACSORA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: _____</p> <p>ZS: _____ TZS: _____ FH: _____</p> <p>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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

Dunaújváros

Középiskola AB menü

2025. 02. 17.–2025. 02. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
REGGELI	Allergének:		Allergének:		Allergének:		Allergének:	
EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	
ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	
TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	
FH:	FH:	FH:	FH:	FH:	FH:	FH:	FH:	
SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	
CK:	CK:	CK:	CK:	CK:	CK:	CK:	CK:	
SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	
EBÉD A	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemege ízesítésű uborka Allergének: 1,7,10,12 EN:821 ZS: 32,7 TZS: 9,8 FH: 28,9 SZH:116,6 CK:46,3 SÓ: 2,35	Zöldborsóleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,9,12 EN: 759 ZS: 25,6 TZS: 6,5 FH: 28,9 SZH: 96,6 CK: 27,5 SÓ: 2,03	Bableves füstölt hússal Túrós tészta Porcukor szórát Alma Félbarna kenyér Allergének: 1,7,9 EN: 827 ZS: 31,1 TZS: 9,7 FH: 41,5 SZH: 126 CK: 33,9 SÓ: 2,2	Gyümölcsle 100%-os Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw Allergének: 1,3,4,7,10,12 EN: 895 ZS: 30,2 TZS: 3,8 FH: 23,8 SZH: 129,2 CK: 33,9 SÓ: 2,78	Daragaluska leves Vegetáriánus zöldséggolyó Burgonyapüré Cékla savanyúság Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN: 705 ZS: 24,3 TZS: 4,6 FH: 23,1 SZH: 74,8 CK: 10,4 SÓ: 2,74	Allergének:	Allergének:	
EBÉD B	Eperkrémleves Parajos penne sajttal sütve Allergének: 1,7,12 EN:708 ZS: 17,6 TZS: 4,9 FH: 20,7 SZH:109,7 CK:46 SÓ: 0,6	Zöldborsóleves Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs Allergének: 1,3,6,9,12 EN: 703 ZS: 17,9 TZS: 2,8 FH: 30,3 SZH: 102,7 CK: 18,2 SÓ: 1,91	Bableves füstölt hússal Házi kakaós kalács Alma Félbarna kenyér Allergének: 1,3,7,9 EN: 854 ZS: 28,5 TZS: 5,6 FH: 31,5 SZH: 126,9 CK: 46,8 SÓ: 2,32	Gyümölcsle 100%-os Csirkepörkölt Galuska Csalamádé Allergének: 1,3,10,12 EN: 706 ZS: 16,4 TZS: 2,9 FH: 32,1 SZH: 104,7 CK: 24,5 SÓ: 1,88	Daragaluska leves Amerikai sajtos tészta Allergének: 1,3,7,9,12 EN: 703 ZS: 25,6 TZS: 10 FH: 24 SZH: 81 CK: 12,7 SÓ: 1,77	Allergének:	Allergének:	
VACSORA	Allergének:	Allergének:	Allergének:	Allergének:	Allergének:	Allergének:	Allergének:	
EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	EN:	
ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	ZS:	
TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	TZS:	
FH:	FH:	FH:	FH:	FH:	FH:	FH:	FH:	
SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	SZH:	
CK:	CK:	CK:	CK:	CK:	CK:	CK:	CK:	
SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	SÓ:	

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Dunaújváros

Középiskola AB menü

2025. 02. 24.–2025. 03. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>						
EBÉD A	<p>Zöldségleves Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:793 ZS:36,8 TZS:11,1 FH:27,6 SZH:85,5 CK:4,1 SÓ:1,19</p>	<p>Gyümölcslé 100%-os Bolognai teljes kiőrlésű spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 829 ZS: 37,5 TZS: 12,8 FH: 42,1 SZH: 99,3 CK: 35,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Meggye leves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Vitaminasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 897 ZS: 11,6 TZS: 2,1 FH: 43,3 SZH: 144 CK: 49,2 SÓ: 1,24</p>	<p>Csontleves Csirkefasírt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 725 ZS: 20,2 TZS: 4,1 FH: 41,4 SZH: 83,8 CK: 2,1 SÓ: 2,62</p>	<p>Lebbencsleves Aranygaluska Vaníliás öntet Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 900 ZS: 28,9 TZS: 6,5 FH: 26,7 SZH: 143,7 CK: 59,8 SÓ: 1,17</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	
EBÉD B	<p>Zöldségleves Nuggets Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:710 ZS:19,6 TZS:3,7 FH:23 SZH:89,5 CK:6,4 SÓ:2,38</p>	<p>Gyümölcslé 100%-os Sült csirkecomb Pritaminos rizs Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN: 846 ZS: 49 TZS: 6,1 FH: 36,9 SZH: 86,2 CK: 31 SÓ: 2,03</p>	<p>Meggye leves Hentes sertéstokány Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 854 ZS: 31,3 TZS: 9,5 FH: 32,5 SZH: 110,3 CK: 43,6 SÓ: 1,48</p>	<p>Csontleves Rakott kelkáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 708 ZS: 30,9 TZS: 9,2 FH: 24,5 SZH: 64 CK: 8,1 SÓ: 1,48</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelkes gombóc Porcukor szórat Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 888 ZS: 15,6 TZS: 2,1 FH: 22 SZH: 149,4 CK: 31,6 SÓ: 2,43</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	
VACSORA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>						

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.