

# ÉTLAP

**HUNGAST**  
Kérlek még!

Dunakeszi

Általános Iskola Felső Tagozat

2020. 09. 28.–2020. 10. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Gabonapehely	Citromos tea Vaníliás krémtúró Félbarna kenyér	Őszibarack tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér	Kakaós tej Natúr vajkrém Császárszemle	Málnás tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,11	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:276 ZS: 4,6    TZS: 2,4    FH: 9,9 SZH: 44,2    CK: 25,5    SÓ: 0,5	EN: 251 ZS: 1,0    TZS: 0,4    FH: 11,1 SZH: 48,5    CK: 7,8    SÓ: 1,2	EN: 290 ZS: 7,4    TZS: 2,7    FH: 9,4 SZH: 46,1    CK: 7,2    SÓ: 2,0	EN: 391 ZS: 15,2    TZS: 8,9    FH: 13,7 SZH: 45,7    CK: 15,0    SÓ: 1,1	EN: 287 ZS: 6,8    TZS: 1,0    FH: 8,8 SZH: 45,1    CK: 7,8    SÓ: 1,3	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

EBÉD

Reszelt tésztaleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya	Zellerleves Tejszínes gombás-sonkás csirkeragu Bulgur Alma	Babgulyás sertéshússal Darás metélt Gyümölcs öntet Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos kerti leves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka édesítőszerral	Magyaros gombaleves vajás galuskával Rántott csirkemell Rizibizi Savanyúság		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:376 ZS: 12,7    TZS: 1,7    FH: 16,3 SZH: 46,1    CK: 4,3    SÓ: 1,1	EN: 654 ZS: 19,4    TZS: 3,3    FH: 34,8 SZH: 81,5    CK: 7,2    SÓ: 1,6	EN: 963 ZS: 15,9    TZS: 4,3    FH: 39,9 SZH: 160,5    CK: 25,3    SÓ: 2,0	EN: 550 ZS: 21,8    TZS: 3,7    FH: 26,9 SZH: 59,7    CK: 2,2    SÓ: 2,2	EN: 679 ZS: 19,1    TZS: 2,5    FH: 39,5 SZH: 85,4    CK: 2,1    SÓ: 1,4	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Csemege szalámi Margarin Kifli Kígyóuborka	Trappista sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Müzli szelet Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,11,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:235 ZS: 5,1    TZS: 2,9    FH: 7,2 SZH: 37,9    CK: 0,8    SÓ: 1,3	EN: 221 ZS: 9,5    TZS: 3,5    FH: 8,2 SZH: 26,0    CK: 1,4    SÓ: 1,3	EN: 351 ZS: 15,8    TZS: 8,6    FH: 16,3 SZH: 33,9    CK: 0,3    SÓ: 1,6	EN: 287 ZS: 9,8    TZS: 2,8    FH: 10,7 SZH: 37,3    CK: 0,4    SÓ: 1,7	EN: 101 ZS: 1,7    TZS: 0,6    FH: 1,2 SZH: 20,1    CK: 11,9    SÓ: 0,0	EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	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. 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 kizsoltást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétet 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

Dunakeszi

Általános Iskola Felső Tagozat

2020. 10. 05.–2020. 10. 11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Molnárka Margarin	Epres tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Citromos tea Füstölt sajtos brokkoli-krém Teljes kiőrlésű kenyér	Vaníliás tej Mogyoróskrém Félbarna kenyér	Epres tea Kolbásos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:257 ZS: 10,4    TZS: 4,6    FH: 10,4 SZH: 27,7    CK: 12,9    SÓ: 0,7	EN: 283 ZS: 6,8    TZS: 1,0    FH: 8,8 SZH: 44,4    CK: 7,8    SÓ: 1,3	EN: 266 ZS: 4,6    TZS: 2,5    FH: 8,6 SZH: 43,5    CK: 7,2    SÓ: 1,8	EN: 452 ZS: 10,6    TZS: 5,8    FH: 13,9 SZH: 71,6    CK: 33,6    SÓ: 1,4	EN: 259 ZS: 5,1    TZS: 2,9    FH: 7,2 SZH: 44,1    CK: 7,6    SÓ: 1,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Hamis gulyás Sült baromfi virsli Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Hagyma krémleves leves gyöngy Pincepörkölt sertéshússal Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér	Frankfurti leves Szilvás gombóc Fahéjas szórát Alma	Paradicsomleves Halfasírt Kukoricás rizs Tzatziki	Zöldségleves vajos galuskával Vadas sertésragu Makaróni		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,11	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:605 ZS: 22,8    TZS: 5,0    FH: 25,5 SZH: 69,5    CK: 8,2    SÓ: 3,4	EN: 744 ZS: 25,5    TZS: 10,6    FH: 33,2 SZH: 90,8    CK: 5,1    SÓ: 1,9	EN: 752 ZS: 21,1    TZS: 2,3    FH: 20,5 SZH:116,4    CK: 43,4    SÓ: 1,9	EN: 793 ZS: 18,7    TZS: 3,7    FH: 35,8 SZH:116,1    CK: 17,7    SÓ: 2,1	EN: 730 ZS: 22,1    TZS: 5,7    FH: 34,8 SZH: 92,0    CK: 12,7    SÓ: 1,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Sajtkrém pritaminpaprikával Félbarna kenyér Paradicsom	Olasz felvágott Margarin Szezámmagos zsemle	Kenőmájas Kifli Paradicsom	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Túró desszert Szilva		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7,11	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 5,6,7,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:227 ZS: 2,8    TZS: 1,5    FH: 6,9 SZH: 39,7    CK: 0,3    SÓ: 1,5	EN: 260 ZS: 11,3    TZS: 3,6    FH: 9,0 SZH: 30,9    CK: 0,4    SÓ: 1,7	EN: 221 ZS: 8,7    TZS: 3,8    FH: 9,2 SZH: 26,4    CK: 1,3    SÓ: 1,2	EN: 303 ZS: 11,0    TZS: 3,8    FH: 11,0 SZH: 38,1    CK: 1,2    SÓ: 2,2	EN: 122 ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH: 1,9 SZH: 18,2    CK: 17,1    SÓ: 0,0	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

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 ételtek 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.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Dunakeszi

Általános Iskola Felső Tagozat

2020. 10. 12.–2020. 10. 18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Epres tea Főtt tojás Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:224 ZS: 5,7 TZS: 0,0 FH: 10,2 SZH: 32,3 CK: 8,1 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 578 ZS: 7,8 TZS: 6,0 FH: 16,8 SZH: 91,5 CK: 40,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Őszibarack tea Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 347 ZS: 13,7 TZS: 6,8 FH: 8,0 SZH: 44,9 CK: 7,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,11</p> <p>EN: 276 ZS: 4,6 TZS: 2,4 FH: 9,9 SZH: 44,2 CK: 25,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 282 ZS: 4,8 TZS: 2,5 FH: 12,6 SZH: 44,7 CK: 8,8 SÓ: 1,3</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

<p>Daragaluska leves Dinó-figurás vagdalt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:912 ZS: 25,3 TZS: 4,7 FH: 38,9 SZH:125,0 CK: 7,3 SÓ: 3,4</p>	<p>Karalábéleves Bolognai makaróni Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 837 ZS: 36,2 TZS: 14,2 FH: 38,2 SZH: 85,0 CK: 13,0 SÓ: 2,0</p>	<p>Zsurmóka leves Csirkemájás rizottó reszelt sajttal Uborka saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 654 ZS: 23,6 TZS: 9,0 FH: 36,0 SZH: 72,2 CK: 5,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Zöldbableves Serpényös burgonya baromfi virslis Céklasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 460 ZS: 19,4 TZS: 3,8 FH: 17,0 SZH: 55,0 CK: 3,8 SÓ: 2,9</p>	<p>Zöldség krémleves leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 792 ZS: 23,4 TZS: 5,1 FH: 38,2 SZH: 103,5 CK: 4,5 SÓ: 1,3</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>
--	---	--	--	--	--	--

UZSONNA

<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Zöld paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:379 ZS: 15,9 TZS: 8,6 FH: 16,8 SZH: 39,9 CK: 1,1 SÓ: 2,0</p>	<p>Füstölt pulyka párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 281 ZS: 9,6 TZS: 3,1 FH: 9,3 SZH: 37,6 CK: 0,5 SÓ: 1,9</p>	<p>Kockasajt Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 272 ZS: 10,5 TZS: 5,5 FH: 8,8 SZH: 34,9 CK: 2,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 253 ZS: 5,6 TZS: 1,7 FH: 11,7 SZH: 36,8 CK: 0,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 235 ZS: 3,7 TZS: 2,2 FH: 7,4 SZH: 42,6 CK: 16,3 SÓ: 0,8</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást 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.



# ÉTLAP

Dunakeszi

Általános Iskola Felső Tagozat

2020. 10. 19.–2020. 10. 25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:372 ZS: 10,7 TZS: 5,9 FH: 14,8 SZH: 54,2 CK: 17,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Epres tea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 222 ZS: 1,2 TZS: 0,7 FH: 9,2 SZH: 42,4 CK: 8,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Őszibarack tea Füstölt sajtkrém Magvas zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,11,12</p> <p>EN: 270 ZS: 7,5 TZS: 3,0 FH: 10,0 SZH: 37,1 CK: 7,9 SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8</p> <p>EN: 409 ZS: 10,6 TZS: 5,8 FH: 13,8 SZH: 60,7 CK: 22,8 SÓ: 1,4</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

<p>Tárkonyos zöldségleves Tarhonyás szárnyas hús Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:586 ZS: 22,8 TZS: 3,6 FH: 32,0 SZH: 60,9 CK: 5,9 SÓ: 2,2</p>	<p>Lebbencsleves Baromfi virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 771 ZS: 26,9 TZS: 5,5 FH: 29,3 SZH: 99,5 CK: 18,2 SÓ: 3,2</p>	<p>Húsgombóc leves Tejbedara Fahéjas szórát Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 634 ZS: 19,4 TZS: 7,3 FH: 24,3 SZH: 86,1 CK: 46,5 SÓ: 1,0</p>	<p>Gyümölcsleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,2,3,4,6,7,9,10,14</p> <p>EN: 819 ZS: 27,1 TZS: 5,2 FH: 19,6 SZH: 121,2 CK: 27,7 SÓ: 1,2</p>	<p><b>ÜNNEPNAP</b></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>
--	--	--	--	---	--	--

UZSONNA

<p>Vajkrém snidlinges Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:208 ZS: 3,2 TZS: 1,9 FH: 6,5 SZH: 36,9 CK: 1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 295 ZS: 10,7 TZS: 3,8 FH: 9,2 SZH: 39,9 CK: 0,6 SÓ: 2,0</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 270 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 10,3 SZH: 37,8 CK: 0,4 SÓ: 2,0</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 284 ZS: 9,4 TZS: 4,1 FH: 11,0 SZH: 36,7 CK: 0,3 SÓ: 1,6</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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

Dunakeszi

Általános Iskola Felső Tagozat

2020. 10. 26.–2020. 11. 01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: ZS:  
SZH: CK: SZH:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: ZS:  
SZH: CK: SZH:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: ZS:  
SZH: CK: SZH:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: ZS:  
SZH: CK: SZH:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: ZS:  
SZH: CK: SZH:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: ZS:  
SZH: CK: SZH:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: ZS:  
SZH: CK: SZH:

EBÉD

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: ZS:  
SZH: CK: SZH:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: ZS:  
SZH: CK: SZH:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: ZS:  
SZH: CK: SZH:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: ZS:  
SZH: CK: SZH:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: ZS:  
SZH: CK: SZH:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: ZS:  
SZH: CK: SZH:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: ZS:  
SZH: CK: SZH:

UZSONNA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: ZS:  
SZH: CK: SZH:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: ZS:  
SZH: CK: SZH:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: ZS:  
SZH: CK: SZH:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: ZS:  
SZH: CK: SZH:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: ZS:  
SZH: CK: SZH:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: ZS:  
SZH: CK: SZH:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: ZS:  
SZH: CK: SZH:

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. 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 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 csillagjal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.