

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2022. 01. 03.–2022. 01. 09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

<p>Tej Kifli Teavaj</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:291 ZS: 10,1 TZS: 6 FH: 10,1 SZH:35,9 CK:10,4 SÓ:0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 260 ZS: 8,2 TZS: 1 FH: 4,7 SZH: 40 CK: 8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 242 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1</p>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH: 37,7 CK: 13,5 SÓ:0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 238 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,3 SZH: 40 CK: 7,7 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>Csirkeguleves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:804 ZS: 16,6 TZS: 2,9 FH: 30 SZH:106,2 CK:19,6 SÓ: 2,1</p>	<p>Fahéjas almaleves Csirkemájás pulykaragu Párolt rizs Lilakószta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 578 ZS: 12,7 TZS: 2,6 FH: 22,4 SZH: 93,4 CK: 29,8 SÓ: 2,2</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 760 ZS: 36,8 TZS: 12,2 FH: 20,8 SZH: 76,8 CK: 16,9 SÓ: 2,6</p>	<p>Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 593 ZS: 17 TZS: 4,6 FH: 31,3 SZH: 77,3 CK: 5,8 SÓ:2,9</p>	<p>Köménymaglevés Pírtott zsemlekocka Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 620 ZS: 19,2 TZS: 2,5 FH: 31,3 SZH: 79,3 CK: 9,3 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>Csirkeguleves Sajtós tejfölös makaróni</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:580 ZS: 24,9 TZS: 10,8 FH: 30,2 SZH:54 CK:4,2 SÓ: 2</p>	<p>Fahéjas almaleves Szezámmagos sertésfasírt Burgonyapüré Lilakószta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,11,12</p> <p>EN: 655 ZS: 22,2 TZS: 7,2 FH: 21,4 SZH: 88 CK: 30,8 SÓ: 2,2</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 858 ZS: 38,9 TZS: 11,3 FH: 21,8 SZH: 97,4 CK: 20,2 SÓ: 2,6</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertés szelet Meggy mártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 592 ZS: 16,9 TZS: 6 FH: 23,5 SZH: 81,5 CK: 28 SÓ:2,3</p>	<p>Köménymaglevés Pírtott zsemlekocka Fokhagymás sertés aprópecsenye Zöldséges kuszkus Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 619 ZS: 25,2 TZS: 5,5 FH: 23,2 SZH: 73,7 CK: 13,1 SÓ: 2,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:226 ZS: 6,8 TZS: 4,1 FH: 6,2 SZH:33 CK:1,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Szezámmagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 270 ZS: 12 TZS: 6,2 FH: 11,7 SZH: 28 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 239 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,4 SZH: 31,3 CK: 0,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 215 ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH: 8,2 SZH: 33 CK: 0,5 SÓ:1,8</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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) megtekinthető.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2022. 01. 10.–2022. 01. 16.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:342 ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,3 SZH:55,3 CK:24,3 SÓ: 0,7	Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 232 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,8 SZH: 39,7 CK: 8,5 SÓ: 1,3	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 253 ZS: 5,5 TZS: 3,3 FH: 9,3 SZH: 39,7 CK: 8,5 SÓ: 1,2	Tej Mogyorós krém Zsúrkenyér <u>Allergének:</u> 1,6,7,8 EN: 363 ZS: 10,1 TZS: 5,7 FH: 10,8 SZH: 52,9 CK: 22,1 SÓ:0,9	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 241 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,3 SZH: 38 CK: 7,7 SÓ: 1		
EBÉD A	Erdei gyümölcsleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:680 ZS: 23 TZS: 6,6 FH: 21,9 SZH:83,7 CK:26,5 SÓ: 1,5	Magyaros gombaleves Csirkefasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Piskóta szelet <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12 EN: 650 ZS: 17,4 TZS: 5,7 FH: 27,4 SZH: 91,9 CK: 11,5 SÓ: 2,6	Palócleves Mákos metélt Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 734 ZS: 26,1 TZS: 6,6 FH: 23,4 SZH: 97,6 CK: 41,8 SÓ: 1,1	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 609 ZS: 17,1 TZS: 4,7 FH: 22,5 SZH: 87,4 CK: 22,5 SÓ:2,9	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Kukoricapelyhes rántott halfilé Zöldséges rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 693 ZS: 21,1 TZS: 4,9 FH: 22,4 SZH: 102 CK: 14,2 SÓ: 3,1		
EBÉD B	Erdei gyümölcsleves Parajos csirkehúsos penne <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:501 ZS: 9,7 TZS: 3,6 FH: 29,7 SZH:72,2 CK:26,8 SÓ: 0,5	Magyaros gombaleves Dubarry sertésszelet Snidlinges rizs Piskóta szelet <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 711 ZS: 31,8 TZS: 8,5 FH: 29,7 SZH: 78,1 CK: 11,8 SÓ: 2,8	Palócleves Ízes derelye Fahéjas szórát Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 1094 ZS: 21 TZS: 5,6 FH: 28,3 SZH: 142,2 CK: 45,5 SÓ: 1,4	Kertészleves Édes-savanyú csirkecsíkok Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 504 ZS: 12,9 TZS: 2,1 FH: 21,7 SZH: 74,4 CK: 15,5 SÓ:1,7	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Pincepörkölt Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 496 ZS: 17 TZS: 4,4 FH: 23,2 SZH: 58,1 CK: 11,8 SÓ: 2,8		
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:215 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:23,6 CK:1,5 SÓ: 1,1	Csemege szalámi Margarin Zöldpaprika Szezámgyöngy zsemle <u>Allergének:</u> 1,11 EN: 248 ZS: 11,2 TZS: 4 FH: 8,3 SZH: 28 CK: 0,7 SÓ: 1,2	Reszelt sajt Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 268 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH: 30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,3	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 241 ZS: 7,1 TZS: 2,3 FH: 8,5 SZH: 33,1 CK: 0,5 SÓ:1,8	Túró desszert Alma <u>Allergének:</u> 6,7 EN: 131 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 20,2 CK: 19,1 SÓ: 0		

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. Szezámgyag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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) megtekinthető.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2022. 01. 17.–2022. 01. 23.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

<p>Tej Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:274 ZS: 9,5 TZS: 5,2 FH: 9,6 SZH:33,2 CK:10 SÓ: 1,1</p>	<p>Kakaós tej Teavaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 345 ZS: 10,3 TZS: 6,2 FH: 10,6 SZH: 48,5 CK: 22,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,10,12</p> <p>EN: 273 ZS: 8,7 TZS: 3,9 FH: 9,1 SZH: 38,3 CK: 7,7 SÓ: 1</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH: 57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 242 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>Lebbencsleves Dijoni csirkeragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:601 ZS: 16,4 TZS: 4 FH: 22,7 SZH:86,1 CK:19,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pirított napraforgómag Bolognai Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 737 ZS: 37,1 TZS: 10,9 FH: 32,7 SZH: 65,9 CK: 9 SÓ: 2</p>	<p>Gulyásleves Szilvátöltelikes gombóc Fahéjas szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 891 ZS: 23,6 TZS: 4 FH: 25,8 SZH: 150,3 CK: 33,9 SÓ: 1,6</p>	<p>Citromos kerti leves Sült virsli Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 664 ZS: 24,7 TZS: 6,7 FH: 25,5 SZH: 74,3 CK: 2,3 SÓ: 2,8</p>	<p>Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Póréhagymás rizs Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 795 ZS: 14,3 TZS: 2,5 FH: 34,2 SZH: 131,3 CK: 38,9 SÓ: 3,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>Lebbencsleves Kertfőzelék Csirke nuggets Félbarna kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:684 ZS: 17,6 TZS: 4,8 FH: 27,7 SZH:98,7 CK:26,7 SÓ: 2,9</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pirított napraforgómag Gödöllői töltött csirkecomb Petrezselymes rizs Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 789 ZS: 27,9 TZS: 5,5 FH: 51,5 SZH: 81,4 CK: 6,5 SÓ: 3,1</p>	<p>Gulyásleves Aranygaluska Vanília ízű öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,12</p> <p>EN: 852 ZS: 28,3 TZS: 9,6 FH: 25,1 SZH: 121,2 CK: 42,7 SÓ: 1</p>	<p>Citromos kerti leves Sertés flekken Hagymás tört burgonya Párolt káposzta fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 704 ZS: 39,2 TZS: 9,5 FH: 22,8 SZH: 58,9 CK: 8,6 SÓ: 2,1</p>	<p>Görög gyümölcsleves Tarhonyás sertés hússaláta Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 646 ZS: 19,8 TZS: 5,6 FH: 23,5 SZH: 92,3 CK: 41,4 SÓ: 2,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Újbagyoma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:34,1 CK:1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 211 ZS: 3,3 TZS: 0,8 FH: 9,9 SZH: 31,5 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 221 ZS: 8,3 TZS: 2,8 FH: 8 SZH: 27,7 CK: 1,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Müzli szelet Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 162 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,7 SZH: 33,2 CK: 26,4 SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú 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 étkezést 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) megtekinthető.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2022. 01. 24.–2022. 01. 30.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZZONNA

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Hot dog kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 168 ZS: 10,4 TZS: 2,8 FH: 7,2 SZH: 11,3 CK: 9,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsstea Túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 243 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,9 SZH: 39,3 CK: 7,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10 SZH: 49 CK: 23,4 SÓ:0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 246 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,6 CK: 7,7 SÓ: 1</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>Tavaszi leves Parajmártás Főtt tojás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:416 ZS: 7,9 TZS: 2,3 FH: 16,2 SZH:62 CK:4,6 SÓ: 1,5</p>	<p>Legényfogyó leves Káposztás kocka Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 656 ZS: 19,5 TZS: 4,4 FH: 23,4 SZH: 93,9 CK: 30,9 SÓ: 0,3</p>	<p>Édes gyökrékreleves Leves gyöngy Sertéshúsos rakott burgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 674 ZS: 24,9 TZS: 9,8 FH: 24,2 SZH: 78,5 CK: 10,2 SÓ: 2,5</p>	<p>Köménymagleves Pírtott zsemlekocka Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Nápolyi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 831 ZS: 33,5 TZS: 11,1 FH: 30 SZH: 98,2 CK: 18,7 SÓ:1</p>	<p>Paradicsomleves Szezámagos rántott halfilé Karottás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9,11</p> <p>EN: 742 ZS: 21 TZS: 2,9 FH: 26,2 SZH: 111,4 CK: 28,2 SÓ: 2,8</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>
<p>Tavaszi leves Szárnyas paella Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:429 ZS: 9,3 TZS: 1,6 FH: 22,3 SZH:62,9 CK:10,3 SÓ: 1,9</p>	<p>Legényfogyó leves Túrós gombóc Vaníliás öntet Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 1045 ZS: 23,7 TZS: 6,1 FH: 32,3 SZH: 168,9 CK: 51,9 SÓ: 2,9</p>	<p>Édes gyökrékreleves Leves gyöngy Ázsiai csirkehúsos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 484 ZS: 10,5 TZS: 3,7 FH: 25,7 SZH: 70,9 CK: 7,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Köménymagleves Pírtott zsemlekocka Tejfölös sertés szelet Pritaminos rizs Nápolyi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 809 ZS: 42,5 TZS: 14,2 FH: 31,3 SZH: 70,9 CK: 9,1 SÓ:0,7</p>	<p>Paradicsomleves Csirkeragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 604 ZS: 18,1 TZS: 3,9 FH: 23,8 SZH: 81,5 CK: 28,6 SÓ: 2</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>Kenőmájás Kifli Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:239 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,7 SZH:28,6 CK:1,1 SÓ: 1</p>	<p>Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 304 ZS: 15,6 TZS: 4,2 FH: 4,9 SZH: 33,1 CK: 0,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Császárszemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 265 ZS: 12,3 TZS: 4,8 FH: 8,1 SZH: 30,5 CK: 1,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 210 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH: 33,5 CK: 1,3 SÓ:1,3</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7</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. Glutén tartalmú 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 étkeztetést 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) megtekinthető.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2022. 01. 31.–2022. 02. 06.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Méz Margarin Zsúrkenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:337 ZS: 6,1 TZS: 3 FH: 10,3 SZH:57,4 CK:26,9 SÓ: 0,9	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 236 ZS: 3,3 TZS: 0,8 FH: 9,6 SZH: 38,1 CK: 7,6 SÓ: 1,3	Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 232 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,8 SZH: 39,7 CK: 8,5 SÓ: 1,3	Vaníliás tej Fahéjas csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 355 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH: 51 CK: 30,7 SÓ: 0,5	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 242 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:517 ZS: 19,9 TZS: 5,1 FH: 20,3 SZH:61,8 CK:15 SÓ: 2,7	Karamellás körteleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 669 ZS: 22,6 TZS: 6,8 FH: 20,5 SZH: 94,1 CK: 35,3 SÓ: 1,6	Lencseleves Túrós tészta Kivi Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 783 ZS: 18,8 TZS: 8,3 FH: 31,1 SZH: 114 CK: 15,1 SÓ: 2,3	Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,10,12 EN: 583 ZS: 15,6 TZS: 4,1 FH: 16,3 SZH: 89,3 CK: 27,9 SÓ: 3,5	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Roston sült csirkemell Sajtmártás Mexikói rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 600 ZS: 18,5 TZS: 5,8 FH: 36,3 SZH: 69,9 CK: 6,9 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Csontleves Temesvári sertésragu Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:699 ZS: 26 TZS: 8 FH: 22,9 SZH:89 CK:1,8 SÓ: 1,6	Karamellás körteleves Barbecue csirkecomb Tört burgonya Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12 EN: 681 ZS: 18,6 TZS: 4,3 FH: 42,3 SZH: 81,3 CK: 36,7 SÓ: 4,2	Lencseleves Lekváros bukta Kivi Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,10,11 EN: 616 ZS: 9,8 TZS: 3,1 FH: 20,6 SZH: 106,7 CK: 19,6 SÓ: 1,4	Almalé 100%-os Rakott húsos penne <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 513 ZS: 17,9 TZS: 6,2 FH: 20,7 SZH: 66,8 CK: 31,5 SÓ: 1,5	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Marhapörkölt Főtt burgonya Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 506 ZS: 19,4 TZS: 7,3 FH: 20 SZH: 56,2 CK: 2,1 SÓ: 2,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	Vajkrém Félbarna kenyér Pritamin paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:250 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:33,5 CK:1,4 SÓ: 1,5	Trappista sajt Margarin Császárszemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 284 ZS: 12,7 TZS: 7,1 FH: 11,7 SZH: 30,5 CK: 1,7 SÓ: 1,3	Füstölt baromfi párizsi Margarin Szezámmagos szemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,11 EN: 232 ZS: 9,5 TZS: 3 FH: 8,1 SZH: 28 CK: 0,7 SÓ: 1,2	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 251 ZS: 7,5 TZS: 2,2 FH: 8,6 SZH: 32,6 CK: 0,6 SÓ: 1,6	Mese fit Detki keksz Mandarin <u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8 EN: 269 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,4 SZH: 41 CK: 20,9 SÓ: 0,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmú 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 étkezéstétést 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) megtekinthető.

