

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2022. 05. 02.–2022. 05. 08.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Karamellás tej Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:348 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:52,3 CK:27,6 SÓ: 0,8	Gyümölcs tea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 245 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,4 SZH: 41,1 CK: 7,7 SÓ: 1,1	Gyümölcs tea Padlizsánkrem Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 213 ZS: 3,2 TZS: 0,5 FH: 4,8 SZH: 39,3 CK: 7,9 SÓ: 1	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	Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 244 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH: 41,1 CK: 8,5 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás hús Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN:542 ZS: 22,5 TZS: 6,5 FH: 22,1 SZH:59,4 CK:8,6 SÓ: 1,3	Lebbencsleves Csirkefasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 547 ZS: 14,1 TZS: 4,6 FH: 24,9 SZH: 74,7 CK: 9,7 SÓ: 3,2	Tárkonyos zöldségleves Mákos guba Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 722 ZS: 21,8 TZS: 6,1 FH: 22,1 SZH: 102 CK: 41,9 SÓ: 1,9	Tojásleves Zöldborsós csirkeragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 538 ZS: 20,8 TZS: 4,2 FH: 23,4 SZH: 62,9 CK: 1,1 SÓ:0,5	Almás szilvakrémleves Rántott halfilé Petrezselymes burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 570 ZS: 8,3 TZS: 1,5 FH: 18,3 SZH: 100,9 CK: 28,8 SÓ: 2,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Tejfölös zöldbaleves Kolbásos rakott burgonya Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN:676 ZS: 32 TZS: 12,5 FH: 20 SZH:53,1 CK:7,5 SÓ: 2,4	Lebbencsleves Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 578 ZS: 19 TZS: 4,1 FH: 22 SZH: 78,1 CK: 11 SÓ: 0,6	Tárkonyos zöldségleves Gránátos kocka Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 475 ZS: 14,6 TZS: 2,3 FH: 12,9 SZH: 69,4 CK: 7,2 SÓ: 3,4	Tojásleves Chilis bab Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 611 ZS: 20,2 TZS: 5 FH: 30,8 SZH: 74,9 CK: 7,3 SÓ:1,5	Almás szilvakrémleves Sertésszelet lilahagymás sajtkrémmel Petrezselymes rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 720 ZS: 28,1 TZS: 7,7 FH: 28,2 SZH: 87,4 CK: 28,6 SÓ: 0,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:250 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,5 SZH:31,3 CK:0,5 SÓ: 1,4	Csemege szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 243 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH: 29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3	Zöldfűszeres vajkrém Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 199 ZS: 6,9 TZS: 4,1 FH: 5,8 SZH: 27,7 CK: 1,9 SÓ: 0,8	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 207 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,4 SZH: 32,3 CK: 0,6 SÓ:1,7	Sajtos kifli Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 176 ZS: 1,5 TZS: 0,8 FH: 4,3 SZH: 35,1 CK: 11,9 SÓ: 0,5	<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. 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. Szézzammag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsolgálatást 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. 05. 09.–2022. 05. 15.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Briós <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ:0,6	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 268 ZS: 7 TZS: 1,4 FH: 7,6 SZH: 39,8 CK: 9,1 SÓ: 1	Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Zsúrkenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 262 ZS: 4,3 TZS: 2,7 FH: 9,8 SZH: 44,3 CK: 12,3 SÓ: 0,7	Kakaós tej Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 289 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 10,5 SZH: 48,3 CK: 22,3 SÓ:0,8	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 277 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH: 39,4 CK: 8,5 SÓ: 1,3	 <u>Allergének:</u> 	 <u>Allergének:</u>
EBÉD A	Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Lecsós sertésragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:629 ZS: 25,1 TZS: 7,5 FH: 21,2 SZH:77,2 CK:6,2 SÓ:0,8	Fejtett bableves Sajtos tejfölös Spagetti <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 589 ZS: 24,4 TZS: 10,4 FH: 23,1 SZH: 63,8 CK: 4,6 SÓ: 1,8	Tarhonyaleves Székelykáposzta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 406 ZS: 23,1 TZS: 8,9 FH: 18,6 SZH: 26,7 CK: 3,5 SÓ: 2,6	Zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 335 ZS: 11,5 TZS: 3,3 FH: 11,9 SZH: 41,6 CK: 1,3 SÓ:1,7	Paradicsomleves Csirkemáj rizottó Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 492 ZS: 14,2 TZS: 2,5 FH: 21,8 SZH: 68,7 CK: 19,8 SÓ: 2,9	 <u>Allergének:</u> 	 <u>Allergének:</u>
EBÉD B	Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Füstölt sajtos zöldség vagdalt Burgonyapüré <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:605 ZS: 20,1 TZS: 6,3 FH: 18 SZH:82,4 CK:5,5 SÓ: 2,1	Fejtett bableves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 817 ZS: 16,1 TZS: 2,4 FH: 23,1 SZH: 116,7 CK: 20 SÓ: 2	Tarhonyaleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 669 ZS: 24,9 TZS: 7,1 FH: 23,4 SZH: 74,5 CK: 4,2 SÓ: 1,7	Zöldségleves Reszelt sertésmáj Főtt burgonya Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 377 ZS: 6,2 TZS: 1,7 FH: 24,4 SZH: 51 CK: 5,2 SÓ:1,9	Paradicsomleves Tejszínes, húsos rakott penne <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 646 ZS: 27,2 TZS: 7,6 FH: 24,8 SZH: 74,8 CK: 23,2 SÓ: 0,7	 <u>Allergének:</u> 	 <u>Allergének:</u>
UZSONNA	Libazsír Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:304 ZS: 15,6 TZS: 4,2 FH: 4,8 SZH:33,4 CK:1,7 SÓ: 0,8	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 209 ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH: 8,2 SZH: 31 CK: 0,7 SÓ: 1,4	Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 200 ZS: 3,9 TZS: 2,2 FH: 7,6 SZH: 31,5 CK: 1,2 SÓ: 1,1	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 249 ZS: 7,3 TZS: 2,1 FH: 8,5 SZH: 32,9 CK: 0,5 SÓ:1,6	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,2	 <u>Allergének:</u> 	 <u>Allergének:</u>

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. 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. 05. 23.–2022. 05. 29.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9	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 Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 236 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 9,6 SZH: 38,9 CK: 8,5 SÓ: 1,2	Tej Briós <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH: 37,7 CK: 13,5 SÓ:0,6	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 248 ZS: 5,3 TZS: 2,1 FH: 7,8 SZH: 38,3 CK: 8 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Kukoricás csirkeragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7 EN:583 ZS: 19,2 TZS: 3 FH: 23,9 SZH:77,2 CK:1,6 SÓ: 1,7	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 471 ZS: 19,2 TZS: 4,8 FH: 18 SZH: 54,1 CK: 16,6 SÓ: 2	Hamis gulyásleves Aranygaluska Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,12 EN: 741 ZS: 18,7 TZS: 6,4 FH: 16,4 SZH: 123,9 CK: 43,9 SÓ: 1,1	Daragaluska leves Füstölt főtt lapocka Sárgaborsófőzelék <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 443 ZS: 16 TZS: 3,5 FH: 24,9 SZH: 48,1 CK: 0,7 SÓ:2,6	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Csirkepörkölt Szarvacskas tészta Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 595 ZS: 18,1 TZS: 4,6 FH: 27,5 SZH: 79,2 CK: 14,5 SÓ: 2,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Tarhonyás hús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:550 ZS: 22,2 TZS: 5,2 FH: 22,4 SZH:64,1 CK:6,5 SÓ: 1,5	Kertészleves Tejfölös sertésszelet Gombás rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 543 ZS: 26,4 TZS: 8,2 FH: 29,3 SZH: 44,7 CK: 1,3 SÓ: 0,9	Hamis gulyásleves Káposztás kocka <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 468 ZS: 9,8 TZS: 1,1 FH: 13,3 SZH: 80,6 CK: 16,1 SÓ: 0,2	Daragaluska leves Rakott zöldbab <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 449 ZS: 25,9 TZS: 7,5 FH: 19,2 SZH: 30,8 CK: 2,6 SÓ:0,7	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott csirkemáj Petrezselymes burgonya Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 743 ZS: 21,7 TZS: 5,3 FH: 31 SZH: 100,8 CK: 11,3 SÓ: 3,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,4	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 211 ZS: 3,3 TZS: 0,8 FH: 9,9 SZH: 31,5 CK: 0,4 SÓ: 1,3	Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 271 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 240 ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 8,2 SZH: 31,8 CK: 0,5 SÓ:1,6	Müzli szelet Alma <u>Allergének:</u> 1,5,6,12 EN: 128 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,7 SZH: 25,2 CK: 18,4 SÓ: 0,1	<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 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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsologáist 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.



