

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2022. 05. 30.–2022. 06. 05.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:305 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:41,4 CK:16,6 SÓ: 0,7	Tej Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 265 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH: 37,7 CK: 13,4 SÓ: 0,6	Gyümölcs tea Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 284 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH: 41,1 CK: 8,5 SÓ: 1,4	Gyümölcs tea Majonézos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12 EN: 255 ZS: 5,8 TZS: 0,8 FH: 10,2 SZH: 38,9 CK: 8,2 SÓ: 1,1	Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 231 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9 SZH: 38,8 CK: 7,7 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD A	Lebbencsleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN:526 ZS: 20,9 TZS: 6,2 FH: 20,5 SZH:60,5 CK:11,5 SÓ: 1,4	Zöldborsóleves Natúr sertés szelet Rozsdás mártás Tört burgonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 688 ZS: 29,9 TZS: 7,1 FH: 31 SZH: 70,7 CK: 14,7 SÓ: 3,8	Bakonyi betyárleves Darás metélt Sárgabarack extra dzsem <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 708 ZS: 24,7 TZS: 7,1 FH: 23,6 SZH: 93,9 CK: 20,8 SÓ: 0,3	Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 298 ZS: 7,3 TZS: 2,2 FH: 12,7 SZH: 38,5 CK: 4,2 SÓ: 0,8	Édes gyöckrémléves Leves gyöngy Húsos paella Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 659 ZS: 24,6 TZS: 7,2 FH: 30 SZH: 78,2 CK: 9,2 SÓ: 2,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD B	Lebbencsleves Hentes sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,6,10,12 EN:688 ZS: 30,6 TZS: 9,5 FH: 25,6 SZH:76,4 CK:2,7 SÓ: 1,3	Zöldborsóleves Páztortarhonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 674 ZS: 25 TZS: 7 FH: 26,9 SZH: 78,2 CK: 13,4 SÓ: 2,2	Bakonyi betyárleves Tejberizs Kakaós szórát <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 624 ZS: 18,6 TZS: 8,3 FH: 23,6 SZH: 83,1 CK: 34,1 SÓ: 0,6	Tavaszi leves Pritaminos csirkeragu Kuszkus <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 575 ZS: 17,6 TZS: 2,6 FH: 28,6 SZH: 74 CK: 7,1 SÓ: 1,9	Édes gyöckrémléves Leves gyöngy Grillfűszeres csirkecomb filé Snidlinges burgonyapüré Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 650 ZS: 21,7 TZS: 6,9 FH: 32,9 SZH: 74,4 CK: 9 SÓ: 2,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Sajtkrém Kifli Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:190 ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH: 8,1 SZH:28,3 CK:2 SÓ: 0,8	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN: 259 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH: 33,5 CK: 1,7 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	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 240 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,5 SZH: 31,5 CK: 0,8 SÓ: 1,4	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: SZH:	<u>Allergének:</u> 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. 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 kizsoltgáást 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.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2022. 06. 06.–2022. 06. 12.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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>Tea Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 256 ZS: 5,5 TZS: 0,6 FH: 10 SZH: 40 CK: 8,2 SÓ: 1,3</p>	<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>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 267 ZS: 7 TZS: 1,4 FH: 7,6 SZH: 39,8 CK: 9,2 SÓ: 1,1</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>
EBÉD A	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Csontleves Sült virsli Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 651 ZS: 21,6 TZS: 6,5 FH: 28,3 SZH: 80,6 CK: 6,1 SÓ: 3,5</p>	<p>Tejfőlös zöldbaleves Túrós gombóc Vaníliás tejföl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 872 ZS: 23,6 TZS: 7,8 FH: 21 SZH: 133,8 CK: 27,6 SÓ: 2,6</p>	<p>Paradicsomleves Zöldséges rizshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 720 ZS: 28,9 TZS: 6,6 FH: 23,2 SZH: 91 CK: 22,9 SÓ: 3</p>	<p>Kertészleves Vadas sertésragu Makaróni</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 645 ZS: 28,3 TZS: 7,6 FH: 25,7 SZH: 69,1 CK: 10,4 SÓ: 0,9</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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Csontleves Sertésragu Petrezselymes burgonya Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 561 ZS: 23,6 TZS: 5,3 FH: 19,6 SZH: 62,9 CK: 5,6 SÓ: 3,1</p>	<p>Tejfőlös zöldbaleves Fánk</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 481 ZS: 22,5 TZS: 8 FH: 10,4 SZH: 55,4 CK: 6,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 544 ZS: 13,8 TZS: 5,8 FH: 20,2 SZH: 83,5 CK: 25,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Kertészleves Reszelt sertésmáj Főtt burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 424 ZS: 7,9 TZS: 2 FH: 30,1 SZH: 52,6 CK: 1,4 SÓ: 2,1</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>
UZZONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Vajkrém Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 242 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH: 31,3 CK: 1,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 239 ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 8,1 SZH: 31,6 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 247 ZS: 7,5 TZS: 2,2 FH: 8,5 SZH: 31,7 CK: 0,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Müzliszelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 128 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,7 SZH: 25,2 CK: 18,4 SÓ: 0,1</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>

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 elnézést 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 FELSŐ TAGOZAT

2022. 06. 13.–2022. 06. 19.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	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 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	Karamellás tej Margarin Teljes kiőrlésű kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 271 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 9,6 SZH: 40,9 CK: 20,4 SÓ: 0,9	Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 237 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,8 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 0,7	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Tarhonyaleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:512 ZS: 15,8 TZS: 3,6 FH: 21 SZH:68,1 CK:12,1 SÓ: 1	Húsgaluska leves Gránátos kocka Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 650 ZS: 24,8 TZS: 5,3 FH: 23,2 SZH: 80,4 CK: 9,2 SÓ: 3,6	Almalé 100%-os Rántott sertés szelet Petrezselymes rizs Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 870 ZS: 30,7 TZS: 7,7 FH: 28,7 SZH: 118,2 CK: 23,5 SÓ: 2,6	Fejtett bableves Tejbedara Fahéjas porcukor <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 464 ZS: 8,5 TZS: 3 FH: 15,6 SZH: 76,4 CK: 38,6 SÓ: 0,4	Brokkolikrémleves Kenyérkocka Csikós sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 718 ZS: 30,2 TZS: 10 FH: 25,8 SZH: 81,9 CK: 3,7 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	Tarhonyaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:683 ZS: 28,4 TZS: 8,6 FH: 23,8 SZH:80 CK:6,4 SÓ: 2	Húsgaluska leves Mákos guba Vanília ízű öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 803 ZS: 29,9 TZS: 8,8 FH: 30,8 SZH: 96,2 CK: 40 SÓ: 1,8	Almalé 100%-os Stroganoff sertéstokány Copfocska tészta <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 656 ZS: 25,5 TZS: 6,4 FH: 24,4 SZH: 81,3 CK: 27,5 SÓ: 1,5	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 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:
UZSONNA	Kenőmájás 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	Paprikás szalámi Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1 EN: 247 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 7,8 SZH: 30 CK: 0,7 SÓ: 1,3	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	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 213 ZS: 3,4 TZS: 0,8 FH: 10 SZH: 31,9 CK: 0,4 SÓ: 1,3	Barackos joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,2 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,7	<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. Szezámmag; 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 FELSŐ TAGOZAT

2022. 06. 20.–2022. 06. 26.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Fahéjas gabonapehely <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:254 ZS: 4 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:42,4 CK:23,6 SÓ:0,5	Gyümölcsstea 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	Gyümölcsstea Tojáskrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 241 ZS: 5 TZS: 1,9 FH: 7,7 SZH: 37,4 CK: 8,2 SÓ: 0,8	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 Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 237 ZS: 4,6 TZS: 1,2 FH: 9,4 SZH: 39,7 CK: 7,7 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD A	Tejfölös burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya <u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12 EN:818 ZS: 42,8 TZS: 14,2 FH: 23,1 SZH:75,2 CK:7,9 SÓ: 1,9	Fahéjas almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 691 ZS: 18,1 TZS: 3,7 FH: 27,6 SZH: 103,5 CK: 28,1 SÓ: 2,2	Magyaros karfiolleves Aranygaluska Vanília ízű öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 841 ZS: 23,4 TZS: 4,2 FH: 22,9 SZH: 129,6 CK: 39,5 SÓ: 0,4	Húsleves Főtt sertés szelet Gyümölcsmártás Főtt burgonya fél adag <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 497 ZS: 18,3 TZS: 6,5 FH: 22 SZH: 57,4 CK: 21,3 SÓ:2	Limonádé Bolognai Spagetti Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 650 ZS: 28,9 TZS: 10 FH: 29,2 SZH: 68 CK: 18,9 SÓ: 2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD B	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: SZH:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: SZH:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: SZH:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: SZH:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN:231 ZS: 6,8 TZS: 4,1 FH: 6,3 SZH:34,2 CK:1,2 SÓ: 1,2	Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 271 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH: 11,3 SZH: 31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 246 ZS: 7,3 TZS: 2,1 FH: 8,6 SZH: 32,4 CK: 0,5 SÓ: 1,6	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 214 ZS: 5,9 TZS: 0,9 FH: 8,3 SZH: 31,8 CK: 0,5 SÓ:1,6	Kockasajt Kifii <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> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> 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. 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 kizsologáást 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 TÁBOR

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2022. 06. 27.–2022. 07. 03.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:342 ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,3 SZH:55,3 CK:24,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 238 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH: 40,6 CK: 8,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 240 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,2 SZH: 39,3 CK: 7,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Mogyorós krém Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 363 ZS: 10,1 TZS: 5,7 FH: 10,8 SZH: 52,9 CK: 22,1 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 241 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,1 SZH: 39,1 CK: 7,7 SÓ: 1,2</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>Zellerkrémleves Leves gyöngy Borsos sertéstopkány Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:714 ZS: 31,7 TZS: 10,5 FH: 24,2 SZH:81,3 CK:7 SÓ: 2,1</p>	<p>Magyaros gombaleves Sertésfasírt Majorannás burgonyafőzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 515 ZS: 22,6 TZS: 6,2 FH: 19,9 SZH: 52,5 CK: 1,9 SÓ: 1,6</p>	<p>Palócleves Mákos metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 762 ZS: 28 TZS: 6,8 FH: 25 SZH: 99,4 CK: 33,9 SÓ: 0,1</p>	<p>Daragaluska leves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 506 ZS: 19,8 TZS: 4,9 FH: 18,6 SZH: 60,7 CK: 16,6 SÓ: 2,1</p>	<p>Citromos kerti leves Bácskai rizseshús Csalamáde</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 653 ZS: 30,3 TZS: 9 FH: 22,4 SZH: 69,2 CK: 4,4 SÓ: 1,9</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>NYÁRI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>NYÁRI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>NYÁRI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>NYÁRI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>NYÁRI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 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>Kenőmájas Hosszú zsemle Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:269 ZS: 9,2 TZS: 0,4 FH: 9,4 SZH:37,1 CK:1,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Szezámagos zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,11</p> <p>EN: 242 ZS: 11,2 TZS: 4 FH: 7,9 SZH: 27,1 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 261 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,5 SZH: 30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Császárszsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 250 ZS: 9,6 TZS: 3,7 FH: 8,6 SZH: 31,2 CK: 1,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 131 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 20,2 CK: 19,1 SÓ: 0</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 kizsoltárást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértedetet 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.