

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2022. 08. 29.–2022. 09. 04.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Csokis gabonagyógyó <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,3	Tea Sajtos pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 202 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH: 31,2 CK: 8 SÓ: 0,9	Tejeskávé Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10 SZH: 49 CK: 23,4 SÓ: 0,6	Gyümölcs tea Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 228 ZS: 3,9 TZS: 2,2 FH: 7,6 SZH: 38,6 CK: 8,4 SÓ:1,1	Gyümölcs tea Majonéz sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 260 ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7 SZH: 39,7 CK: 9,1 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 Sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Őszibarack <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:845 ZS: 29,9 TZS: 8,2 FH: 36,8 SZH:100,8 CK:20,3 SÓ: 3,3	Citromos kerti leves Budapest sertésragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 580 ZS: 25,2 TZS: 7,1 FH: 20 SZH: 65,4 CK: 3,4 SÓ: 0,4	Tejfölös zöldbableves Paprikás burgonya virslivel Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN: 658 ZS: 27,4 TZS: 11,1 FH: 18,4 SZH: 72,8 CK: 9,5 SÓ: 3,1	Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 557 ZS: 19,7 TZS: 5 FH: 17,5 SZH: 76,4 CK: 25,7 SÓ:2,3	Kakukkfűves hagymakrémleves Kenyérkocka Bolognai Spagetti Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 649 ZS: 26,4 TZS: 9,3 FH: 28,5 SZH: 72,9 CK: 8,8 SÓ: 2,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	<u>Allergének:</u> EN: 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:	Almalé 100%-os Reszelt sertés máj Tört burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN: 427 ZS: 6 TZS: 1,7 FH: 23,2 SZH: 65,1 CK: 25,7 SÓ:1,3	Kakukkfűves hagymakrémleves Kenyérkocka Kukoricapelyhes csirkemell Petrezselymes bulgur Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 832 ZS: 13,9 TZS: 2,5 FH: 39,5 SZH: 124,4 CK: 9,4 SÓ: 2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika <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 Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 252 ZS: 10,3 TZS: 5,9 FH: 11,1 SZH: 27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,3	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 239 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH: 32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Olasz felvágott Margarin Császárszemesle Saláta levél <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 254 ZS: 11 TZS: 4,2 FH: 8,2 SZH: 30,7 CK: 1,6 SÓ:1,4	Nápolyi Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 221 ZS: 11,1 TZS: 5,4 FH: 2,6 SZH: 26,8 CK: 17,5 SÓ: 0	<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 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. 09. 05.–2022. 09. 11.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3	Gyümölcs tea Sajtkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 253 ZS: 5 TZS: 2,3 FH: 8,5 SZH: 41,4 CK: 8,4 SÓ: 1,2	Karamellás tej Fahéjas csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 347 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH: 49,2 CK: 30,7 SÓ: 0,5	Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 241 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,1 SZH: 39,1 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		
EBÉD A	Tarhonyaleves Dinó szelet Finomfűzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:684 ZS: 17,1 TZS: 3,9 FH: 24 SZH:103,1 CK:22,7 SÓ: 1,9	Húsgaluska leves Gránátos kocka Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 575 ZS: 22,8 TZS: 5 FH: 21,2 SZH: 68,4 CK: 7,9 SÓ: 3,4	Tojásleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 515 ZS: 27,6 TZS: 8,9 FH: 21,8 SZH: 40,1 CK: 3,5 SÓ: 3,3	Paradicsomleves Panírozott halrudacska Petrezselymes burgonya Tzatziki <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,12 EN: 611 ZS: 20,7 TZS: 3,2 FH: 18,6 SZH: 81,8 CK: 21,3 SÓ:1,3	Mentás zöldborsókrémleves Leves gyöngy Csikós sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 690 ZS: 30,3 TZS: 10,3 FH: 24,2 SZH: 75,7 CK: 3 SÓ: 0,4		
EBÉD B	Tarhonyaleves Bácsi rizseshús Csemegeuborka Alma <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:651 ZS: 25,2 TZS: 7,6 FH: 21,9 SZH:80,8 CK:16,7 SÓ: 1,7	Húsgaluska leves Mákos guba Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 811 ZS: 29,9 TZS: 8,8 FH: 30,8 SZH: 98,1 CK: 41 SÓ: 1,8	Tojásleves Stroganoff sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 586 ZS: 28,7 TZS: 6,4 FH: 20 SZH: 60,5 CK: 2,6 SÓ: 0,5	Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta fűstölt hússal <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 589 ZS: 23,5 TZS: 7,8 FH: 21 SZH: 74,7 CK: 26,9 SÓ:2,1	Mentás zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rakott burgonya Vitaminálata <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12 EN: 765 ZS: 31,2 TZS: 13,2 FH: 24,9 SZH: 73,4 CK: 10,6 SÓ: 2,4		
UZSONNA	Kenőmájás Félbarna kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:250 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,5	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	Baromfi párizsi Margarin Császárszemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 225 ZS: 8,2 TZS: 2,1 FH: 8,3 SZH: 31,3 CK: 1,7 SÓ: 1,3	Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 234 ZS: 7,4 TZS: 4 FH: 9,7 SZH: 30,7 CK: 0,4 SÓ:1,3	Erdei gyümölcsös joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,7		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel 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 kizsoltáást 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 ALSÓ TAGOZAT

2022. 09. 12.–2022. 09. 18.

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 Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 256 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH: 39,7 CK: 9,1 SÓ: 1	Gyümölcsstea Padlizsánkrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 207 ZS: 2,9 TZS: 0,3 FH: 4,6 SZH: 38,4 CK: 8,1 SÓ: 0,9	Kakaós tej Bríós <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 321 ZS: 7,2 TZS: 4 FH: 10,5 SZH: 50,3 CK: 25,5 SÓ:0,6	Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 250 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH: 40,3 CK: 8,3 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD A	Tejfölös burgonyaleves Lecsós virsli Tarhonya Alma <u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12 EN:771 ZS: 36,6 TZS: 12,2 FH: 20,9 SZH:80,8 CK:18,1 SÓ: 2,3	Fahéjas almaleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs Lilakóposzta saláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 625 ZS: 16,1 TZS: 3,2 FH: 23,1 SZH: 97 CK: 29,7 SÓ: 2,2	Csirkereguleves Zöldborsós nudli Gyümölcsöntet <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 686 ZS: 9 TZS: 0,9 FH: 26,5 SZH: 98,8 CK: 10,6 SÓ: 2,5	Zöldségleves Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 546 ZS: 14,1 TZS: 4,3 FH: 29,6 SZH: 73,7 CK: 7,4 SÓ:1,9	Erdei gyümölcs ízű tea Rántottsertésszelet Sárgarépás rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 723 ZS: 21,8 TZS: 3,9 FH: 28 SZH: 102,5 CK: 19,6 SÓ: 1,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD B	Tejfölös burgonyaleves Rántott karfiol Petrezselymes rizs Tartármártás Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:925 ZS: 43,2 TZS: 8,3 FH: 15,6 SZH:109,1 CK:20,4 SÓ: 1,2	Fahéjas almaleves Stefánia vagdalt Burgonyapüré Lilakóposzta saláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 655 ZS: 22,9 TZS: 7,4 FH: 21,9 SZH: 85,4 CK: 30,8 SÓ: 2,2	Csirkereguleves Sajtos tejfölös Spagetti <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 567 ZS: 22,8 TZS: 10,3 FH: 31,9 SZH: 53,7 CK: 4,4 SÓ: 2,5	Zöldségleves Főtt sertésszelet Meggymártás Pírtott dara <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 537 ZS: 15,3 TZS: 3,6 FH: 23,9 SZH: 74,1 CK: 27,7 SÓ:0,6	Erdei gyümölcs ízű tea Sertésbrassói Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 12 EN: 620 ZS: 24,8 TZS: 7,8 FH: 20,2 SZH: 72,5 CK: 19,6 SÓ: 1,6	<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 Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 238 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,1	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,7 SZH: 31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,5	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 215 ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH: 8,2 SZH: 33 CK: 0,5 SÓ:1,8	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. Szénesszén; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltáit 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. 09. 19.–2022. 09. 25.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	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	Gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 232 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH: 38,6 CK: 8,7 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 Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 324 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH: 53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,3	Gyümölcs tea 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	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD A	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:697 ZS: 23 TZS: 6,6 FH: 21,5 SZH:89 CK:33,6 SÓ: 1,6	Magyaros gombaleves Sertésfasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 643 ZS: 23,2 TZS: 6,4 FH: 23,6 SZH: 78 CK: 2,2 SÓ: 2,3	Palócleves Mákos tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 755 ZS: 26,2 TZS: 6,6 FH: 24,2 SZH: 102 CK: 42,1 SÓ: 0,1	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 591 ZS: 19 TZS: 4,9 FH: 21,7 SZH: 79,4 CK: 17,1 SÓ: 2,7	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Húsos paella Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 675 ZS: 30,6 TZS: 9,9 FH: 24,7 SZH: 73,4 CK: 13,4 SÓ: 2,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD B	Eperkrémleves Parajos sertés húsos penne <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:586 ZS: 19,9 TZS: 7,4 FH: 24,5 SZH:76,3 CK:33,8 SÓ: 0,4	Magyaros gombaleves Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 531 ZS: 17,2 TZS: 2,7 FH: 21,3 SZH: 71,9 CK: 10,5 SÓ: 0,9	Palócleves Túrós derelye Vaníliás tejföl Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 858 ZS: 24,1 TZS: 9,4 FH: 27,8 SZH: 122,7 CK: 29,7 SÓ: 2	Kertészleves Rakott karfiol <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 455 ZS: 25,6 TZS: 7,4 FH: 19,5 SZH: 32,7 CK: 2,7 SÓ: 0,7	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Pulykapörkölt Galuska Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 599 ZS: 16,1 TZS: 4,4 FH: 26,6 SZH: 85 CK: 11,7 SÓ: 1,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZZONNA	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 Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 249 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH: 31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Vajkrém Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 241 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,8 SZH: 31,2 CK: 1,6 SÓ: 1,1	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 246 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH: 33,4 CK: 0,8 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	<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 kizsoltgálást 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. 09. 26.–2022. 10. 02.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Sajtos pogácsa <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:202 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH:31,1 CK:7,9 SÓ: 0,9	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	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 272 ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH: 5,7 SZH: 38,7 CK: 8,5 SÓ: 1,3	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH: 57,4 CK: 26,1 SÓ:1,3	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 260 ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7 SZH: 39,7 CK: 9,1 SÓ: 1		
EBÉD A	Lebbencsleves Dijoni sertésragu Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:643 ZS: 24,5 TZS: 6,9 FH: 20,8 SZH:81,9 CK:14 SÓ: 0,5	Pikáns karfiolkrémes Pirított napraforgómag Bazsalikomos paradicsommártás Spagetti Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 608 ZS: 26,3 TZS: 7 FH: 22,1 SZH: 68,7 CK: 10,9 SÓ: 1,9	Gulyásleves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas porcukor <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 872 ZS: 23,6 TZS: 4 FH: 25,8 SZH: 145,3 CK: 28,9 SÓ: 1,6	Citromos kerti leves Sült virsli Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 664 ZS: 24,7 TZS: 6,7 FH: 25,5 SZH: 74,3 CK: 2,3 SÓ:2,8	Ózibarack ízű tea Lilahagymás sajtkrém sertésszelet Pritaminos rizs Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 628 ZS: 26,7 TZS: 7,6 FH: 27,5 SZH: 66,9 CK: 22,5 SÓ: 1,6		
EBÉD B	Lebbencsleves Gombócós káposzta Félbarna kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:600 ZS: 22,5 TZS: 8,8 FH: 22,6 SZH:70,7 CK:16 SÓ: 4,2	Pikáns karfiolkrémes Pirított napraforgómag Pritaminos sertésragu Petrezselymes rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 712 ZS: 34,3 TZS: 7,9 FH: 25 SZH: 72,5 CK: 5,9 SÓ: 0,3	Gulyásleves Aranyaluska Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 883 ZS: 28,8 TZS: 6,9 FH: 29,1 SZH: 121,1 CK: 36,2 SÓ: 0,4	Citromos kerti leves Sertésflekken Hagymás tört burgonya fél adag Párolt káposzta fél adag <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 598 ZS: 37 TZS: 9,3 FH: 20,1 SZH: 42,2 CK: 10,5 SÓ:0,2	Ózibarack ízű tea Hentes sertéstokány Bulgur <u>Allergének:</u> 1,6,10,12 EN: 606 ZS: 23,2 TZS: 6,4 FH: 22 SZH: 66,3 CK: 12,2 SÓ: 0,9		
UZZONNA	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:216 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,6 SZH:32,9 CK:0,6 SÓ: 0,9	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,7 SZH: 31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,5	Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 238 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,1	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 240 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH: 32,9 CK: 0,5 SÓ:1,8	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		

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.

