

Dunakeszi

Általános Iskola Alsó Tagozat

2022. 10. 03.–2022. 10. 09.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZZONNA

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:326 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,8 CK:22,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 236 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 9 SZH: 38,1 CK: 7,7 SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 248 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,7 SZH: 45,4 CK: 13 SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Kifli Teavaj</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 320 ZS: 13,2 TZS: 8 FH: 10,1 SZH: 36 CK: 10,4 SÓ:0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 253 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 8,2 SZH: 39,6 CK: 7,7 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>
<p>Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás 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 tészta Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 621 ZS: 18,5 TZS: 4,3 FH: 22,6 SZH: 88,4 CK: 29,6 SÓ: 0,3</p>	<p>Édes gyökréMLEVES Leves gyöngy Magyaros húsos rakott burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 660 ZS: 27,5 TZS: 11 FH: 23,6 SZH: 71,3 CK: 7,4 SÓ: 1,8</p>	<p>Köménymaglevés Píritott zsemlekočka Sertéspörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 647 ZS: 21,5 TZS: 5,6 FH: 27,9 SZH: 81,7 CK: 12,4 SÓ:1</p>	<p>Paradicsomlevés Lenmagos rántott halfilé Sárgarépás rizs Tzatziki</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN: 677 ZS: 17,3 TZS: 3,4 FH: 21,7 SZH: 107,1 CK: 20,7 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>
<p>Tavaszi leves Csirkés paella Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:512 ZS: 17,5 TZS: 4 FH: 24,2 SZH:63,5 CK:10,3 SÓ: 2,2</p>	<p>Legényfogyó leves Almás pite Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 418 ZS: 17 TZS: 6,4 FH: 14,4 SZH: 47,9 CK: 25,4 SÓ: 0,4</p>	<p>Édes gyökréMLEVES Leves gyöngy Lecsós virsli Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 718 ZS: 36,3 TZS: 13,3 FH: 20,7 SZH: 72 CK: 9,6 SÓ: 2,4</p>	<p>Köménymaglevés Píritott zsemlekočka Tejfőlés sertésszelet Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 624 ZS: 29,5 TZS: 7,6 FH: 27,9 SZH: 57 CK: 2,8 SÓ:0,5</p>	<p>Paradicsomlevés Csirkeragu Jóasszony módra Píritott burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 622 ZS: 22,7 TZS: 4,4 FH: 23,8 SZH: 75,8 CK: 23,6 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>Sajtkrém Retek Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 224 ZS: 6,5 TZS: 3,6 FH: 8,8 SZH: 32,3 CK: 2,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 256 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH: 8,2 SZH: 31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Libaszír Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 298 ZS: 15,4 TZS: 4 FH: 4,8 SZH: 32,6 CK: 0,4 SÓ:1</p>	<p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,2 SZH: 47,5 CK: 19,1 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. 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. 10. 10.–2022. 10. 16.

TÍZÓRAI
EBÉD A
EBÉD B
UZZONNA

	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	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Császárszemle <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN: 242 ZS: 6,2 TZS: 2,4 FH: 8,9 SZH: 37,5 CK: 8,9 SÓ: 1,3	Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 226 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 5,5 SZH: 40,3 CK: 9,1 SÓ: 1,5	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 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	Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 284 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6,6 SZH: 40,4 CK: 8,5 SÓ:1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:492 ZS: 19,9 TZS: 5,4 FH: 20,7 SZH:55,1 CK:11 SÓ: 1,8	Karamellás körteleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 671 ZS: 22,8 TZS: 6,9 FH: 20,3 SZH: 94,2 CK: 35,3 SÓ: 1,6	Lencseleves Túrós tészta Teljes kiőrlésű kenyér Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 836 ZS: 21 TZS: 9,3 FH: 31 SZH: 121,9 CK: 23 SÓ: 2,5	Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 6,10,12 EN: 497 ZS: 20,5 TZS: 8,9 FH: 11,9 SZH: 58,6 CK: 27,2 SÓ:2,6	Zöldségregmleves Leves gyöngy Currys csirkeragu Mexikói rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN: 517 ZS: 17 TZS: 5,4 FH: 23 SZH: 67,1 CK: 6 SÓ: 0,5	Bakonyi betyárleves Szilvalekváros derelye Fahéjas porcukor <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 1000 ZS: 31,6 TZS: 6,3 FH: 28 SZH: 141,6 CK: 15,2 SÓ:1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Csontleves Csóben sült zöldbab csirkehússal Petrezselymes rizs fél adag <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:514 ZS: 23,4 TZS: 6,4 FH: 25,8 SZH:47,4 CK:2 SÓ: 1,1	Karamellás körteleves Barbecue sertéssült Pirított burgonya Amerikai káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 929 ZS: 42,4 TZS: 9,1 FH: 39,3 SZH: 90,9 CK: 40 SÓ: 2	Lencseleves Lekváros bukta Körte Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 647 ZS: 9,8 TZS: 3,1 FH: 20,2 SZH: 114,6 CK: 27,5 SÓ: 1,4	Almalé 100%-os Bazsalikomos paradicsommártás Penne tészta Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 537 ZS: 14,6 TZS: 4,5 FH: 15,9 SZH: 84,8 CK: 33,4 SÓ:0,9	Zöldségregmleves Leves gyöngy Sertéspörkölt Sós burgonya Ecetes almapiaprika <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 513 ZS: 19,4 TZS: 6,8 FH: 20,6 SZH: 58,4 CK: 3,1 SÓ: 1,5	Bakonyi betyárleves Piskóta kocka Csokoládés öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 362 ZS: 16,7 TZS: 7,2 FH: 16,2 SZH: 31,2 CK: 18 SÓ:0,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	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 kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 249 ZS: 8 TZS: 4,2 FH: 10 SZH: 32,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4	Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 233 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 246 ZS: 8,8 TZS: 3 FH: 8,3 SZH: 31,6 CK: 0,5 SÓ:1,6	Piskóta szelet Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 157 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,3 SZH: 26,7 CK: 22,3 SÓ: 0,1	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> 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 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. 10. 24.–2022. 10. 30.

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZZONNA

	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	Gyümölcs tea Majonéz 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	Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 252 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH: 42,3 CK: 11,7 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 Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 239 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 9,3 SZH: 38,6 CK: 7,7 SÓ: 1,7		
EBÉD A	Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Hentes sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:636 ZS: 25,6 TZS: 8 FH: 23 SZH:76,6 CK:4,1 SÓ: 1,3	Bableves Sajtos tejfőlös Spagetti Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 646 ZS: 25,3 TZS: 10,5 FH: 23,9 SZH: 74,3 CK: 14,4 SÓ: 0,9	Tarhonyaleves Rakott karfiol <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 529 ZS: 27,1 TZS: 8,2 FH: 20,9 SZH: 44,9 CK: 3,2 SÓ: 0,3	Zöldségleves Dinó szelet Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 559 ZS: 15,6 TZS: 2,6 FH: 17,9 SZH: 80,7 CK: 1,7 SÓ:2,1	Paradicsomleves Rántott sertésszelet Zöldséges bulgur Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 888 ZS: 26,7 TZS: 4,2 FH: 33,7 SZH: 119,2 CK: 28,2 SÓ: 1,8		
EBÉD B	Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Grillezett csirkemell Burgonyapüré Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:548 ZS: 12,4 TZS: 3,8 FH: 32,7 SZH:71 CK:12,8 SÓ: 2,3	Bableves Túrótöltelikes gombóc Vaníliás öntet Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 992 ZS: 17,8 TZS: 3,3 FH: 26,7 SZH: 176 CK: 49,2 SÓ: 1,8	Tarhonyaleves Borsos sertéstokány Galuska Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 634 ZS: 23,8 TZS: 7,4 FH: 23,7 SZH: 78 CK: 4,4 SÓ: 1,7	Zöldségleves Baconos csirkemáj Párolt rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 512 ZS: 15,4 TZS: 3,6 FH: 23,1 SZH: 69,7 CK: 9 SÓ:3,1	Paradicsomleves Húsos rakott penne <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 644 ZS: 27,6 TZS: 7,8 FH: 24,9 SZH: 73,1 CK: 24,1 SÓ: 0,8		
UZZONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:230 ZS: 6,8 TZS: 4,1 FH: 6,6 SZH:33,7 CK:1,2 SÓ: 1,1	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 210 ZS: 5,7 TZS: 0,7 FH: 8,2 SZH: 31,3 CK: 0,7 SÓ: 1,4	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 241 ZS: 8 TZS: 4,2 FH: 9,4 SZH: 31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,3	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1 EN: 251 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 9,2 SZH: 34,1 CK: 0,7 SÓ:1,8	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		

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 kizsolgálat 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.

