

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2023. 05. 01.–2023. 05. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 305 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH: 41,4 CK: 16,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 264 ZS: 7,4 TZS: 4 FH: 9,7 SZH: 38,1 CK: 7,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8 SZH: 38,9 CK: 8,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 254 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,6 SZH: 42,1 CK: 8 SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	
EBÉD A	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p>	<p>Lebbencsleves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 549 ZS: 15,8 TZS: 4,4 FH: 21,8 SZH: 74,8 CK: 14,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Bakonyi betyárleves Darás metélt Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 624 ZS: 22,6 TZS: 6,9 FH: 21,3 SZH: 80,1 CK: 16,9 SÓ: 0,3</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 816 ZS: 28,9 TZS: 7,8 FH: 25,5 SZH: 108,5 CK: 8,7 SÓ: 2,3</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 292 ZS: 7,3 TZS: 2,2 FH: 12,6 SZH: 37,3 CK: 5 SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	
EBÉD B	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p>	<p>Lebbencsleves Hentes sertéstokány Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 674 ZS: 27,4 TZS: 8,6 FH: 22,9 SZH: 81,2 CK: 13,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Bakonyi betyárleves Tejberizs Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 704 ZS: 22,3 TZS: 11,1 FH: 24,4 SZH: 94,3 CK: 38,7 SÓ: 0,6</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Sertésbrassói Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 724 ZS: 30,2 TZS: 10,5 FH: 23,5 SZH: 82,3 CK: 12,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Tavaszi leves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 449 ZS: 17,5 TZS: 6,8 FH: 16,3 SZH: 54,6 CK: 8,1 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 259 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH: 34,6 CK: 1,7 SÓ: 1,5</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 8,1 SZH: 30,3 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 241 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,9 SZH: 31,6 CK: 0,9 SÓ: 1,4</p>	<p>Sajtos kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 176 ZS: 1,5 TZS: 0,8 FH: 4,3 SZH: 35,1 CK: 11,9 SÓ: 0,5</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. 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 étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2023. 05. 08.–2023. 05. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Méz Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:313 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,2 SZH:52,2 CK:26,7 SÓ: 0,8	Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 245 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,1 SZH: 39,4 CK: 8,6 SÓ: 1,6	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 Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 230 ZS: 3,6 TZS: 2 FH: 7,5 SZH: 40 CK: 8,6 SÓ:1,2	Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 268 ZS: 6,6 TZS: 1,3 FH: 7,4 SZH: 40,9 CK: 9,4 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Kakukkfűves hagymakrémlves Pírtott kenyérkocka Bazsalikomos paradicsomos Spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:512 ZS: 15,6 TZS: 5,4 FH: 17,9 SZH:73,7 CK:11,8 SÓ: 1,2	Gyümölcsleves Párolt csirkemell Sajtmártás Rizibizi <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 565 ZS: 9,6 TZS: 3 FH: 34,9 SZH: 82,7 CK: 26,5 SÓ: 1,4	Tejfőlös zöldbaleves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 625 ZS: 23,5 TZS: 6,8 FH: 22,6 SZH: 72,9 CK: 8,5 SÓ: 0,8	Csontleves Lenmagos sertés vagdalt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 934 ZS: 32,7 TZS: 8,5 FH: 39,5 SZH: 113,9 CK: 17,4 SÓ:3,8	Tejfőlös burgonyaleves Szilvatöltelikes gombóc Porcukor szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 890 ZS: 20,5 TZS: 2,8 FH: 18,5 SZH: 162 CK: 38,9 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Kakukkfűves hagymakrémlves Pírtott kenyérkocka Kukoricapelyhes csirkemell Petrezselymes bulgur Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:816 ZS: 13,8 TZS: 2,5 FH: 38,6 SZH:121,6 CK:10,9 SÓ: 0,8	Gyümölcsleves Fűszeres csirkeszárnyak Pírtott burgonya Currys ketchup <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 755 ZS: 27 TZS: 6,1 FH: 35,3 SZH: 88,1 CK: 39 SÓ: 1,8	Tejfőlös zöldbaleves Reszelt csirkemáj Párolt rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 595 ZS: 22,4 TZS: 6,1 FH: 23,4 SZH: 71,5 CK: 8,8 SÓ: 0,6	Csontleves Vadas sertésragu Makaróni tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 613 ZS: 23,7 TZS: 6,3 FH: 22,3 SZH: 74,8 CK: 20,1 SÓ:0,9	Tejfőlös burgonyaleves Gombapaprikás Galuska <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 559 ZS: 18,7 TZS: 5,9 FH: 15,1 SZH: 75,4 CK: 1,6 SÓ: 0,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:250 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:32,5 CK:1,4 SÓ: 1,3	Zsemle Magyaros sajtkrém Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 208 ZS: 3,9 TZS: 2,2 FH: 7,6 SZH: 33,5 CK: 1,9 SÓ: 1,2	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 236 ZS: 7,8 TZS: 2,6 FH: 7,7 SZH: 32,2 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Olasz felvágott Margarin Császárszemes Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 255 ZS: 10,9 TZS: 4,2 FH: 8,3 SZH: 30,9 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2023. 05. 15.–2023. 05. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsúrkenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:329 ZS: 6,1 TZS: 3 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:23,2 SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 237 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 9,6 SZH: 39,1 CK: 8,7 SÓ: 1,2	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 245 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH: 40,7 CK: 8,1 SÓ: 1,1	Karamellás tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 295 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH: 46,8 CK: 21,3 SÓ:0,9	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 250 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,5 SZH: 39,4 CK: 7,9 SÓ: 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Tarhonyaleves Dino szelet Finomfőzelék 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 Burgonyás tészta 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: 3,3	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 Sertésragu Jóasszony módra Pírtott burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 679 ZS: 30,9 TZS: 7,5 FH: 21,6 SZH: 73,6 CK: 22,1 SÓ:2	Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 840 ZS: 39,9 TZS: 12,2 FH: 22 SZH: 94,3 CK: 10,7 SÓ: 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Tarhonyaleves Bácskai 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: 827 ZS: 27,2 TZS: 8,4 FH: 29,5 SZH: 110,5 CK: 53,6 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 Spagetti Carbonara <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 684 ZS: 31,9 TZS: 10,8 FH: 21 SZH: 76 CK: 25,3 SÓ:2,2	Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Svájci rakott burgonya Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 618 ZS: 27,2 TZS: 13,2 FH: 18 SZH: 65,4 CK: 10 SÓ: 1,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Kenőmájás Félbarna kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:259 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,4 SZH:34,6 CK:1,7 SÓ: 1,5	Edami sajt Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 231 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,9 SZH: 30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,1	Pulykasonka Margarin Zsemle Retek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 209 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 9,5 SZH: 31,1 CK: 0,8 SÓ: 1,5	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 256 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH: 8,2 SZH: 31,4 CK: 0,5 SÓ:1,5	Habos puding <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 168 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 3,3 SZH: 32 CK: 25 SÓ: 0,2	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



Föld Barátai Magyarországon

szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2023. 05. 22.–2023. 05. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:272 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8 SZH:40,1 CK:8,2 SÓ: 1,8	Tej Teavaj Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 320 ZS: 13,2 TZS: 8 FH: 10,1 SZH: 36 CK: 10,4 SÓ: 0,7	Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 258 ZS: 6,3 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH: 40 CK: 9,4 SÓ: 1	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 Padlizsánkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 215 ZS: 2,9 TZS: 0,3 FH: 4,6 SZH: 40,7 CK: 8,1 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Húsleves Sertéspörkölt Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:485 ZS: 16,6 TZS: 4,6 FH: 22 SZH:58,3 CK:1,2 SÓ: 2,7	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Lecsós virsli Tarhonya Alma <u>Allergének:</u> 1 EN: 674 ZS: 31,4 TZS: 7,6 FH: 19,7 SZH: 75,6 CK: 17,8 SÓ: 2,6	Csirkeguleves Morzsás 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	Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 584 ZS: 12,1 TZS: 2,1 FH: 31,9 SZH: 85,7 CK: 28 SÓ:0,9	Zöldségleves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 420 ZS: 5,5 TZS: 0,7 FH: 24,2 SZH: 66,6 CK: 5,5 SÓ: 2,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Húsleves Főtt sertésszelet Meggymártás Főtt burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:489 ZS: 16,4 TZS: 5,9 FH: 20,1 SZH:61,9 CK:27,9 SÓ: 1	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Alma Búbos sertésszelet Kukoricás rizs Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 727 ZS: 28,7 TZS: 6 FH: 30,1 SZH: 84,8 CK: 16,7 SÓ: 3,1	Csirkeguleves Sajtos tejfőlös Spagetti <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 571 ZS: 22,8 TZS: 10,3 FH: 32,1 SZH: 54,4 CK: 4,4 SÓ: 1,5	Fahéjas almaleves Stefánia vagdalt Burgonyapüré Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 655 ZS: 22,9 TZS: 7,4 FH: 22 SZH: 84,7 CK: 29,1 SÓ:1,2	Zöldségleves Rántott gombafejek Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 743 ZS: 27,4 TZS: 5,4 FH: 17,2 SZH: 102,6 CK: 5,8 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:204 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH:31,5 CK:1,5 SÓ: 0,9	Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 257 ZS: 10,1 TZS: 5,3 FH: 6,5 SZH: 32,9 CK: 1,3 SÓ: 1,3	Zala felvágott Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 236 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH: 31 CK: 0,9 SÓ: 1,3	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Újhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN: 221 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 7,2 SZH: 30,3 CK: 0,5 SÓ:1,4	Piskóta szelet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 149 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,2 SZH: 24,8 CK: 20,4 SÓ: 0,1	<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. Szézagmag; 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 elnézsedet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.



Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2023. 05. 29.–2023. 06. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI		Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Sajtkrém Félbarna kenyér	Tej Szilva extra dzsem Margarin Zsúrkenyér	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:		EN: 255	EN: 234	EN: 330	EN: 243	EN:	EN:
ZS:	TZS:	ZS: 5,5 TZS: 3,3 FH: 9,2	ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,8	ZS: 6,1 TZS: 3 FH: 10,3	ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,2	ZS:	ZS:
SH:	CK:	ZS: 5,5 TZS: 3,3 FH: 9,2 SZH: 40 CK: 8,8 SÓ: 1,2	ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,8 SZH: 40 CK: 8,7 SÓ: 1,3	ZS: 6,1 TZS: 3 FH: 10,3 SZH: 53,8 CK: 23,4 SÓ: 0,9	ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,2 SZH: 38,2 CK: 7,9 SÓ: 1	ZS:	ZS:
						SH:	SH:
EBÉD A	ÜNNEPNAP	Gulyásleves Mákos metélt Alma	Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémes Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta	Magyaros gombaleves Borsófehérjefasírt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0		EN: 720	EN: 603	EN: 671	EN: 1088	EN:	EN:
ZS:	TZS:	ZS: 23,8 TZS: 5 FH: 23	ZS: 19 TZS: 4,9 FH: 21,7	ZS: 15,3 TZS: 4,3 FH: 24,1	ZS: 36 TZS: 5,3 FH: 65,1	ZS:	ZS:
SH:	CK:	ZS: 23,8 TZS: 5 FH: 23 SZH: 101,5 CK: 41,1 SÓ: 0,1	ZS: 19 TZS: 4,9 FH: 21,7 SZH: 82,4 CK: 20,1 SÓ: 2,7	ZS: 15,3 TZS: 4,3 FH: 24,1 SZH: 107,7 CK: 11,7 SÓ: 1,3	ZS: 36 TZS: 5,3 FH: 65,1 SZH: 116,6 CK: 2,4 SÓ: 5	ZS:	ZS:
						SH:	SH:
EBÉD B	ÜNNEPNAP	Gulyásleves Túrótöltelikes gombóc Vaníliás öntet Alma	Kertészleves Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs	Brokkolikrémes Leves gyöngy Pulykapörkölt Galuska Káposztasaláta	Magyaros gombaleves Tejbedara Kakaós szórat Félbarna kenyér		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0		EN: 1059	EN: 498	EN: 600	EN: 497	EN:	EN:
ZS:	TZS:	ZS: 24,4 TZS: 6 FH: 32,5	ZS: 12,6 TZS: 2 FH: 20,7	ZS: 16,1 TZS: 4,4 FH: 26,6	ZS: 7,1 TZS: 3 FH: 16,5	ZS:	ZS:
SH:	CK:	ZS: 24,4 TZS: 6 FH: 32,5 SZH: 172 CK: 45,8 SÓ: 1,8	ZS: 12,6 TZS: 2 FH: 20,7 SZH: 74,4 CK: 15,5 SÓ: 1,6	ZS: 16,1 TZS: 4,4 FH: 26,6 SZH: 85,2 CK: 11,7 SÓ: 0,8	ZS: 7,1 TZS: 3 FH: 16,5 SZH: 85 CK: 33,1 SÓ: 1,8	ZS:	ZS:
						SH:	SH:
UZSONNA		Kenőmájás Kifli Kigyóuborka	Csemege szalámi Margarin Zsemle Zöldpaprika	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Túró desszert Alma		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1,6,7,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:		EN: 231	EN: 249	EN: 243	EN: 131	EN:	EN:
ZS:	TZS:	ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,3	ZS: 9,6 TZS: 3,5 FH: 8,2	ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 8,4	ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1	ZS:	ZS:
SH:	CK:	ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,3 SZH: 27,2 CK: 1,1 SÓ: 1	ZS: 9,6 TZS: 3,5 FH: 8,2 SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3	ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 8,4 SZH: 32,2 CK: 0,5 SÓ: 1,6	ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 20,2 CK: 19,1 SÓ: 0	ZS:	ZS:
						SH:	SH:

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.