

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ 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>			
EBÉD A	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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: 717 ZS: 24,7 TZS: 7,1 FH: 23,8 SZH: 96,3 CK: 19,8 SÓ: 0,3</p>	<p>Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 907 ZS: 32,9 TZS: 8,8 FH: 28,1 SZH: 118,9 CK: 9,2 SÓ: 2,4</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 302 ZS: 7,4 TZS: 2,2 FH: 12,9 SZH: 39,3 CK: 5 SÓ: 0,8</p>		
EBÉD B	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Lebbencsleves Hentes sertéstokány Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 745 ZS: 30,7 TZS: 9,8 FH: 26,3 SZH: 87,8 CK: 14,2 SÓ: 1,3</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 gyökérkrémleves Leves gyöngy Sertésbrassói Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 835 ZS: 35,2 TZS: 12 FH: 27,4 SZH: 93,6 CK: 13,7 SÓ: 1</p>	<p>Tavaszi leves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 529 ZS: 20,6 TZS: 8,1 FH: 19,1 SZH: 64,4 CK: 9,7 SÓ: 1,7</p>		
UZSONNA	<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 Kigyóborka</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>			

Az ételsoroknál az azokban szereplő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén (tartalmazó gabonafélék); 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szeszámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérjük, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számtani energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírv; 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 programja



szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2023. 05. 08.–2023. 05. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:313 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,2 SZH:52,2 CK:26,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 245 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,1 SZH: 39,4 CK: 8,6 SÓ: 1,6</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>Gyümölcs tea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 230 ZS: 3,6 TZS: 2 FH: 7,5 SZH: 40 CK: 8,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 268 ZS: 6,6 TZS: 1,3 FH: 7,4 SZH: 40,9 CK: 9,4 SÓ: 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>Kakukkfűves hagymakrémléves Pirított kenyérkocka Bazsalikomos paradicsomos Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:584 ZS: 18,9 TZS: 6,4 FH: 20,4 SZH:81,7 CK:14,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsleves Párolt csirkemell Sajtmártás Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 610 ZS: 10,8 TZS: 3,1 FH: 38,2 SZH: 88,1 CK: 26,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Tejfölös zöldbableves Pincepörkölt Házi vegyes saláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 701 ZS: 27 TZS: 7,8 FH: 25,8 SZH: 80,1 CK: 9,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertés vagdalt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 996 ZS: 36,1 TZS: 9,4 FH: 42,5 SZH: 118,7 CK: 17,5 SÓ: 3,9</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Szilvatöltelikes gombóc Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 890 ZS: 20,5 TZS: 2,8 FH: 18,5 SZH: 162 CK: 38,9 SÓ: 1,6</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>Kakukkfűves hagymakrémléves Pirított kenyérkocka Kukoricapelyhes csirkemell Petrezselymes bulgur Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:891 ZS: 14,2 TZS: 2,6 FH: 42,9 SZH:133,7 CK:12 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsleves Fűszeres csirkeszárnyak Pirított burgonya Currys ketchup</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 784 ZS: 27,9 TZS: 6,2 FH: 35,9 SZH: 92,2 CK: 39 SÓ: 1,8</p>	<p>Tejfölös zöldbableves Reszelt csirkemáj Párolt rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 669 ZS: 25 TZS: 7,1 FH: 27,8 SZH: 79,5 CK: 10 SÓ: 0,7</p>	<p>Csontleves Vadas sertésragu Makaróni tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 689 ZS: 27,4 TZS: 7,5 FH: 25,6 SZH: 81,8 CK: 21,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Gombapaprikás Galuska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 625 ZS: 21,7 TZS: 6,9 FH: 17 SZH: 82,9 CK: 1,7 SÓ: 0,5</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>
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:250 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:32,5 CK:1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Zsemle Magyaros sajtkrém Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 208 ZS: 3,9 TZS: 2,2 FH: 7,6 SZH: 33,5 CK: 1,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 236 ZS: 7,8 TZS: 2,6 FH: 7,7 SZH: 32,2 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Császárszemesle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 255 ZS: 10,9 TZS: 4,2 FH: 8,3 SZH: 30,9 CK: 1,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Nápolyi Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 221 ZS: 11,1 TZS: 5,4 FH: 2,6 SZH: 26,8 CK: 17,5 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 szereplő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszénveződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szeszamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérjük, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről ételkioldó kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számtani energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (teljes zsír; 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 programja



szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ 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: 650 ZS: 24,8 TZS: 5,3 FH: 23,2 SZH: 80,4 CK: 9,2 SÓ: 3,6	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: 762 ZS: 35,6 TZS: 8,9 FH: 25 SZH: 79,8 CK: 22,6 SÓ:2,2	Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 895 ZS: 42,7 TZS: 12,9 FH: 22,8 SZH: 100,3 CK: 11,3 SÓ: 1,4	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Tarhonyaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka Alma  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:747 ZS: 29,5 TZS: 9 FH: 25,5 SZH:91,2 CK:17,6 SÓ: 2	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: 656 ZS: 32,1 TZS: 7,3 FH: 23 SZH: 67,2 CK: 3,1 SÓ: 0,5	Paradicsomleves Carbonara szósz Spagetti  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 770 ZS: 37,2 TZS: 12,9 FH: 24,1 SZH: 81,8 CK: 26,4 SÓ:2,6	Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Svájci rakott burgonya Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 623 ZS: 27,2 TZS: 13,2 FH: 18 SZH: 66,5 CK: 10,7 SÓ: 2,1	<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 szereplő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszénveződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szója; 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 ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételcseréket előre is elnézésedtel kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számtani energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (teljes zsír; 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 programja



szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ 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	Teavaj Kifli Tej  <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:536 ZS: 20,4 TZS: 5,7 FH: 24,8 SZH:59,4 CK:1,3 SÓ: 2,7	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Lecsós virsli Tarhonya  <u>Allergének:</u> 1 EN: 697 ZS: 35,4 TZS: 8,7 FH: 21,7 SZH: 70,9 CK: 7,4 SÓ: 3,1	Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 691 ZS: 9 TZS: 0,9 FH: 26,5 SZH: 100,1 CK: 11,8 SÓ: 2,5	Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 644 ZS: 14,2 TZS: 2,4 FH: 35,3 SZH: 92,6 CK: 29 SÓ:0,9	Zöldségleves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 469 ZS: 5,7 TZS: 0,7 FH: 27,9 SZH: 74,6 CK: 7,5 SÓ: 2,5	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Húsleves Főtt sertésszelet Meggymártás Főtt burgonya  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:523 ZS: 18,3 TZS: 6,5 FH: 22,1 SZH:64 CK:27,9 SÓ: 1	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Búbos sertésszelet Kukoricás rizs Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 753 ZS: 32,2 TZS: 6,7 FH: 32,7 SZH: 81,2 CK: 6,4 SÓ: 3,4	Csirkeraguleves Sajtos tejfőlös Spagetti  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 630 ZS: 25,7 TZS: 11,7 FH: 34,4 SZH: 59,7 CK: 4,9 SÓ: 1,6	Fahéjas almaleves Stefánia vagdalt Burgonyapüré Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 694 ZS: 23,6 TZS: 7,8 FH: 22,9 SZH: 91,2 CK: 30,3 SÓ:1,3	Zöldségleves Rántott gombafejek Petrezselymes rizs Tartármártás  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 863 ZS: 31,6 TZS: 6,3 FH: 20,4 SZH: 119,3 CK: 6,3 SÓ: 1,2	<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 Kígyóborka Zsemle  <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 szereplő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérjük, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szűkebb szerinti ételapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számtani energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (teljes zsírtartalom; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt étel fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági programja



szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2023. 05. 29.–2023. 06. 04.

	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	Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 234 ZS: 4,1    TZS: 2,2    FH: 8,2 SZH: 38,9    CK: 9    SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 242 ZS: 3,7    TZS: 2,1    FH: 10,2 SZH: 39,6    CK: 8    SÓ: 0,9	Tej Szilva extra dzsem Margarin Zsúrkenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 330 ZS: 6,1    TZS: 3    FH: 10,3 SZH: 53,8    CK: 23,4    SÓ:0,9	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 243 ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH: 7,2 SZH: 38,2    CK: 7,9    SÓ: 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Gyümölcsleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:771 ZS: 26,4    TZS: 7,6    FH: 25,6 SZH:94,3    CK:27,2    SÓ: 1,8	Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 613 ZS: 19    TZS: 4,9    FH: 22 SZH: 84,5    CK: 20,1    SÓ: 2,7	Gulyásleves Mákos metélt Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 764 ZS: 24,7    TZS: 5,1    FH: 24,3 SZH: 109,3    CK: 44,1    SÓ: 0,1	Brokkolikrémes Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 736 ZS: 16,6    TZS: 4,5    FH: 26,4 SZH: 118,7    CK: 12,8    SÓ:1,4	Magyaros gombaleves Borsófehérjefasírt Majorannás burgonyafőzelék  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 960 ZS: 35,6    TZS: 5,3    FH: 61,5 SZH: 90,2    CK: 2,1    SÓ: 4,1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Gyümölcsleves Parajos penne  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:540 ZS: 14,4    TZS: 3,7    FH: 17,6 SZH:83,4    CK:28,3    SÓ: 0,5	Kertészleves Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 551 ZS: 13,4    TZS: 2,2    FH: 23,9 SZH: 82,8    CK: 18,1    SÓ: 1,8	Gulyásleves Túrótöltelikes gombóc Vaníliás öntet Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 1059 ZS: 24,4    TZS: 6    FH: 32,5 SZH: 172    CK: 45,8    SÓ: 1,8	Brokkolikrémes Leves gyöngy Pulykapörkölt Galuska Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 675 ZS: 18,7    TZS: 4,8    FH: 31 SZH: 93,6    CK: 12,7    SÓ:0,9	Magyaros gombaleves Tejbedara Kakaós szórát  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 369 ZS: 6,8    TZS: 3    FH: 12,9 SZH: 58,6    CK: 32,7    SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	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	Margarin Zsemle Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 169 ZS: 2,5    TZS: 0,6    FH: 4,7 SZH: 30,3    CK: 0,6    SÓ: 0,7	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 243 ZS: 8,2    TZS: 2,7    FH: 8,4 SZH: 32,2    CK: 0,5    SÓ:1,6	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>	<u>Allergének:</u>

Az ételsoroknál az azokban szereplő színek szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszénvezzéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szeszámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarkrta: EN (számtani energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírv; 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 programja



szakmai ajánlásával jött létre.