

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:	SH: 40 CK: 8,8 SÓ: 1,2	SH: 40 CK: 8,7 SÓ: 1,3	SH: 53,8 CK: 23,4 SÓ: 0,9	SH: 38,2 CK: 7,9 SÓ: 1	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: 547	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: 11 TZS: 2,3 FH: 22,4	ZS:	ZS:
SH:	CK:	SH: 101,5 CK: 41,1 SÓ: 0,1	SH: 82,4 CK: 20,1 SÓ: 2,7	SH: 107,7 CK: 11,7 SÓ: 1,3	SH: 82,2 CK: 2,2 SÓ: 1,6	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:	SH: 172 CK: 45,8 SÓ: 1,8	SH: 74,4 CK: 15,5 SÓ: 1,6	SH: 85,2 CK: 11,7 SÓ: 0,8	SH: 85 CK: 33,1 SÓ: 1,8	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:	SH: 27,2 CK: 1,1 SÓ: 1	SH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3	SH: 32,2 CK: 0,5 SÓ: 1,6	SH: 20,2 CK: 19,1 SÓ: 0	SH:	SH:

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 elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (sós; 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. 06. 05.–2023. 06. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 6,1 TZS: 2,8 FH: 10,6 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 204 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH: 31,4 CK: 8,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 237 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 9,6 SZH: 39,1 CK: 8,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Méz Margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 337 ZS: 6,1 TZS: 3 FH: 10,3 SZH: 57,4 CK: 26,9 SÓ:0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes 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>Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:577 ZS: 25,7 TZS: 7,7 FH: 19,4 SZH:64,3 CK:1,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pirított zsemlekokca Bolognai Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 653 ZS: 27,8 TZS: 10 FH: 30,1 SZH: 69,5 CK: 9,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 776 ZS: 13,2 TZS: 2,1 FH: 34,4 SZH: 128,8 CK: 30,8 SÓ: 0,5</p>	<p>Zöldségleves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 711 ZS: 26,9 TZS: 6,8 FH: 32,4 SZH: 75,8 CK: 0,7 SÓ:2,1</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 848 ZS: 14,4 TZS: 2 FH: 21,1 SZH: 155,1 CK: 35,5 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>
EBÉD B	<p>Daragaluska leves Csirke nuggets Kertifőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:502 ZS: 12 TZS: 2,9 FH: 22,2 SZH:74 CK:10,6 SÓ: 2,5</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pirított kenyérkokca Csirkeragu Jóasszony módra Petrezselymes rizs Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 616 ZS: 20 TZS: 5,7 FH: 26,5 SZH: 80,6 CK: 6,8 SÓ: 2</p>	<p>Gyümölcsleves Hentes sertéstokány Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 616 ZS: 22,7 TZS: 7 FH: 23,7 SZH: 78,2 CK: 26,8 SÓ: 1</p>	<p>Zöldségleves Sertésflekken Hagymás tört burgonya Párolt káposzta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 659 ZS: 36,6 TZS: 8,4 FH: 22,1 SZH: 56,2 CK: 9,1 SÓ:0,7</p>	<p>Lebbencsleves Aranygaluska Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 832 ZS: 19,8 TZS: 3,5 FH: 20,4 SZH: 138 CK: 54,5 SÓ: 0,8</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>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:251 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 5,9 SZH:32,8 CK:1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 187 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH: 8,7 SZH: 27,3 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Sajtkrém Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 204 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH: 31,5 CK: 1,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 247 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,9 SZH: 33,6 CK: 0,7 SÓ:1,7</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 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>

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 étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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. 06. 12.–2023. 06. 18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:330 ZS: 6,1 TZS: 3 FH: 10,3 SZH:53,8 CK:23,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 263 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 39,3 CK: 8 SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 237 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,1 SZH: 37,3 CK: 8,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 265 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH: 37,7 CK: 13,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,9 SZH: 39,6 CK: 8,1 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 A	<p>Tavaszi leves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:482 ZS: 19,9 TZS: 5,3 FH: 20,8 SZH:52,6 CK:11 SÓ: 1,7</p>	<p>Köménymagleves Pirított kenyérkocka Bakonyi sertésragu Bulgur Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 734 ZS: 30,2 TZS: 8 FH: 23,3 SZH: 77,4 CK: 12,1 SÓ: 0,5</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 562 ZS: 18,9 TZS: 6,3 FH: 17,7 SZH: 72,9 CK: 6,7 SÓ: 3,6</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12</p> <p>EN: 793 ZS: 28,8 TZS: 7,8 FH: 23,2 SZH: 105,5 CK: 8,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Almalé 100%-os Francia rakott burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 382 ZS: 9,5 TZS: 3 FH: 9,1 SZH: 58 CK: 27,2 SÓ: 1,4</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>Tavaszi leves Rakott karfiol</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:460 ZS: 25,6 TZS: 7,4 FH: 19,3 SZH:34 CK:2,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Köménymagleves Pirított kenyérkocka Grillfűszeres csirkemell Pirított burgonya Amerikai káposztasaláta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 696 ZS: 28,2 TZS: 3,5 FH: 31,4 SZH: 72,5 CK: 17,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Csirkés paella Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 533 ZS: 19,6 TZS: 4,9 FH: 24,4 SZH: 62,7 CK: 8,2 SÓ: 1,9</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Vadas sertésragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 655 ZS: 28 TZS: 8,9 FH: 23,5 SZH: 74,5 CK: 11,8 SÓ: 0,5</p>	<p>Almalé 100%-os Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 774 ZS: 34,3 TZS: 9,5 FH: 16,2 SZH: 96,9 CK: 31,8 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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:231 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,3 SZH:27,2 CK:1,1 SÓ: 1</p>	<p>Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 4,7 TZS: 2,1 FH: 8,3 SZH: 33,4 CK: 1,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Libazsír Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 300 ZS: 15,3 TZS: 4 FH: 5 SZH: 32,8 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 236 ZS: 9,9 TZS: 3,6 FH: 7,7 SZH: 27,7 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 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 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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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. 06. 19.–2023. 06. 25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 270 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 8,3 SZH: 39,9 CK: 8,1 SÓ: 1,7</p>	<p>Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 227 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 5,5 SZH: 40,6 CK: 9,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Vaníliás tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 303 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH: 48,6 CK: 21,3 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 258 ZS: 6 TZS: 1 FH: 6,7 SZH: 41,1 CK: 9,4 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Csontleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:515 ZS: 8,1 TZS: 2,4 FH: 18,5 SZH:81,8 CK:5,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Meggyleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 649 ZS: 21,5 TZS: 6,2 FH: 20,2 SZH: 92 CK: 33,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Citromos kerti leves Csirkepörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 511 ZS: 14,6 TZS: 4 FH: 24,7 SZH: 64 CK: 15 SÓ: 1</p>	<p>Zöldségkrémleves Leves gyöngy Párolt csirkemell Sajtmártás Mexikói rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 563 ZS: 14,8 TZS: 5,4 FH: 36 SZH: 69,3 CK: 7,8 SÓ: 1,6</p>	<p>Lencseleves Teljes kiőrlésű kenyér Túrós tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 684 ZS: 18,6 TZS: 6,6 FH: 29,1 SZH: 93 CK: 5,7 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 B	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:250 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:33,5 CK:1,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 278 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 12 SZH: 31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 230 ZS: 7,8 TZS: 2,6 FH: 7,7 SZH: 30,2 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 246 ZS: 8,8 TZS: 3 FH: 8,4 SZH: 31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Nápolyi Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 156 ZS: 6 TZS: 3,8 FH: 1,8 SZH: 22,8 CK: 17,8 SÓ: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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. 06. 26.–2023. 07. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:348 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH:52,3 CK:27,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 248 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,4 SZH: 41,6 CK: 8 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrem Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 215 ZS: 3,2 TZS: 0,5 FH: 4,7 SZH: 39,6 CK: 8,1 SÓ: 1</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 329 ZS: 6,1 TZS: 3 FH: 10,3 SZH: 53,6 CK: 23,2 SÓ:0,9</p>	<p>Gyümölcs tea 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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Tejfőlös zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:623 ZS: 23,5 TZS: 6,9 FH: 24,2 SZH:74,9 CK:22,1 SÓ: 0,2</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 607 ZS: 21,8 TZS: 6,6 FH: 22 SZH: 75,1 CK: 9,3 SÓ: 1,9</p>	<p>Csirkereguleves Mákos guba Meggyes öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 717 ZS: 15,9 TZS: 4,1 FH: 29,8 SZH: 109,4 CK: 52,8 SÓ: 1,8</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10</p> <p>EN: 717 ZS: 34,9 TZS: 6,2 FH: 21,2 SZH: 74,6 CK: 6,7 SÓ:2,4</p>	<p>Fahéjas almaleves Sajtos zöldségvadalt Petrezselymes burgonya Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 573 ZS: 13 TZS: 3 FH: 14,3 SZH: 95 CK: 29,3 SÓ: 0,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:206 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:21,3 CK:0,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 7,8 SZH: 29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Vajkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,8 SZH: 31,9 CK: 1,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 4,8 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH: 32,9 CK: 1,2 SÓ:1,6</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 168 ZS: 2,8 TZS: 1,9 FH: 3,3 SZH: 32 CK: 25 SÓ: 0,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.