

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2023. 05. 29.–2023. 06. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 255 ZS: 5,5 TZS: 3,3 FH: 9,2 SZH: 40 CK: 8,8 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,8 SZH: 40 CK: 8,7 SÓ: 1,3</p>	<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 Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 243 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,2 SZH: 38,2 CK: 7,9 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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Gulyásleves Mákos metélt Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 764 ZS: 24,7 TZS: 5,1 FH: 24,3 SZH: 109,3 CK: 44,1 SÓ: 0,1</p>	<p>Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 613 ZS: 19 TZS: 4,9 FH: 22 SZH: 84,5 CK: 20,1 SÓ: 2,7</p>	<p>Brokkolikrémes Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 736 ZS: 16,6 TZS: 4,5 FH: 26,4 SZH: 118,7 CK: 12,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Magyaros gombaleves Borsófehérjefasírt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 547 ZS: 11 TZS: 2,3 FH: 22,4 SZH: 82,2 CK: 2,2 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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Gulyásleves Túrótöltelikes gombóc Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 1059 ZS: 24,4 TZS: 6 FH: 32,5 SZH: 172 CK: 45,8 SÓ: 1,8</p>	<p>Kertészleves Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 551 ZS: 13,4 TZS: 2,2 FH: 23,9 SZH: 82,8 CK: 18,1 SÓ: 1,8</p>	<p>Brokkolikrémes Leves gyöngy Pulykapörkölt Galuska Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 675 ZS: 18,7 TZS: 4,8 FH: 31 SZH: 93,6 CK: 12,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Magyaros gombaleves Félbarna kenyér Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 497 ZS: 7,1 TZS: 3 FH: 16,5 SZH: 85 CK: 33,1 SÓ: 1,8</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<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>Csemege szalámi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 249 ZS: 9,6 TZS: 3,5 FH: 8,2 SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 8,4 SZH: 32,2 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 131 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 20,2 CK: 19,1 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 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. Szeszámag; 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), SZH (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 FELSŐ TAGOZAT

2023. 06. 05.–2023. 06. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	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	Gyümölcs tea Sajtos pogácsa  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 204 ZS: 6,5 TZS: 3,4 FH: 3,8 SZH: 31,4 CK: 8,2 SÓ: 0,9	Gyümölcs tea 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	Tej Méz Margarin Zsúrkenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 337 ZS: 6,1 TZS: 3 FH: 10,3 SZH: 57,4 CK: 26,9 SÓ:0,9	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>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:656 ZS: 29,7 TZS: 9,3 FH: 22,9 SZH:70,8 CK:1,6 SÓ: 0,9	Pikáns karfiolkrémleves Pirított zsemlekokca Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat  <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 738 ZS: 32,3 TZS: 11,8 FH: 34,6 SZH: 75,9 CK: 11 SÓ: 1,4	Gyümölcsleves Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vitaminsaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 841 ZS: 13,6 TZS: 2,2 FH: 38,4 SZH: 140,2 CK: 31,9 SÓ: 0,6	Zöldségleves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 711 ZS: 26,9 TZS: 6,8 FH: 32,4 SZH: 75,8 CK: 0,7 SÓ:2,1	Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 848 ZS: 14,4 TZS: 2 FH: 21,1 SZH: 155,1 CK: 35,5 SÓ: 2,1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Daragaluska leves Csirke nuggets Kertfőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:502 ZS: 12 TZS: 2,9 FH: 22,2 SZH:74 CK:10,6 SÓ: 2,5	Pikáns karfiolkrémleves Pirított kenyérkokca Csirkeragu Jóasszony módra Petrezselymes rizs Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 684 ZS: 22,2 TZS: 6,4 FH: 30,3 SZH: 88,6 CK: 7,7 SÓ: 2,3	Gyümölcsleves Hentes sertéstokány Tarhonya  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 684 ZS: 26 TZS: 8,2 FH: 27,4 SZH: 83,9 CK: 27,4 SÓ: 1,1	Zöldségleves Sertésflekken Hagymás tört burgonya Párolt káposzta  <u>Allergének:</u> 1,12 EN: 731 ZS: 40,8 TZS: 9,3 FH: 24,4 SZH: 61,8 CK: 10,1 SÓ:0,7	Lebbencsleves Aranygaluska Vaníliás öntet Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 939 ZS: 22,9 TZS: 4 FH: 23,2 SZH: 154,8 CK: 58,9 SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:251 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 5,9 SZH:32,8 CK:1,4 SÓ: 1,3	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 187 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH: 8,7 SZH: 27,3 CK: 0,5 SÓ: 1,5	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	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Retek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 247 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,9 SZH: 33,6 CK: 0,7 SÓ:1,7	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>	<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. 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 FELSŐ 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: 812 ZS: 33,7 TZS: 9,4 FH: 26,7 SZH: 83,8 CK: 12,3 SÓ: 0,6</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: 630 ZS: 21,9 TZS: 7,4 FH: 19,9 SZH: 80 CK: 7,5 SÓ: 4,1</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: 882 ZS: 32,8 TZS: 8,8 FH: 25,6 SZH: 115,6 CK: 9,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Almalé 100%-os Francia rakott burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 416 ZS: 10,9 TZS: 3,3 FH: 9,9 SZH: 61,5 CK: 27,9 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>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: 757 ZS: 31,2 TZS: 3,9 FH: 34,5 SZH: 77,3 CK: 17,7 SÓ: 2,4</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Csirkés paella Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 616 ZS: 22,5 TZS: 5,6 FH: 28,7 SZH: 72,7 CK: 9,3 SÓ: 2,2</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Vadas sertésragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 731 ZS: 31,7 TZS: 10 FH: 26,8 SZH: 81,5 CK: 13,3 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: 829 ZS: 37,2 TZS: 10,3 FH: 16,9 SZH: 102,8 CK: 32,3 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ 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>Gyümölcsstea 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>Gyümölcsstea 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>Gyümölcsstea 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:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</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:534 ZS: 8,1    TZS: 2,4    FH: 19 SZH:85,7    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: 714 ZS: 24,2    TZS: 7,2    FH: 23,4 SZH: 98,8    CK: 34    SÓ: 1,9</p>	<p>Citromos kerti leves Csirkepörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 529 ZS: 15,2    TZS: 4,1    FH: 27,3 SZH: 64,4    CK: 15,1    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: 607 ZS: 15,9    TZS: 5,6    FH: 39,1 SZH: 74,6    CK: 8,1    SÓ:1,6</p>	<p>Lencseleves Teljes kiőrlésű kenyér Túrós tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 722 ZS: 19,6    TZS: 7,2    FH: 31 SZH: 97,7    CK: 6,2    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 B	<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><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><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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</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:    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. 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 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 FELSŐ 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>Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:714 ZS: 27    TZS: 7,8    FH: 28,3 SZH:85,4    CK:23,8    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: 851 ZS: 42    TZS: 7,4    FH: 25,7 SZH: 86,6    CK: 7,6    SÓ:2,8</p>	<p>Fahéjas almaleves Sajtos zöldségvagdalt Petrezselymes burgonya Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 607 ZS: 14    TZS: 3,1    FH: 14,9 SZH: 100,5    CK: 30,5    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 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 ki a 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.