

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 01. 29.–2024. 02. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN:246 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 7,3 SZH:34,8 CK:8,2 SÓ: 1,59	Tej Kuglóf  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 303 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH: 10,4 SZH: 44,6 CK: 18,2 SÓ: 0,56	Gyümölcs tea Magyaros túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 248 ZS: 4,1 TZS: 1,9 FH: 10,4 SZH: 39,4 CK: 8,1 SÓ: 1,03	Kakaós tej Bríós  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 319 ZS: 7,1 TZS: 4 FH: 10,4 SZH: 50,1 CK: 25,5 SÓ:0,62	Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 230 ZS: 5,9 TZS: 1 FH: 6 SZH: 35,3 CK: 8,9 SÓ: 1,15	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Húsleves Sertéspörkölt Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:432 ZS: 16,4 TZS: 4,6 FH: 20,5 SZH:47,7 CK:0,9 SÓ: 1,78	Köménymaglevés Pirított zsemlekočka Lecsós virsli Tarhonya Mandarin  <u>Allergének:</u> 1 EN: 658 ZS: 31,1 TZS: 7,5 FH: 19,5 SZH: 72,5 CK: 15,9 SÓ: 2,72	Csirkeguleves Lecsós nudli Gyümölcsöntet  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 684 ZS: 9 TZS: 0,9 FH: 26,5 SZH: 98,3 CK: 11,2 SÓ: 2,51	Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 585 ZS: 12,1 TZS: 2,1 FH: 31,9 SZH: 85,8 CK: 33,2 SÓ:1,39	Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Piskóta szelet  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 530 ZS: 13,1 TZS: 4,5 FH: 25,9 SZH: 77,6 CK: 16,4 SÓ: 1,67	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Húsleves Főtt sertésszelet Meggymártás Főtt burgonya fél adag  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:421 ZS: 6,9 TZS: 3 FH: 23,5 SZH:61,9 CK:27,8 SÓ: 0,8	Köménymaglevés Pirított zsemlekočka Búbos csirkemell Kukoricás rizs Cékla savanyúság Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 651 ZS: 19,3 TZS: 3,9 FH: 33,9 SZH: 82,7 CK: 15,3 SÓ: 2,99	Csirkeguleves Sajtos tejfőlös makaróni  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 558 ZS: 22,6 TZS: 10,3 FH: 31,7 SZH: 52,1 CK: 4,2 SÓ: 1,42	Fahéjas almaleves Stefánia vagdalt Burgonyapüré Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 657 ZS: 22,8 TZS: 7,4 FH: 22,1 SZH: 85 CK: 34,4 SÓ:1,4	Citromos kerti leves Rántott gombafejek Petrezselymes rizs Tartármártás Piskóta szelet  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN: 876 ZS: 34,1 TZS: 9,1 FH: 19,4 SZH: 120 CK: 15,9 SÓ: 1,23	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Edami sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:233 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,9 SZH:30,7 CK:0,6 SÓ: 1,09	Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 257 ZS: 10,2 TZS: 5,3 FH: 6,3 SZH: 33,1 CK: 1,3 SÓ: 1,26	Zala felvágott Margarin Zsemle Kigyóborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 236 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH: 31 CK: 0,9 SÓ: 1,33	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 214 ZS: 7,3 TZS: 2,5 FH: 7,2 SZH: 28,5 CK: 0,5 SÓ:1,48	Barackos joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,2 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,68	<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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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 HÚSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 02. 05.–2024. 02. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Teavaj Foszlós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:434 ZS:18,5 TZS:10,5 FH:11,2 SZH:52,6 CK:26,8 SÓ:0,82	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:202 ZS:4 TZS:2,3 FH:4,7 SZH:35,3 CK:9,3 SÓ:1,3	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:243 ZS:3,7 TZS:2,1 FH:10,2 SZH:39,6 CK:8 SÓ:0,98	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Zsúrkenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:302 ZS:6 TZS:2,9 FH:9,6 SZH:48,4 CK:23 SÓ:0,83	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> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD A	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:692 ZS:22,6 TZS:6,5 FH:21,5 SZH:88,6 CK:33,2 SÓ:1,77	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:552 ZS:18,9 TZS:4,9 FH:20,2 SZH:72,1 CK:19,9 SÓ:2,05	Gulyásleves Mákos metélt Narancs  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:743 ZS:23,6 TZS:5 FH:23,4 SZH:105,8 CK:45,3 SÓ:0,27	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN:655 ZS:14,2 TZS:3,9 FH:24 SZH:106,4 CK:11,4 SÓ:1,73	Magyaros gombaleves Borsóféhérjefasírt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:532 ZS:10,9 TZS:2,3 FH:20,3 SZH:80,6 CK:11,9 SÓ:1,28	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD B	Eperkrémleves Parajos csirkehúsos penne  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:601 ZS:17,5 TZS:4,6 FH:28,5 SZH:80,8 CK:34,3 SÓ:0,63	Kertészleves Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN:493 ZS:12,3 TZS:2 FH:20,7 SZH:74 CK:15,4 SÓ:1,67	Gulyásleves Fánk Narancs  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN:475 ZS:19,8 TZS:6,5 FH:16,2 SZH:53,9 CK:18,3 SÓ:0,72	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Pulykapörkölt Galuska Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:588 ZS:15,4 TZS:4,1 FH:26,5 SZH:83,7 CK:11,3 SÓ:1,18	Magyaros gombaleves Tejbedara Kakaós szórat Félbarna kenyér Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:541 ZS:7,2 TZS:3 FH:17,2 SZH:94,4 CK:43,2 SÓ:1,72	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
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:1,11	Csemege szalámi Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN:249 ZS:9,6 TZS:3,5 FH:8,2 SZH:30,7 CK:0,7 SÓ:1,32	Trappista sajt Margarin Zsemle Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:235 ZS:7,7 TZS:4 FH:9,3 SZH:30,3 CK:0,7 SÓ:1,13	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN:217 ZS:7,9 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,7 CK:0,4 SÓ:1,33	Kockasajt Kifli Alma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:252 ZS:6,6 TZS:4 FH:7,7 SZH:39,1 CK:13,3 SÓ:1,16	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 02. 12.–2024. 02. 18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,52</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém 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:1,14</p>	<p>Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:239 ZS:3,5 TZS:2,2 FH:8,7 SZH:41,9 CK:15,4 SÓ:0,58</p>	<p>Tej Méz Teavaj Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:374 ZS:12,7 TZS:7,8 FH:9,5 SZH:52,3 CK:26,1 SÓ:1,05</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:266 ZS:6,6 TZS:1,3 FH:7,4 SZH:40,4 CK:8,9 SÓ:1,11</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:618 ZS:25 TZS:7,5 FH:19,9 SZH:75,2 CK:12,6 SÓ:0,87</p>	<p>Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:736 ZS:10,3 TZS:3,4 FH:35,3 SZH:120 CK:39,6 SÓ:1,14</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pirított napraforgómag Vegetáriánus bolognai Spagetti Sajt szórat Nápolyi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN:792 ZS:32,6 TZS:10,8 FH:33,6 SZH:86,9 CK:18,7 SÓ:1,36</p>	<p>Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:639 ZS:23,4 TZS:6,4 FH:31 SZH:67,4 CK:0,7 SÓ:2,12</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:797 ZS:14,3 TZS:2 FH:20,3 SZH:143,7 CK:24,2 SÓ:2,29</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>Daragaluska leves Rántott párizsi Kertifőzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:594 ZS:20,5 TZS:4,5 FH:17,8 SZH:82,4 CK:21,5 SÓ:2,06</p>	<p>Görög gyümölcsleves Hentes sertéstokány Orsó tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:693 ZS:24,4 TZS:7,5 FH:25,8 SZH:91,2 CK:34,9 SÓ:1,12</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Pirított napraforgómag Sertésflekken Hagymás tört burgonya Párolt káposzta Nápolyi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN:933 ZS:53,4 TZS:14,6 FH:29,9 SZH:77,1 CK:16,9 SÓ:0,69</p>	<p>Tavaszi leves Gödöllői töltött csirkecomb Petrezselymes rizs Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:615 ZS:16,3 TZS:2,6 FH:45,2 SZH:71,8 CK:5,6 SÓ:2,51</p>	<p>Lebbencsleves Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:779 ZS:19,8 TZS:3,5 FH:19,6 SZH:126,2 CK:42,8 SÓ:0,85</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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:1,29</p>	<p>Pulykasonka Margarin Zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:204 ZS:4,3 TZS:1,2 FH:9,2 SZH:30,5 CK:0,8 SÓ:1,51</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:216 ZS:7,3 TZS:4 FH:9,4 SZH:27,5 CK:0,4 SÓ:1,04</p>	<p>Zala felvágott Margarin Kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:224 ZS:8,3 TZS:3 FH:8,6 SZH:28 CK:1,4 SÓ:1,26</p>	<p>Sajtos pogácsa Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:219 ZS:6,5 TZS:3,4 FH:4,5 SZH:33,8 CK:10,6 SÓ:0,9</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. 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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 02. 19.–2024. 02. 25.

	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:303 ZS: 6    TZS: 2,9    FH: 9,6 SZH:48,6    CK:23,2    SÓ: 0,83</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 5    TZS: 2,3    FH: 8,1 SZH: 39,2    CK: 8,7    SÓ: 1,07</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 231 ZS: 3,6    TZS: 1,8    FH: 9,4 SZH: 38,1    CK: 8,9    SÓ: 0,95</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 347 ZS: 7,6    TZS: 4,3    FH: 10,4 SZH: 55,7    CK: 28,2    SÓ:0,64</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 251 ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH: 7,8 SZH: 39,3    CK: 7,9    SÓ: 1,03</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Zöldség leves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:431 ZS: 20,6    TZS: 5,4    FH: 19,2 SZH:40,4    CK:10,8    SÓ: 1,36</p>	<p>Köménymag leves Pirított zsemle kocka Bakonyi sertésragu Bulgur Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 753 ZS: 29,7    TZS: 8    FH: 23 SZH: 83,5    CK: 20,1    SÓ: 0,71</p>	<p>Karamellás körte leves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 587 ZS: 17,6    TZS: 6,4    FH: 15,6 SZH: 85,6    CK: 35,1    SÓ: 3,38</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Búbos sertészelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 688 ZS: 23,7    TZS: 7,9    FH: 33,5 SZH: 82,8    CK: 12,4    SÓ:1,29</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 612 ZS: 21,2    TZS: 7,2    FH: 17,6 SZH: 85,5    CK: 37,9    SÓ: 1,39</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>Zöldségleves Rakott zöldbab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:537 ZS: 26,7    TZS: 7,6    FH: 21,5 SZH:47,8    CK:2,8    SÓ: 1</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemle kocka Grillfűszeres csirkemell Pirított burgonya Amerikai káposztasaláta Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 719 ZS: 28,2    TZS: 3,6    FH: 31 SZH: 78,4    CK: 25,4    SÓ: 1,96</p>	<p>Karamellás körteleves Csirkés paella Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 609 ZS: 18,4    TZS: 5    FH: 23,7 SZH: 85,5    CK: 36,8    SÓ: 2,12</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Vadas sertésragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 630 ZS: 26,2    TZS: 8,2    FH: 22,5 SZH: 73,1    CK: 11,3    SÓ:0,75</p>	<p>Paradicsomleves Rántott brokkoli Pritaminos rizs Remoulade mártás Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 850 ZS: 28,4    TZS: 4,6    FH: 18,9 SZH: 125,2    CK: 35,5    SÓ: 1,68</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:239 ZS: 9,5    TZS: 0,3    FH: 8,4 SZH:29,5    CK:2,4    SÓ: 1,04</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 232 ZS: 7,3    TZS: 2,3    FH: 7,7 SZH: 31,9    CK: 0,8    SÓ: 1,48</p>	<p>Libazsír Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 278 ZS: 15,3    TZS: 4    FH: 4,3 SZH: 28,3    CK: 0,4    SÓ: 0,85</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 259 ZS: 10,2    TZS: 3,6    FH: 8,3 SZH: 31,8    CK: 0,5    SÓ:1,52</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9    TZS: 2,9    FH: 8,5 SZH: 47,5    CK: 19,1    SÓ: 0,68</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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltatást 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 (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

2024. 02. 26.–2024. 03. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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: 0,55</p>	<p>Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 270 ZS: 8,1    TZS: 2,9    FH: 8,4 SZH: 38,8    CK: 8,1    SÓ: 1,52</p>	<p>Gyümölcs tea Barackos túrókrém Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 227 ZS: 3,2    TZS: 2    FH: 8 SZH: 40,4    CK: 13,9    SÓ: 0,58</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 11,5    TZS: 6,3    FH: 8,1 SZH: 50,5    CK: 30,7    SÓ:0,48</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 256 ZS: 6,3    TZS: 1,2    FH: 6,8 SZH: 39,5    CK: 9    SÓ: 1,14</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 fél adag Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:439 ZS: 9,8    TZS: 4,2    FH: 15,5 SZH:64,6    CK:11,3    SÓ: 1,36</p>	<p>Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 628 ZS: 21,2    TZS: 6,3    FH: 20,3 SZH: 87,3    CK: 28,5    SÓ: 1,81</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 432 ZS: 16,4    TZS: 4,2    FH: 18,9 SZH: 48    CK: 4    SÓ: 1,58</p>	<p>Édesburgonya krémleves Lilahagymás sajtkrém csirkemell Rizibizi Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 711 ZS: 23,3    TZS: 7,7    FH: 36,4 SZH: 84,2    CK: 22,6    SÓ:1,2</p>	<p>Lencseleves Túrós tészta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 676 ZS: 18    TZS: 6,4    FH: 27,5 SZH: 95,1    CK: 16,3    SÓ: 0,87</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>Csontleves Stroganoff sertéstopánnyal Párolt rizs Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:604 ZS: 25    TZS: 7,5    FH: 19,6 SZH:74    CK:8,5    SÓ: 1,18</p>	<p>Fahéjas almaleves Barbecue sertéssült Pirított burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 578 ZS: 17,9    TZS: 4,4    FH: 27 SZH: 71,2    CK: 29,8    SÓ: 1,98</p>	<p>Citromos kerti leves Olaszos rakott tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 545 ZS: 22,9    TZS: 8,2    FH: 25,2 SZH: 57,4    CK: 8,9    SÓ: 1,17</p>	<p>Édesburgonya krémleves Marhapörkölt Galuska Csalamádé Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 748 ZS: 28,1    TZS: 8,2    FH: 23,5 SZH: 93,6    CK: 20,9    SÓ:1,89</p>	<p>Lencseleves Szilvalekváros derelye Porcukor szórát Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 1025 ZS: 21,2    TZS: 0,9    FH: 27,5 SZH: 172,6    CK: 16,7    SÓ: 2,25</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 Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:244 ZS: 9,5    TZS: 5,4    FH: 5,9 SZH:31,6    CK:1,6    SÓ: 1,1</p>	<p>Trappista sajt Margarin Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 251 ZS: 10,1    TZS: 5,4    FH: 9,4 SZH: 30,5    CK: 1,7    SÓ: 1,14</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 7,9    TZS: 2,6    FH: 8 SZH: 30,7    CK: 0,7    SÓ: 1,33</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 249 ZS: 8,8    TZS: 3    FH: 8,5 SZH: 32,2    CK: 0,5    SÓ:1,58</p>	<p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 252 ZS: 6,6    TZS: 4    FH: 7,7 SZH: 39,1    CK: 13,3    SÓ: 1,16</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 laktóz); 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 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.