

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ 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:479 ZS: 19,7 TZS: 5,6 FH: 23,3 SZH:48,8 CK:1 SÓ: 1,81	Köménymagleves Pirított zsemlekočka Lecsós virsli Tarhonya Mandarin  <u>Allergének:</u> 1 EN: 737 ZS: 35,6 TZS: 8,8 FH: 22,2 SZH: 79,2 CK: 16,9 SÓ: 3,21	Csirkeguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 692 ZS: 9 TZS: 0,9 FH: 26,5 SZH: 100,2 CK: 12,8 SÓ: 2,52	Fahéjas almaleves Grillfűszeres csirkemell Rizibizi Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 638 ZS: 13,4 TZS: 2,3 FH: 35,3 SZH: 92,8 CK: 34,5 SÓ:1,55	Citromos kerti leves Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Piskóta szelet  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 583 ZS: 13,6 TZS: 4,6 FH: 29,9 SZH: 85,6 CK: 17,5 SÓ: 1,86	<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:486 ZS: 7,9 TZS: 3,5 FH: 26,5 SZH:72,2 CK:34,7 SÓ: 0,84	Köménymagleves Pirított zsemlekočka Búbos csirkemell Kukoricás rizs Cékla savanyúság Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 711 ZS: 20,9 TZS: 4,3 FH: 37,7 SZH: 90,1 CK: 16,2 SÓ: 3,37	Csirkeguleves Sajtos tejfőlés makaróni  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 612 ZS: 25,2 TZS: 11,6 FH: 33,9 SZH: 57 CK: 4,7 SÓ: 1,54	Fahéjas almaleves Stefánia vagdalt Burgonyapüré Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 696 ZS: 23,4 TZS: 7,7 FH: 23 SZH: 91,8 CK: 35,9 SÓ:1,48	Citromos kerti leves Rántott gombafejek Petrezselymes rizs Tartármártás Piskóta szelet  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN: 1000 ZS: 38,5 TZS: 10,1 FH: 22,6 SZH: 137,2 CK: 16,9 SÓ: 1,41	<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 laktóz); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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 (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ 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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:783 ZS: 27,1 TZS: 8 FH: 25,4 SZH:95,8 CK:33,9 SÓ: 2,09	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 604 ZS: 20,3 TZS: 5 FH: 21,1 SZH: 80,6 CK: 24,7 SÓ: 2,2	Gulyásleves Mákos metélt Narancs  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 794 ZS: 24,9 TZS: 5,2 FH: 24,7 SZH: 114,2 CK: 48,5 SÓ: 0,28	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 717 ZS: 15,2 TZS: 4,1 FH: 26,3 SZH: 117,1 CK: 12,7 SÓ:1,88	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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
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: 559 ZS: 13,9 TZS: 2,2 FH: 24,1 SZH: 83,4 CK: 18,5 SÓ: 1,92	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: 657 ZS: 17,2 TZS: 4,4 FH: 30,8 SZH: 92,5 CK: 12,7 SÓ:1,3	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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
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: 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. 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 (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

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 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:1,14</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:705 ZS:29,8 TZS:9,2 FH:23,5 SZH:81,9 CK:12,8 SÓ:0,97</p>	<p>Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitaminasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:812 ZS:11,6 TZS:3,8 FH:39,6 SZH:131,4 CK:40,9 SÓ:1,29</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:867 ZS:35 TZS:11,8 FH:38 SZH:95,3 CK:20,6 SÓ:1,58</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:783 ZS:28,6 TZS:8,8 FH:30 SZH:99,7 CK:35,7 SÓ:1,3</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:1002 ZS:57,3 TZS:15,5 FH:32,2 SZH:82,8 CK:17,9 SÓ:0,74</p>	<p>Tavaszi leves Gödöllői töltött csirkecomb Petrezselymes rizs Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:651 ZS:17,1 TZS:2,7 FH:45,8 SZH:78,4 CK:6,5 SÓ:2,74</p>	<p>Lebbencsleves Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:886 ZS:22,8 TZS:4 FH:22,5 SZH:142,8 CK:46,9 SÓ:0,9</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 Kigyóuborka</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 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



szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2024. 02. 19.–2024. 02. 25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Szilva extra dzsem Margarin Zsúrkenyér	Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle	Tejeskávé Kuglóf	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:303 ZS: 6 TZS: 2,9 FH: 9,6 SZH:48,6 CK:23,2 SÓ: 0,83	EN: 243 ZS: 5 TZS: 2,3 FH: 8,1 SZH: 39,2 CK: 8,7 SÓ: 1,07	EN: 231 ZS: 3,6 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH: 38,1 CK: 8,9 SÓ: 0,95	EN: 347 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH: 10,4 SZH: 55,7 CK: 28,2 SÓ:0,64	EN: 251 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,8 SZH: 39,3 CK: 7,9 SÓ: 1,03	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Zöldségleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Köménymagleves Pirított zsemlekokca Bakonyi sertésragu Bulgur Körte	Karamellás körteleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Teljes kiőrlésű kenyér	Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta	Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta Alma		
<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:431 ZS: 20,6 TZS: 5,4 FH: 19,2 SZH:40,4 CK:10,8 SÓ: 1,36	EN: 837 ZS: 33,8 TZS: 9,4 FH: 26,4 SZH: 89,9 CK: 20,3 SÓ: 0,79	EN: 656 ZS: 20,6 TZS: 7,4 FH: 17,9 SZH: 92,7 CK: 36 SÓ: 3,92	EN: 751 ZS: 25,8 TZS: 8,5 FH: 36,9 SZH: 90,3 CK: 13,7 SÓ:1,42	EN: 693 ZS: 24,4 TZS: 8,6 FH: 20,5 SZH: 95,2 CK: 39,5 SÓ: 1,56	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Zöldségleves Rakott zöldbab Teljes kiőrlésű kenyér	Köménymagleves Pirított zsemlekokca Grillfűszeres csirkemell Pirított burgonya Amerikai káposztasaláta Körte	Karamellás körteleves Csirkés paella Cékla savanyúság	Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Vadas sertésragu Makaróni tészta	Paradicsomleves Rántott brokkoli Pritaminos rizs Remoulade mártás Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:537 ZS: 26,7 TZS: 7,6 FH: 21,5 SZH:47,8 CK:2,8 SÓ: 1	EN: 778 ZS: 30,6 TZS: 3,9 FH: 34,2 SZH: 83,8 CK: 26 SÓ: 2,15	EN: 697 ZS: 21,7 TZS: 5,8 FH: 28,1 SZH: 95,7 CK: 38 SÓ: 2,49	EN: 707 ZS: 30 TZS: 9,3 FH: 25,7 SZH: 80,4 CK: 12,8 SÓ:0,83	EN: 972 ZS: 33 TZS: 5,4 FH: 22,3 SZH: 141,4 CK: 36,5 SÓ: 1,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Kifli Lilahagyma	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika	Libazsír Félbarna kenyér Póréhagyma	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Erdei gyümölcsös joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:239 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,4 SZH:29,5 CK:2,4 SÓ: 1,04	EN: 232 ZS: 7,3 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH: 31,9 CK: 0,8 SÓ: 1,48	EN: 278 ZS: 15,3 TZS: 4 FH: 4,3 SZH: 28,3 CK: 0,4 SÓ: 0,85	EN: 259 ZS: 10,2 TZS: 3,6 FH: 8,3 SZH: 31,8 CK: 0,5 SÓ:1,52	EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,68	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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 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

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:449 ZS: 9,8    TZS: 4,2    FH: 15,8 SZH:66,6    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: 703 ZS: 24,6    TZS: 7,4    FH: 23,5 SZH: 94,7    CK: 29,4    SÓ: 2,12</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: 766 ZS: 25,1    TZS: 8,4    FH: 40,3 SZH: 89,8    CK: 22,9    SÓ:1,29</p>	<p>Lencseleves Túróstészta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 721 ZS: 19,6    TZS: 7,1    FH: 29,4 SZH: 100,2    CK: 16,8    SÓ: 0,89</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:677 ZS: 28,7    TZS: 8,5    FH: 22,6 SZH:80,7    CK:8,9    SÓ: 1,29</p>	<p>Fahéjas almaleves Barbecue sertéssült Pirított burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 629 ZS: 19,8    TZS: 4,8    FH: 29,8 SZH: 76,2    CK: 30,7    SÓ: 2,26</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: 831 ZS: 32,2    TZS: 9,5    FH: 27,2 SZH: 100,8    CK: 21,1    SÓ:2,14</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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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.