

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: 244 ZS: 8 TZS: 2,9 FH: 7,7 SZH: 33,7 CK: 8 SÓ: 1,38</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: 230 ZS: 6,2 TZS: 1,2 FH: 6,1 SZH: 34,4 CK: 8,9 SÓ: 1</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: CK: SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: CK: SZH:</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:435 ZS: 9,8 TZS: 4,2 FH: 15,4 SZH:63,9 CK:11,3 SÓ: 1,34</p> | <p>Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 625 ZS: 21,2 TZS: 6,3 FH: 20,3 SZH: 86,6 CK: 27,8 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: 424 ZS: 16,3 TZS: 4,2 FH: 18,3 SZH: 46,7 CK: 4 SÓ: 1,57</p> | <p>Édesburgonya krémleves Lilahagymás sajtkrém csirkemell Rizibizi Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 695 ZS: 23,3 TZS: 7,7 FH: 36,1 SZH: 81 CK: 20,1 SÓ:1,17</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: TZS: FH: SÓ: CK: SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: CK: SZH:</p> |
| EBÉD B | <p>Csontleves Stroganoff sertéstopánnyal Párolt rizs Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:601 ZS: 25 TZS: 7,5 FH: 19,5 SZH:73,3 CK:8,5 SÓ: 1,16</p> | <p>Fahéjas almaleves Barbecue sertéssült Pirított burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 575 ZS: 17,9 TZS: 4,4 FH: 26,9 SZH: 70,5 CK: 29,1 SÓ: 1,98</p> | <p>Citromos kerti leves Olaszos rakott tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 541 ZS: 22,9 TZS: 8,2 FH: 25,1 SZH: 56,8 CK: 8,9 SÓ: 1,16</p> | <p>Édesburgonya krémleves Marhapörkölt Galuska Csalamádé Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 732 ZS: 28,1 TZS: 8,2 FH: 23,2 SZH: 90,3 CK: 18,4 SÓ:1,86</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: TZS: FH: SÓ: CK: SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: CK: SZH:</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: 223 ZS: 8,7 TZS: 3 FH: 7,7 SZH: 27,1 CK: 0,4 SÓ:1,44</p> | <p>Kockasajt Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,6 SZH: 37,7 CK: 11,9 SÓ: 1,16</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: CK: SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: CK: 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 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 (sós; 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. 03. 04.–2024. 03. 10.

| | 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: 0,81</p> | <p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 229 ZS: 5,2 TZS: 3,1 FH: 8,4 SZH: 35,8 CK: 8,7 SÓ: 1,25</p> | <p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 218 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,5 SZH: 33,1 CK: 7,9 SÓ: 0,86</p> | <p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 303 ZS: 6 TZS: 2,9 FH: 9,6 SZH: 48,4 CK: 23 SÓ:0,83</p> | <p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH: 33,7 CK: 7,8 SÓ: 1,23</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 Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:569 ZS: 27,3 TZS: 7,3 FH: 23 SZH:54,5 CK:4,8 SÓ: 1,52</p> | <p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 527 ZS: 20,8 TZS: 6,4 FH: 19,9 SZH: 60 CK: 9,1 SÓ: 1,97</p> | <p>Csirkeraguleves Mákos nudli Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 934 ZS: 15,9 TZS: 2,5 FH: 29 SZH: 139,3 CK: 58,7 SÓ: 2,53</p> | <p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10</p> <p>EN: 763 ZS: 35,1 TZS: 6,2 FH: 22 SZH: 84 CK: 16 SÓ:2,16</p> | <p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Tört burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 528 ZS: 13,7 TZS: 1,8 FH: 16,7 SZH: 78,3 CK: 35,1 SÓ: 1,58</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> |
| EBÉD B | <p>Tejfőlös zöldbaleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:546 ZS: 20 TZS: 4 FH: 41,4 SZH:44,2 CK:1,7 SÓ: 2,57</p> | <p>Hamisgulyás Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 554 ZS: 16,8 TZS: 2,7 FH: 21,3 SZH: 77,6 CK: 10,4 SÓ: 0,68</p> | <p>Csirkeraguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 537 ZS: 13 TZS: 1,6 FH: 23,5 SZH: 78,6 CK: 17,2 SÓ: 2,24</p> | <p>Tojásleves Sertéspörkölt Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 743 ZS: 31,4 TZS: 7,6 FH: 31,8 SZH: 76,7 CK: 11,2 SÓ:1,09</p> | <p>Meggyleves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 839 ZS: 35,8 TZS: 10,5 FH: 18,8 SZH: 107 CK: 36,7 SÓ: 1,66</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: 1,12</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: 1,32</p> | <p>Edami sajt Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,9 SZH: 31 CK: 0,6 SÓ: 1,09</p> | <p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 197 ZS: 4,5 TZS: 1,8 FH: 8,8 SZH: 28,8 CK: 1,1 SÓ:1,37</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: 0,65</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 kizsoltgálást 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.

ÉTLAP

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 03. 11.–2024. 03. 17.

| | 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:0,55</p> | <p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 239 ZS: 4,2 TZS: 2,6 FH: 9 SZH: 39,6 CK: 12,7 SÓ: 0,59</p> | <p>Gyümölcsstea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 212 ZS: 4,4 TZS: 1,4 FH: 8,3 SZH: 33,2 CK: 7,9 SÓ: 1,56</p> | <p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsaprettek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 251 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH: 8,1 SZH: 35,4 CK: 8 SÓ:1,33</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> |
| EBÉD A | <p>Zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:422 ZS: 15,5 TZS: 3,7 FH: 13,4 SZH:52,4 CK:1,4 SÓ: 2,04</p> | <p>Tarhonyaleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 529 ZS: 23,6 TZS: 9 FH: 21,5 SZH: 52 CK: 13,7 SÓ: 3,63</p> | <p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges bulgur Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 803 ZS: 15,2 TZS: 1,9 FH: 37,7 SZH: 119,7 CK: 28,3 SÓ: 1,56</p> | <p>Zellerkrémleves Pírtott zsemlekocka Lecsős sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 603 ZS: 24,4 TZS: 7,5 FH: 20,8 SZH: 73,5 CK: 5,9 SÓ:1,61</p> | <p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: SZH:</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 Baconös csirkemáj Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:485 ZS: 16,6 TZS: 3,7 FH: 22,6 SZH:61,1 CK:3,8 SÓ: 2,38</p> | <p>Tarhonyaleves Borsos sertéstokány Galuska Cékla savanyúság Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 686 ZS: 23,9 TZS: 7,4 FH: 23,9 SZH: 90,2 CK: 15,8 SÓ: 2,2</p> | <p>Paradicsomleves Húsos rakott penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 651 ZS: 28,1 TZS: 8,1 FH: 25,1 SZH: 73,3 CK: 24,2 SÓ: 0,87</p> | <p>Zellerkrémleves Pírtott zsemlekocka Grillfűszeres csirkemell Burgonyapüré Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 472 ZS: 12,2 TZS: 3,8 FH: 31,4 SZH: 53,8 CK: 3,8 SÓ:2,58</p> | <p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 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>Libaszír Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:279 ZS: 15,2 TZS: 4 FH: 4 SZH:29,2 CK:1,6 SÓ: 0,85</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>Trappista sajt Margarin Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 235 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 9,3 SZH: 30,3 CK: 0,7 SÓ: 1,13</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> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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 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

2024. 03. 18.–2024. 03. 24.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|--|---|--|---|--|--|--|
| TÍZÓRAI | Gyümölcsstea Pizzás csiga <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:187 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 3,5 SZH:26,7 CK:9,3 SÓ: 0,7 | Tej Méz Teavaj Zsúrkenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 378 ZS: 13,3 TZS: 8,3 FH: 9,6 SZH: 52,3 CK: 26,8 SÓ: 0,75 | Tejeskávé Kuglóf <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 347 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH: 10,4 SZH: 55,7 CK: 28,2 SÓ: 0,64 | Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10 EN: 233 ZS: 5,7 TZS: 0,8 FH: 9,4 SZH: 34,4 CK: 8,7 SÓ:0,93 | Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 224 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 34 CK: 7,9 SÓ: 0,86 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: |
| EBÉD A | Húsleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Főtt burgonya fél adag <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:395 ZS: 6,9 TZS: 3 FH: 23,4 SZH:55,2 CK:22,5 SÓ: 0,8 | Magyaros gombaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 605 ZS: 16,1 TZS: 2,8 FH: 22,2 SZH: 88,9 CK: 28,8 SÓ: 1,83 | Eperkrémleves Zöldseges rizseshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 599 ZS: 20,4 TZS: 5,4 FH: 18,7 SZH: 84,3 CK: 31,9 SÓ: 1,44 | Frankfurti leves Túrótöltelkes gombóc Porcukor szórat Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 966 ZS: 25,7 TZS: 6,1 FH: 26,2 SZH: 151,4 CK: 34,1 SÓ:2,89 | Újhagymás burgonyakrémleves Vegetáriánus bolognai Spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12 EN: 589 ZS: 16,3 TZS: 5,7 FH: 28 SZH: 78,7 CK: 11,9 SÓ: 1,23 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: |
| EBÉD B | Húsleves Temesvári sertésragu Orsó tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:593 ZS: 24,6 TZS: 7,6 FH: 23,9 SZH:66,3 CK:4,1 SÓ: 1,08 | Magyaros gombaleves Pritaminos csirkeragu Párolt rizs Csalamádé Körte <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 575 ZS: 15,2 TZS: 2,3 FH: 22,3 SZH: 84,1 CK: 21,9 SÓ: 2,11 | Eperkrémleves Rakott burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 701 ZS: 26,2 TZS: 10,9 FH: 19,2 SZH: 75 CK: 33,4 SÓ: 2,57 | Frankfurti leves Tejbedara Kakaós szórat Mandarin <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 575 ZS: 19,2 TZS: 7,3 FH: 19,1 SZH: 72,5 CK: 43,4 SÓ:1,49 | Újhagymás burgonyakrémleves Rántott karfiol Petrezselymes rizs Remoulade mártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 728 ZS: 28,7 TZS: 5,6 FH: 15 SZH: 97,1 CK: 7,9 SÓ: 1,88 | <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: | <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: |
| UZSONNA | Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:226 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:26,3 CK:0,4 SÓ: 1,26 | Paprikás szalámi Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 250 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8,1 SZH: 30,5 CK: 0,7 SÓ: 1,33 | Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 222 ZS: 8,4 TZS: 3,1 FH: 7,7 SZH: 27,4 CK: 0,8 SÓ: 1,44 | Vajkrém napraforgómaggal Császárszemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 262 ZS: 12,3 TZS: 6,5 FH: 6,2 SZH: 31,5 CK: 2,5 SÓ:1,03 | Mese fit Detki keksz Alma <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 267 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,2 SZH: 41 CK: 20,9 SÓ: 0,21 | <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 keresztszennyeződéssel 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 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.

ÉTLAP

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 03. 25.–2024. 03. 31.

| | 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: 0,45</p> | <p>Gyümölcsstea Vajas pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 197 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 4,4 SZH: 36,5 CK: 11,4 SÓ: 0,35</p> | <p>Gyümölcsstea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 254 ZS: 8,7 TZS: 3 FH: 7,7 SZH: 34,5 CK: 7,8 SÓ: 1,44</p> | | | | | |
| EBÉD A | <p>Kakukkfűves hagymakrémeles Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Szarvacska tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN:588 ZS: 20,8 TZS: 5,8 FH: 24 SZH:74,8 CK:9,1 SÓ: 1,68</p> | <p>Kertészleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 424 ZS: 19,8 TZS: 5,3 FH: 19,3 SZH: 40,2 CK: 10,7 SÓ: 1,34</p> | <p>Almalé 100%-os Zöldséges csirkevagdalt Párolt rizs Amerikai káposztasaláta Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 790 ZS: 30,7 TZS: 7,9 FH: 23,3 SZH: 102,9 CK: 38 SÓ: 1,76</p> | TAVASZI SZÜNET | | ÜNNEPNAP | | |
| EBÉD B | <p>Kakukkfűves hagymakrémeles Pirított zsemlekocka Paprikás burgonya virsivel Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:442 ZS: 17,1 TZS: 6,2 FH: 14,6 SZH:52 CK:6 SÓ: 3,18</p> | <p>Kertészleves Tejfölös csirkemell Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 486 ZS: 14,5 TZS: 4,7 FH: 33,9 SZH: 51,9 CK: 1,2 SÓ: 0,98</p> | <p>Almalé 100%-os Barbecue sertéssült Petrezselymes burgonya Amerikai káposztasaláta Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12</p> <p>EN: 693 ZS: 26,1 TZS: 8,6 FH: 27,1 SZH: 80,5 CK: 39,6 SÓ: 1,43</p> | TAVASZI SZÜNET | | ÜNNEPNAP | | |
| UZSONNA | <p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:224 ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH: 5,3 SZH:27,4 CK:1,3 SÓ: 1,15</p> | <p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 8,6 SZH: 27 CK: 0,4 SÓ: 1,34</p> | <p>Sajtos stangli Natúr joghurt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 392 ZS: 8,4 TZS: 5,3 FH: 14,2 SZH: 63,9 CK: 9 SÓ: 1</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. 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 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.