

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: 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: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: 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:446 ZS: 9,8 TZS: 4,2 FH: 15,7 SZH:65,9 CK:11,3 SÓ: 1,35</p>	<p>Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 700 ZS: 24,6 TZS: 7,4 FH: 23,5 SZH: 94 CK: 28,7 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: 424 ZS: 16,3 TZS: 4,2 FH: 18,3 SZH: 46,7 CK: 4 SÓ: 1,57</p>	<p>Édesburgonya krémleves Lilahagymás sajtkrém Lilahagymás sajtkrém csirkemell Rizibizi Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 750 ZS: 25,1 TZS: 8,4 FH: 40 SZH: 86,5 CK: 20,4 SÓ: 1,27</p>	<p>Lencseleves Túrós tészta 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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: 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:674 ZS: 28,7 TZS: 8,5 FH: 22,5 SZH:80 CK:8,9 SÓ: 1,27</p>	<p>Fahéjas almaleves Barbecue sertéssült Pírtott burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 626 ZS: 19,8 TZS: 4,8 FH: 29,8 SZH: 75,5 CK: 30 SÓ: 2,26</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: 815 ZS: 32,2 TZS: 9,5 FH: 26,9 SZH: 97,6 CK: 18,6 SÓ: 2,12</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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: 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: 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 laktóz); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



Föld Barátai Magyarországi szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ 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:661 ZS: 31,4 TZS: 8,3 FH: 27,1 SZH:63,9 CK:5,6 SÓ: 1,76</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Tököfőzelék 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: 955 ZS: 16,5 TZS: 2,6 FH: 29,4 SZH: 143 CK: 61,7 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: 892 ZS: 41,6 TZS: 7,4 FH: 26,4 SZH: 96,3 CK: 17,4 SÓ:2,59</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Tört burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 554 ZS: 13,7 TZS: 1,8 FH: 17,3 SZH: 83,6 CK: 36,1 SÓ: 1,65</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:570 ZS: 20,3 TZS: 4 FH: 42 SZH:48,3 CK:1,8 SÓ: 2,78</p>	<p>Hamisgulyás Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 631 ZS: 19,5 TZS: 3,2 FH: 25,4 SZH: 86,7 CK: 12,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Csirkeraguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 614 ZS: 15 TZS: 1,8 FH: 25,5 SZH: 90,6 CK: 18,5 SÓ: 2,54</p>	<p>Tojásleves Sertéspörkölt Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 779 ZS: 34,1 TZS: 8,4 FH: 34 SZH: 77,4 CK: 11,2 SÓ:1,11</p>	<p>Meggyleves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 903 ZS: 39,3 TZS: 11,3 FH: 19,6 SZH: 113,7 CK: 37,7 SÓ: 1,76</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas 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 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 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. 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 Jégcsapretek</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>				
EBÉD A	<p>Zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:484 ZS: 20,9 TZS: 5,3 FH: 16,1 SZH:52,8 CK:1,4 SÓ: 2,59</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 Vitaminaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 881 ZS: 16,5 TZS: 2 FH: 42 SZH: 131 CK: 29,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Zellerkrémleves Pírtott zsemlekocka Lecsős sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 679 ZS: 28,3 TZS: 8,7 FH: 23,9 SZH: 80,8 CK: 6,7 SÓ:1,84</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>			
EBÉD B	<p>Zöldségleves Baconös csirkemáj Párolt rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:557 ZS: 19,3 TZS: 4,4 FH: 27,2 SZH:68,3 CK:4,4 SÓ: 2,76</p>	<p>Tarhonyaleves Borsos sertéstokány Galuska Cékla savanyúság Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 775 ZS: 28,4 TZS: 8,9 FH: 27,8 SZH: 98,2 CK: 16,8 SÓ: 2,51</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: 520 ZS: 13,5 TZS: 4,1 FH: 34,8 SZH: 59,1 CK: 4,2 SÓ:2,89</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>			
UZSONNA	<p>Libazsír 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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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 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.

ÉTLAP

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ 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:452 ZS: 7,9 TZS: 3,4 FH: 26,3 SZH:63,9 CK:28,1 SÓ: 0,84	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: 692 ZS: 24,3 TZS: 6,4 FH: 22,2 SZH: 95 CK: 32,5 SÓ: 1,68	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: 664 ZS: 18,8 TZS: 6,7 FH: 32,3 SZH: 87,1 CK: 13,9 SÓ: 1,45	<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:684 ZS: 29 TZS: 9,1 FH: 27,8 SZH:74,6 CK:4,6 SÓ: 1,14	Magyaros gombaleves Pritaminos csirkeragu Párolt rizs Csalamádé Körte <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 638 ZS: 17,2 TZS: 2,7 FH: 25,8 SZH: 91,6 CK: 22,8 SÓ: 2,4	Eperkrémleves Rakott burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 703 ZS: 26,2 TZS: 10,9 FH: 19,3 SZH: 75,6 CK: 33,9 SÓ: 2,77	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: 836 ZS: 33,7 TZS: 6,5 FH: 17,1 SZH: 109,9 CK: 9,4 SÓ: 2,24	<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

HUNGAST

Kérlek még!

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ 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:670 ZS: 24,7 TZS: 6,9 FH: 27,9 SZH:82,4 CK:10,3 SÓ: 1,92</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: 836 ZS: 32,4 TZS: 8,1 FH: 24,1 SZH: 109,7 CK: 38,7 SÓ: 1,86</p>	TAVASZI SZÜNET		ÜNNEPNAP		
EBÉD B	<p>Kakukkfűves hagymakrémeles Pirított zsemlekocka Paprikás burgonya virslivel Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:510 ZS: 20,2 TZS: 7,2 FH: 16,9 SZH:59,2 CK:6,8 SÓ: 3,72</p>	<p>Kertészleves Tejfölös csirkemell Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 536 ZS: 16 TZS: 5,2 FH: 37,5 SZH: 57,3 CK: 1,4 SÓ: 1,05</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: 748 ZS: 28,2 TZS: 9,1 FH: 30 SZH: 86 CK: 40,6 SÓ: 1,59</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 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. Szezám; 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 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



Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.