

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	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	Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 202 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 4,8 SZH: 34,4 CK: 9,3 SÓ: 1,15	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 218 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,5 SZH: 33,1 CK: 7,9 SÓ: 0,86	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Eperkrémleves Borsos sertéstopány Bulgur Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:646 ZS: 22,3 TZS: 6,6 FH: 19,9 SZH:83,4 CK:33,1 SÓ: 1,71	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Rántott halfilé Sárgarépás rizs Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 644 ZS: 14,1 TZS: 3,9 FH: 23,3 SZH: 103,5 CK: 12,2 SÓ: 1,71	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves Mákos metélt Körte <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 728 ZS: 22,6 TZS: 4,7 FH: 21,9 SZH: 106,8 CK: 34,6 SÓ:0,26	Magyaros gombaleves Borsófehérjefasírt Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 460 ZS: 10,9 TZS: 2,3 FH: 18,9 SZH: 66,8 CK: 3,4 SÓ: 1,27	 <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:607 ZS: 17,5 TZS: 4,5 FH: 28,3 SZH:82,6 CK:33,1 SÓ:0,54	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Pulykapörkölt Galuska Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 577 ZS: 15,4 TZS: 4,1 FH: 25,7 SZH: 81 CK: 12,8 SÓ: 1,16	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves Aranygaluska Vaníliás öntet Körte <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 931 ZS: 26,8 TZS: 9 FH: 23,8 SZH: 145,4 CK: 55,1 SÓ:1,13	Magyaros gombaleves Tejbedara Kakaós szórat Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 441 ZS: 7 TZS: 3 FH: 15 SZH: 73,2 CK: 33,7 SÓ: 1,38	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas 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: 247 ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH: 7,6 SZH: 31,4 CK: 1,3 SÓ: 1,32	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 216 ZS: 7,9 TZS: 2,7 FH: 7,5 SZH: 27,5 CK: 0,4 SÓ:1,29	Kockasajt Kifli Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 246 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,6 SZH: 37,7 CK: 11,9 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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgálást 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.

ÉTLAP

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 05. 06.–2024. 05. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:328 ZS:14 TZS: 7,8 FH: 8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ: 0,66	Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 252 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 9,5 SZH: 45,2 CK: 16 SÓ: 0,66	Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 252 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,1 SZH: 33,5 CK: 7,9 SÓ: 1,44	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	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 228 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 6,7 SZH: 35,9 CK: 9,3 SÓ: 1,01	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:605 ZS: 24,9 TZS: 7,5 FH: 19,7 SZH:73,5 CK:12,2 SÓ: 0,86	Pikáns karfiolkrémleves Színes levesgyöngy Bolognai Spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 670 ZS: 30,7 TZS: 10,1 FH: 29,5 SZH: 67,6 CK: 11,2 SÓ: 1	Görög gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitamináláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 728 ZS: 10,3 TZS: 3,4 FH: 35,2 SZH: 118,7 CK: 38,8 SÓ: 1,16	Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Nápolyi <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12 EN: 743 ZS: 29,4 TZS: 10,2 FH: 31,9 SZH: 78,7 CK: 8,4 SÓ: 2,15	Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 797 ZS: 14,3 TZS: 2 FH: 20,3 SZH: 143,8 CK: 24,6 SÓ: 2,29	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Daragaluska leves Rántott párizsi Kertifőzelék Félbarna kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:559 ZS: 18,7 TZS: 4,3 FH: 16,9 SZH:78,8 CK:20,8 SÓ: 2,06	Pikáns karfiolkrémleves Színes levesgyöngy Gödöllői töltött csirkecomb Petrezselymes rizs Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 888 ZS: 44,6 TZS: 6,8 FH: 39,5 SZH: 79 CK: 7,6 SÓ: 2,07	Görög gyümölcsleves Hentes sertéstokány Orsó tészta <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 684 ZS: 24,3 TZS: 7,3 FH: 25,7 SZH: 89,9 CK: 34,2 SÓ: 1,15	Tavaszi leves Sertéssült Hagymás tört burgonya Párolt káposzta Nápolyi <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12 EN: 705 ZS: 31,1 TZS: 14,2 FH: 27,5 SZH: 72,8 CK: 18,6 SÓ: 0,95	Lebbencsleves Aranygaluska Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 780 ZS: 19,8 TZS: 3,5 FH: 19,6 SZH: 126,3 CK: 43,3 SÓ: 0,85	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:200 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,5 SZH:27,9 CK:1,1 SÓ: 0,97	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 182 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,6 SZH: 26,7 CK: 0,5 SÓ: 1,45	Sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 236 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 10 SZH: 31,2 CK: 1,2 SÓ: 1,09	Zala felvágott Margarin Kifli Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 217 ZS: 7,4 TZS: 2,6 FH: 8,9 SZH: 27,8 CK: 1,3 SÓ: 1,26	Sajtos pogácsa Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 209 ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 4 SZH: 32,3 CK: 10,2 SÓ: 1,11	<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. 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



ÉTLAP

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 05. 13.–2024. 05. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:300 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,6 CK:22,5 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 222 ZS: 5,1 TZS: 2,6 FH: 7,1 SZH: 35,3 CK: 9,4 SÓ: 1,15</p>	<p>Gyümölcsstea 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: 38,2 CK: 8,9 SÓ: 0,91</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>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 225 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 7,1 SZH: 34,2 CK: 7,9 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 A	<p>Zöldségleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:494 ZS: 22,4 TZS: 7,2 FH: 19,5 SZH:49,7 CK:21,5 SÓ: 1,08</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekokca Bakonyi sertésragu Bulgur Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 673 ZS: 29,5 TZS: 8,1 FH: 21,7 SZH: 70 CK: 14,6 SÓ: 1,74</p>	<p>Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 543 ZS: 14,8 TZS: 6,3 FH: 15 SZH: 81,7 CK: 34,4 SÓ: 2,52</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Búbos sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 683 ZS: 23,6 TZS: 7,9 FH: 33,2 SZH: 82,1 CK: 14,6 SÓ:1,31</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 567 ZS: 21,2 TZS: 7,2 FH: 17,1 SZH: 74,6 CK: 27,2 SÓ: 1,02</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>Zöldségleves Rakott zöldbab Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:583 ZS: 28,8 TZS: 9,4 FH: 21,9 SZH:56,7 CK:9,6 SÓ: 0,99</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekokca Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes burgonya Cékla savanyúság Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 533 ZS: 14,3 TZS: 1,7 FH: 29,9 SZH: 64,7 CK: 17,3 SÓ: 3,31</p>	<p>Almalé 100%-os Csirkés paella Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 568 ZS: 16,2 TZS: 3,9 FH: 22,6 SZH: 80,9 CK: 36,1 SÓ: 1,11</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Vadas sertésragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 616 ZS: 26,2 TZS: 8,2 FH: 22,3 SZH: 71,9 CK: 11,9 SÓ:0,74</p>	<p>Paradicsomleves Rántott brokkoli Pritaminos rizs Remoulade mártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 764 ZS: 24,2 TZS: 3,9 FH: 17,7 SZH: 114,2 CK: 26,8 SÓ: 1,45</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: 1,04</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 252 ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH: 8,7 SZH: 31,8 CK: 1,3 SÓ: 1,33</p>	<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>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,5 SZH: 27,2 CK: 1,1 SÓ:1,29</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: 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgáltatást 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.

ÉTLAP

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 05. 20.–2024. 05. 26.

	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 Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 240 ZS: 2,6 TZS: 1,4 FH: 8,7 SZH: 43,6 CK: 14,4 SÓ: 0,65</p>	<p>Vaníliás tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 358 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH: 52,6 CK: 32,7 SÓ: 0,52</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 224 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 6,5 SZH: 35,9 CK: 9,4 SÓ: 1,04</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH: ZS: TZS: FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH: ZS: TZS: FH: SÓ:</p>	
EBÉD A	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 0 ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p>Fahéjas almaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 625 ZS: 23,5 TZS: 7,3 FH: 19,7 SZH: 81,8 CK: 31,1 SÓ: 1,65</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 467 ZS: 19,7 TZS: 5,8 FH: 16,4 SZH: 54 CK: 4,6 SÓ: 1,77</p>	<p>Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Sajtos csirkeragu Rizibizi Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 646 ZS: 20,4 TZS: 5,9 FH: 25,9 SZH: 86,7 CK: 11,4 SÓ: 1,13</p>	<p>Lencseleves Túrós tészta Porcukor szórat Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 699 ZS: 17,7 TZS: 6,1 FH: 28 SZH: 104,8 CK: 28 SÓ: 0,82</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH: ZS: TZS: FH: SÓ:</p>	
EBÉD B	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p>Fahéjas almaleves Barbecue sertéssült Pirított burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 620 ZS: 22,7 TZS: 10,7 FH: 25 SZH: 73,2 CK: 31,7 SÓ: 2,12</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: 57,4 CK: 9,7 SÓ: 0,79</p>	<p>Édesburgonya krémleves Marhapörkölt Galuska Csalamádé Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 743 ZS: 28,1 TZS: 8,2 FH: 22,8 SZH: 94,6 CK: 10,6 SÓ: 1,87</p>	<p>Lencseleves Lekváros bukta Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 841 ZS: 17,9 TZS: 2,5 FH: 22,8 SZH: 142,9 CK: 41,6 SÓ: 0,87</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH: ZS: TZS: FH: SÓ:</p>	
UZSONNA	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH: ZS: TZS: FH: SÓ:</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 7,7 TZS: 4,2 FH: 8,8 SZH: 27,3 CK: 0,4 SÓ: 1,13</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 7,8 TZS: 2,6 FH: 7,3 SZH: 27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,54</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 9 TZS: 3,3 FH: 8 SZH: 27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,38</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,15</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: SZH: ZS: TZS: FH: 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 laktóz); 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 (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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 05. 27.–2024. 06. 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: 0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 3,2 TZS: 1,7 FH: 9,8 SZH: 36 CK: 9,2 SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcsstea 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 Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 301 ZS: 6 TZS: 2,9 FH: 9,5 SZH: 48,3 CK: 22,3 SÓ:0,83</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH: 33,5 CK: 7,8 SÓ: 1,19</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</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:601 ZS: 27,3 TZS: 7,3 FH: 23,3 SZH:64,1 CK:13,8 SÓ: 0,69</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Túró rudi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 624 ZS: 25,9 TZS: 10,6 FH: 22,8 SZH: 72 CK: 21,1 SÓ: 1,99</p>	<p>Csirkeraguleves Mákos guba Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 788 ZS: 17,3 TZS: 4,9 FH: 31,7 SZH: 120,4 CK: 62,8 SÓ: 1,96</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10</p> <p>EN: 708 ZS: 31,2 TZS: 5,3 FH: 21,7 SZH: 82,8 CK: 16,1 SÓ:2,27</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Tört burgonya Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 535 ZS: 13,7 TZS: 1,8 FH: 17,2 SZH: 80 CK: 36,1 SÓ: 1,69</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>Tejfölös zöldbaleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:764 ZS: 43,6 TZS: 6,5 FH: 33 SZH:52,9 CK:10 SÓ: 1,39</p>	<p>Hamisgulyás Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs Túró rudi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 658 ZS: 21,9 TZS: 6,9 FH: 24,3 SZH: 89,2 CK: 22 SÓ: 0,62</p>	<p>Csirkeraguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 538 ZS: 13 TZS: 1,6 FH: 23,5 SZH: 78,8 CK: 18,1 SÓ: 2,24</p>	<p>Tojásleves Sertéspörkölt Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 734 ZS: 31,4 TZS: 7,6 FH: 31,6 SZH: 77 CK: 12,6 SÓ:1,09</p>	<p>Meggyleves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 779 ZS: 30,8 TZS: 9,7 FH: 18,7 SZH: 107,3 CK: 36,8 SÓ: 1,77</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 kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:225 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:26,2 CK:0,4 SÓ: 1,22</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 238 ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 7,2 SZH: 29,9 CK: 0,8 SÓ: 1,31</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 7,4 TZS: 4 FH: 9,3 SZH: 26,8 CK: 0,4 SÓ: 1,14</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 196 ZS: 4,4 TZS: 1,5 FH: 8,8 SZH: 29 CK: 1,5 SÓ:1,49</p>	<p>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 253 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 9,4 SZH: 43,2 CK: 15,4 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 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 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 (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



Föld Barátai Magyarországon

szakmai ajánlásával jött létre.