

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: 213 ZS: 3,4 TZS: 1,9 FH: 9,9 SZH: 35,1 CK: 9,4 SÓ: 0,81</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: 290 ZS: 6 TZS: 3,1 FH: 10,3 SZH: 47,7 CK: 21,5 SÓ:0,83</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 242 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,3 SZH: 33,5 CK: 7,8 SÓ: 1,13</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:604 ZS: 27,2 TZS: 7,3 FH: 23,4 SZH:64,5 CK:13,8 SÓ: 0,68</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: 609 ZS: 25,9 TZS: 10,6 FH: 22,5 SZH: 68,4 CK: 21,2 SÓ: 1,95</p>	<p>Csirkeraguleves Mákos guba Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 793 ZS: 17,3 TZS: 4,9 FH: 32,2 SZH: 120,5 CK: 63,3 SÓ: 1,95</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10</p> <p>EN: 689 ZS: 31,8 TZS: 5,4 FH: 20,2 SZH: 78,8 CK: 17 SÓ:1,92</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Tört burgonya Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 534 ZS: 14,1 TZS: 1,8 FH: 17 SZH: 79,2 CK: 35,8 SÓ: 1,61</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:766 ZS: 43,6 TZS: 6,5 FH: 33,1 SZH:53 CK:10,2 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: 660 ZS: 21,9 TZS: 6,9 FH: 24,4 SZH: 89,6 CK: 22,1 SÓ: 0,61</p>	<p>Csirkeraguleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 543 ZS: 12,9 TZS: 1,6 FH: 24 SZH: 79,1 CK: 18,5 SÓ: 2,22</p>	<p>Tojásleves Sertéspörkölt Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 732 ZS: 31,5 TZS: 7,7 FH: 31,6 SZH: 76,7 CK: 12,6 SÓ:0,96</p>	<p>Meggyleves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 780 ZS: 31 TZS: 9,7 FH: 18,9 SZH: 107,4 CK: 36,3 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 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. Szezámag; 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 06. 03.–2024. 06. 09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcs tea Sajtkrém Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle	Kakaós tej Teavaj Kifli	Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:291 ZS: 7,4 TZS: 4,1 FH: 10,7 SZH:44,9 CK:16,4 SÓ: 0,61	EN: 209 ZS: 4,3 TZS: 2,7 FH: 6,9 SZH: 35,1 CK: 9,7 SÓ: 1,13	EN: 250 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH: 9,7 SZH: 42,9 CK: 13,4 SÓ: 0,66	EN: 372 ZS: 13,5 TZS: 8,2 FH: 10,4 SZH: 48,1 CK: 22,4 SÓ:0,79	EN: 219 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 6,3 SZH: 34,5 CK: 8,8 SÓ: 1,01	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Zöldség leves Sült virsli Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Tarhonyaleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Túró desszert	Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges bulgur Vitaminsaláta	Zellerkrémleves Pírtott zsemlekocka Lecsós sertésragu Párolt rizs	Bableves Sajtos tejfőlés Spagetti Alma		
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:439 ZS: 16,7 TZS: 5,8 FH: 14,2 SZH:53,4 CK:3,3 SÓ: 1,98	EN: 563 ZS: 27,9 TZS: 12,4 FH: 22,4 SZH: 51,7 CK: 12,8 SÓ: 3,62	EN: 765 ZS: 15,1 TZS: 2 FH: 36,2 SZH: 113,2 CK: 28,8 SÓ: 1,23	EN: 611 ZS: 24,3 TZS: 7,5 FH: 21,1 SZH: 74,3 CK: 7,1 SÓ:1,55	EN: 667 ZS: 24,6 TZS: 9,8 FH: 27,8 SZH: 81,7 CK: 15 SÓ: 0,95	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Zöldség leves Baconös csirkemáj Párolt rizs Házi vegyes saláta	Tarhonyaleves Borsos sertéstokány Galuska Csemegeuborka Túró desszert	Paradicsomleves Húsos rakott penne	Zellerkrémleves Pírtott zsemlekocka Grillfűszeres csirkemell Burgonyapüré Uborkasaláta	Bableves Tejbedara Kakaós szórat Alma		
<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:533 ZS: 15,7 TZS: 3,7 FH: 25,4 SZH:70,8 CK:11,4 SÓ: 1,54	EN: 716 ZS: 28,2 TZS: 10,8 FH: 25,1 SZH: 87 CK: 13,5 SÓ: 2,14	EN: 653 ZS: 27,8 TZS: 7,9 FH: 25,5 SZH: 73,6 CK: 24,6 SÓ: 0,48	EN: 494 ZS: 12,1 TZS: 3,8 FH: 32,1 SZH: 58,2 CK: 7,4 SÓ:1,64	EN: 539 ZS: 10,2 TZS: 3,5 FH: 19,6 SZH: 85,2 CK: 43,7 SÓ: 0,72	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Alma	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika	Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Barackos joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:232 ZS: 6,6 TZS: 4,1 FH: 5,7 SZH:36,5 CK:11,1 SÓ: 0,93	EN: 227 ZS: 6,7 TZS: 1,7 FH: 8,4 SZH: 31,6 CK: 1,3 SÓ: 1,36	EN: 212 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,3 SZH: 26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,13	EN: 210 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 8,3 SZH: 26,8 CK: 0,5 SÓ:1,43	EN: 253 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 9,4 SZH: 43,2 CK: 15,4 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 keresztszennyezéssel 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. Szézámmag; 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 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 Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 06. 10.–2024. 06. 16.

	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 Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 292 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH: 51,4 CK: 26,4 SÓ: 0,93	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: 211 ZS: 3,2 TZS: 0,4 FH: 9,4 SZH: 34,5 CK: 8,7 SÓ: 0,99	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 227 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 34,5 CK: 8,4 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:424 ZS: 11,3 TZS: 8,6 FH: 21,7 SZH:55,2 CK:22,2 SÓ: 0,95	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 605 ZS: 16,7 TZS: 2,9 FH: 23,2 SZH: 83,2 CK: 23,8 SÓ: 1,64	Almalé 100%-os Zöldborsórizszeshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 554 ZS: 19,8 TZS: 5 FH: 17,4 SZH: 75,4 CK: 26,5 SÓ: 1,32	Frankfurti leves Túrótöltelkes gombóc Porcukor szórát Őszibarack <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 966 ZS: 25,2 TZS: 6,8 FH: 26,2 SZH: 155,5 CK: 38,3 SÓ: 2,86	Újhagymás burgonyakrémeles Vegetáriánus bolognai Spagetti Sajt szórát <u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12 EN: 592 ZS: 15,7 TZS: 5,4 FH: 28,7 SZH: 79,4 CK: 13,1 SÓ: 0,85	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD B	Húsleves Paradicsomos tonhalas Penne tészta Sajt szórát <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,12 EN:533 ZS: 14,5 TZS: 4,3 FH: 33 SZH:67,6 CK:8,2 SÓ: 1,77	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Pritaminos csirkevagdalt Párolt rizs Csalamádé Alma <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 613 ZS: 21,4 TZS: 3,1 FH: 22,8 SZH: 80,3 CK: 12,4 SÓ: 2,29	Almalé 100%-os Rakott burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12 EN: 633 ZS: 25,5 TZS: 10,5 FH: 17,9 SZH: 67,1 CK: 27,3 SÓ: 2,49	Frankfurti leves Lekváros bukta Őszibarack <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 461 ZS: 18,5 TZS: 6,4 FH: 12,6 SZH: 60,1 CK: 24,2 SÓ: 1,3	Újhagymás burgonyakrémeles Rántott karfiol Petrezselymes rizs Remoulade mártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 678 ZS: 24,4 TZS: 5 FH: 14,9 SZH: 97,6 CK: 8,5 SÓ: 2,03	<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 Paradicsom <u>Allergének:</u> 1 EN: 245 ZS: 8,9 TZS: 3,2 FH: 8 SZH: 31,2 CK: 0,8 SÓ: 1,24	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 233 ZS: 9,3 TZS: 3,4 FH: 8,1 SZH: 27,6 CK: 1 SÓ: 1,38	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 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 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarországi szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 06. 17.–2024. 06. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:318 ZS: 14 TZS: 8 FH: 9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ: 0,6</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 Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,2 SZH: 34,4 CK: 9,2 SÓ: 0,81</p>	<p>Tej Margarin Szamóca extra dzsem Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 284 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH: 47,7 CK: 22,7 SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcsstea 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: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD A	<p>Zöldsgékrémleves Leves gyöngy Sertéspörkölt Szarvacska tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN:619 ZS: 23,4 TZS: 7,1 FH: 25,1 SZH:75,1 CK:11,3 SÓ: 1,67</p>	<p>Kertészleves Paradicsomoós húsgombóc Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 554 ZS: 18,8 TZS: 4,9 FH: 20 SZH: 71,9 CK: 21,3 SÓ: 1,61</p>	<p>Almás szilvakrémleves Zöldsgécs csirkevagdalt Párolt rizs Káposztasaláta Piskóta szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 766 ZS: 21,8 TZS: 5,6 FH: 24,2 SZH: 119,4 CK: 49 SÓ: 1,58</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt húskockák Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 574 ZS: 17,5 TZS: 3,9 FH: 29,5 SZH: 72,8 CK: 11,6 SÓ:2,96</p>	<p>Hamisgulyás Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 751 ZS: 18,3 TZS: 6,1 FH: 15,4 SZH: 128,8 CK: 51,1 SÓ: 1,1</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>Zöldsgékrémleves Leves gyöngy Sertésbrassói Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:676 ZS: 29,5 TZS: 10,1 FH: 23,6 SZH:71,4 CK:8,7 SÓ: 2,12</p>	<p>Kertészleves Tejfölös sertészszelet Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 480 ZS: 19,4 TZS: 6,8 FH: 28,8 SZH: 46,7 CK: 3,4 SÓ: 0,97</p>	<p>Almás szilvakrémleves Paprikás burgonya virslivel Káposztasaláta Piskóta szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 617 ZS: 20,6 TZS: 9,4 FH: 15,6 SZH: 90,5 CK: 48,5 SÓ: 2,3</p>	<p>Daragaluska leves Panírozott parajos halfilé Zöldsgécs bulgur Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,12</p> <p>EN: 613 ZS: 19,3 TZS: 2,1 FH: 21,3 SZH: 81,5 CK: 13 SÓ:1,98</p>	<p>Hamisgulyás Káposztás tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 467 ZS: 9,5 TZS: 1,1 FH: 12,7 SZH: 79,8 CK: 21,4 SÓ: 0,39</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>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:200 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,5 SZH:27,9 CK:1,6 SÓ: 0,97</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 207 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,2 SZH: 26,1 CK: 0,6 SÓ: 1,08</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 250 ZS: 8,8 TZS: 3,1 FH: 8,7 SZH: 31,8 CK: 1,3 SÓ: 1,33</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Császárszemesle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 238 ZS: 9,1 TZS: 3,1 FH: 8,4 SZH: 30,8 CK: 1,7 SÓ:1,37</p>	<p>Kockasajt Kifli Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 266 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,5 SZH: 42,7 CK: 6,3 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 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. Szezám; 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarországi szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 06. 24.–2024. 06. 30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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 keresztyszennyeződéssel 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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.