

# ÉTLAP

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 09. 02.–2024. 09. 08.

	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>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Almalé 100%-os Zöldséges rizseshús 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	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szilva  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 620 ZS: 16,7 TZS: 2,9 FH: 23,3 SZH: 86,5 CK: 27,1 SÓ: 1,64	Zöldséglevés Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Főtt burgonya fél adag  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 425 ZS: 13,2 TZS: 8,8 FH: 21,7 SZH: 51,1 CK: 23 SÓ: 0,76	Babgulyás Túrós derelye Porcukor szórat  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 855 ZS: 19,5 TZS: 4,4 FH: 31 SZH: 136,2 CK: 21,9 SÓ:2,35	Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Vegetáriánus bolognai penne Sajt szórat  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9 EN: 670 ZS: 22,4 TZS: 7,4 FH: 30 SZH: 83,2 CK: 14,1 SÓ: 1,36	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	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	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Lecsós sertésragu Párolt rizs Szilva  <u>Allergének:</u> 1 EN: 673 ZS: 28,2 TZS: 7,1 FH: 20,2 SZH: 82,2 CK: 19,1 SÓ: 1,41	Zöldséglevés Sajtos tejfőlös Farfalle  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 499 ZS: 21,7 TZS: 9,5 FH: 20,9 SZH: 54,3 CK: 5,5 SÓ: 1,1	Babgulyás Tejbedara Kakaós szórat  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 583 ZS: 15,9 TZS: 6,1 FH: 26,9 SZH: 76,6 CK: 33,8 SÓ:0,62	Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Rántott karfiol Petrezselymes rizs Tartármártás  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 738 ZS: 32,1 TZS: 7,9 FH: 15,1 SZH: 95,4 CK: 9,9 SÓ: 2,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:230 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:27,1 CK:0,9 SÓ: 1,21	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 242 ZS: 8,9 TZS: 3,2 FH: 8 SZH: 30,5 CK: 0,8 SÓ: 1,24	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 188 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH: 27,6 CK: 1 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>	<u>Allergének:</u>

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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 09. 09.–2024. 09. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Kakaós csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:318 ZS:14 TZS:8 FH:9,6 SZH:37,9 CK:20,4 SÓ:0,6	Gyümölcsstea Vajas pogácsa  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:197 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:4,4 SZH:36,5 CK:11,4 SÓ:0,35	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:214 ZS:3,6 TZS:2,1 FH:9,2 SZH:34,4 CK:9,2 SÓ:0,81	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Zsúrkenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:292 ZS:6 TZS:3,1 FH:10,4 SZH:48,6 CK:23,2 SÓ:0,83	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskré Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:224 ZS:4,5 TZS:0,9 FH:6,5 SZH:35,9 CK:9,4 SÓ:1,04	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD A	Almalé 100%-os Sertéspörkölt Szarvacskás tészta Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1,10 EN:587 ZS:18,7 TZS:4,8 FH:21 SZH:81,9 CK:28,7 SÓ:1,4	Zöldborsóleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:592 ZS:19,5 TZS:5 FH:22,1 SZH:76,7 CK:21,8 SÓ:1,61	Almás szilvakeréleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN:723 ZS:22,5 TZS:3 FH:18,2 SZH:110,2 CK:36,1 SÓ:2,1	Daragaluska leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:736 ZS:23,9 TZS:6,5 FH:32 SZH:88,6 CK:20 SÓ:2,15	Hamisgulyás Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:786 ZS:13,7 TZS:2 FH:19,2 SZH:118,3 CK:27,2 SÓ:2,25	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD B	Almalé 100%-os Gyros csirkecsikok Friss saláta Pirított burgonya Joghurt öntet  <u>Allergének:</u> 7,12 EN:671 ZS:32,8 TZS:4,4 FH:22,3 SZH:64,5 CK:23,1 SÓ:0,81	Zöldborsóleves Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:535 ZS:16,5 TZS:2,6 FH:22,5 SZH:72,6 CK:11,8 SÓ:0,84	Almás szilvakeréleves Paprikás burgonya virslivel Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:476 ZS:15 TZS:6,6 FH:13,7 SZH:67,5 CK:31,2 SÓ:2,91	Daragaluska leves Bakonyi sertésragu Bulgur Szőlő  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:648 ZS:25,4 TZS:7,7 FH:21,8 SZH:74,1 CK:20,8 SÓ:0,88	Hamisgulyás Káposztás tészta  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:467 ZS:9,5 TZS:1,1 FH:12,7 SZH:79,8 CK:21,4 SÓ:0,39	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:202 ZS:6,7 TZS:4,1 FH:5,6 SZH:28,1 CK:2,1 SÓ:0,97	Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Kigyóborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:207 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:9,2 SZH:26,1 CK:0,6 SÓ:1,08	Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN:213 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,3 SZH:32,2 CK:1,8 SÓ:1,54	Sertés párizsi Margarin Császárszemesle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:260 ZS:11,5 TZS:4,6 FH:8,1 SZH:30,9 CK:1,7 SÓ:1,4	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: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.

# ÉTLAP

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 09. 16.–2024. 09. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Foszlós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:295 ZS: 9,2    TZS: 4,7    FH: 11,9 SZH:41,6    CK:16,8    SÓ: 0,74	Kakaós tej Margarin Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 305 ZS: 6,2    TZS: 2,8    FH: 10,4 SZH: 47,9    CK: 22,3    SÓ: 0,87	Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 236 ZS: 7,1    TZS: 2,6    FH: 8 SZH: 33,5    CK: 7,9    SÓ: 1,38	Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 214 ZS: 4,4    TZS: 2,6    FH: 6,9 SZH: 35,1    CK: 9,5    SÓ: 1,18	Gyümölcs tea Barackos túrókrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 216 ZS: 2,7    TZS: 1,6    FH: 8,1 SZH: 39,4    CK: 14,3    SÓ: 0,66	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: SZH:
EBÉD A	Lebbencsleves Sült virsli Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:464 ZS: 18,6    TZS: 7,2    FH: 15,6 SZH:55,4    CK:14,5    SÓ: 2,11	Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 709 ZS: 12,5    TZS: 1,6    FH: 34,2 SZH: 109,1    CK: 27,8    SÓ: 1,02	Sertésraguleves Darás metélt Eperöntet  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 574 ZS: 18,8    TZS: 4,2    FH: 20 SZH: 79,5    CK: 17,8    SÓ: 0,34	Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 584 ZS: 22,5    TZS: 6,7    FH: 18,1 SZH: 74,9    CK: 25,3    SÓ: 1,57	Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 446 ZS: 11,1    TZS: 4,2    FH: 17,5 SZH: 60,1    CK: 10,2    SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: SZH:
EBÉD B	Lebbencsleves Hentes sertéstokány Párolt rizs Alma  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:665 ZS: 26,9    TZS: 8,4    FH: 22,9 SZH:80    CK:13,5    SÓ: 1,58	Paradicsomleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 668 ZS: 25,8    TZS: 5,8    FH: 23,5 SZH: 83,5    CK: 31,5    SÓ: 0,71	Sertésraguleves Tejberizs Fahéjas porcukor  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 636 ZS: 18,5    TZS: 8,5    FH: 23 SZH: 94,2    CK: 39    SÓ: 0,69	Almalé 100%-os Csirkebrassói Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 565 ZS: 15,9    TZS: 4,4    FH: 22,1 SZH: 76    CK: 24,6    SÓ: 1,9	Zöldségleves Amerikai sajtos tézsza Gesztenyerúd  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 515 ZS: 20,2    TZS: 8,6    FH: 17,3 SZH: 63,7    CK: 14,9    SÓ: 1,24	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Kenőmájás Félbarna kenyér Lilahagyma  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:230 ZS: 9,1    TZS: 0,2    FH: 7,8 SZH:28,4    CK:1,8    SÓ: 1,16	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 191 ZS: 4,5    TZS: 1,4    FH: 8,7 SZH: 27,2    CK: 1    SÓ: 1,56	Sajtszelet Margarin Császárszemle Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 246 ZS: 9,6    TZS: 5,2    FH: 9,9 SZH: 30,3    CK: 1,6    SÓ: 1,05	Csemege szalámi Margarin Zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 242 ZS: 9,1    TZS: 3,2    FH: 7,6 SZH: 30,6    CK: 0,8    SÓ: 1,37	Sajtos rúd Szilva  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 249 ZS: 8,5    TZS: 4,4    FH: 4,3 SZH: 37,6    CK: 14,2    SÓ: 1,06	<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 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 09. 23.–2024. 09. 29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:292 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 252 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 9,5 SZH: 45,2 CK: 16 SÓ: 0,66</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH: 48,8 CK: 23,4 SÓ: 0,63</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 8,9 SZH: 33 CK: 8 SÓ:1,07</p>	<p>Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 228 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 6,7 SZH: 35,9 CK: 9,3 SÓ: 1,01</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>Brokkolikrémes Pirított zsemlekokca Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:531 ZS: 19 TZS: 5,8 FH: 23 SZH:60,9 CK:4,8 SÓ: 2,42</p>	<p>Leves gyöngy Édes gyökérkrémleves Bolognai Spagetti Reszelt sajt Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 782 ZS: 32,1 TZS: 12,5 FH: 33,3 SZH: 87,6 CK: 16,1 SÓ: 1,16</p>	<p>Gyümölcsleves Párolt csirkemell Sajtmártás Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 595 ZS: 10,8 TZS: 3,9 FH: 37,3 SZH: 83,7 CK: 31,1 SÓ: 1,44</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 724 ZS: 30,2 TZS: 8,3 FH: 33,9 SZH: 74,5 CK: 7,8 SÓ:2,6</p>	<p>Tejfőlös burgonyaleves Sárgabarackos gombóc Porcukor szórat Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 1051 ZS: 13,8 TZS: 3,6 FH: 17,3 SZH: 160,7 CK: 46,1 SÓ: 1,22</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>Brokkolikrémes Pirított zsemlekokca Édes-savanyú csirkescsók Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN:556 ZS: 13,1 TZS: 2,9 FH: 23,4 SZH:83,8 CK:19,1 SÓ: 1,74</p>	<p>Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Kukoricapelyhes csirkemell Bulgur Káposztasaláta Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 848 ZS: 15,3 TZS: 3,9 FH: 37,3 SZH: 130,5 CK: 19,2 SÓ: 1,43</p>	<p>Gyümölcsleves Reszelt csirkemáj Petrezselymes burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 523 ZS: 10,8 TZS: 3,5 FH: 24,3 SZH: 76,9 CK: 31,1 SÓ: 0,92</p>	<p>Csontleves Vadas csirkeragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 491 ZS: 15,3 TZS: 3,2 FH: 23,8 SZH: 63,6 CK: 9,6 SÓ:1,04</p>	<p>Tejfőlös burgonyaleves Gombapörkölt Galuska Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 559 ZS: 12,8 TZS: 3,1 FH: 14,6 SZH: 91,8 CK: 20,4 SÓ: 0,3</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>Libaszír Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:271 ZS: 15,5 TZS: 4,2 FH: 4,1 SZH:26,9 CK:1,1 SÓ: 0,65</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 213 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,3 SZH: 26,2 CK: 0,4 SÓ: 1,17</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 227 ZS: 9,1 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH: 27,6 CK: 0,5 SÓ: 1,35</p>	<p>Gépsonka Margarin Császárszsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 228 ZS: 6,8 TZS: 2,7 FH: 9,3 SZH: 32,2 CK: 2,8 SÓ:1,5</p>	<p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 232 ZS: 4,2 TZS: 1,7 FH: 9,4 SZH: 40,6 CK: 14,9 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. Puhatestűk. 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



Föld Barátai Magyarországon

szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 09. 30.–2024. 10. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:282 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,3 SZH:46,8 CK:21 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 211 ZS: 3,7 TZS: 2 FH: 8,8 SZH: 34 CK: 8,6 SÓ: 0,96	Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Zsemle  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH: 9,7 SZH: 42,9 CK: 13,4 SÓ: 0,66	Karamellás tej Fahéjas csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 353 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH: 51,2 CK: 32,7 SÓ:0,51	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 224 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 34,3 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	Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:568 ZS: 13,4 TZS: 3,2 FH: 24,1 SZH:79,9 CK:14,3 SÓ: 1,92	Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 566 ZS: 21,9 TZS: 4,7 FH: 20,5 SZH: 69 CK: 9,2 SÓ: 2,16	Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10 EN: 646 ZS: 20 TZS: 3,2 FH: 32 SZH: 83,7 CK: 21 SÓ: 1,36	Almalé 100%-os Svéd húsgolyó Barnamártás Burgonyapüré Szilva  <u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12 EN: 685 ZS: 26,3 TZS: 11,6 FH: 15,6 SZH: 98,6 CK: 40,1 SÓ:3,2	Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 748 ZS: 33,8 TZS: 11,4 FH: 24,3 SZH: 85,4 CK: 12,3 SÓ: 2,18	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Tarhonyaleves Csirkés paella Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:549 ZS: 18,8 TZS: 4,8 FH: 26,1 SZH:66,3 CK:6,9 SÓ: 2,34	Húsgaluska leves Mákos guba Meggyes öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 777 ZS: 25 TZS: 7,2 FH: 26,2 SZH: 107,9 CK: 53,1 SÓ: 1,74	Paradicsomleves Spagetti Carbonara  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 686 ZS: 31,7 TZS: 10,6 FH: 21,5 SZH: 76 CK: 25,8 SÓ: 2,07	Almalé 100%-os Csirkepaprikás Galuska Szilva  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 613 ZS: 14,6 TZS: 4,3 FH: 23,1 SZH: 93,8 CK: 34,5 SÓ:0,46	Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Svájci rakott burgonya  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 594 ZS: 28,2 TZS: 14,2 FH: 21,1 SZH: 56,4 CK: 6,1 SÓ: 1,11	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Kifli Lilahagyma  <u>Allergének:</u> 1,6,7,10 EN:241 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,4 SZH:29,5 CK:2,4 SÓ: 1,04	Sajtszelet Margarin Zsemle Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 231 ZS: 7,1 TZS: 3,6 FH: 9,9 SZH: 30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,07	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 191 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 8,7 SZH: 27,2 CK: 1 SÓ: 1,56	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 223 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,4 SZH: 26,4 CK: 0,5 SÓ:1,34	Barackos joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 253 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 9,4 SZH: 43,2 CK: 15,4 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 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 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.