

ÉTLAP

Dunakeszi

ÁLTALÁOS ISKOLA FELSŐ 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:646 ZS: 23,8 TZS: 6 FH: 20,9 SZH:85,9 CK:27,2 SÓ: 1,54	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: 486 ZS: 14,7 TZS: 9,9 FH: 24,4 SZH: 59,7 CK: 28,4 SÓ: 0,81	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: 760 ZS: 25 TZS: 8,3 FH: 35 SZH: 94 CK: 16,4 SÓ: 1,49	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Almalé 100%-os Rakott burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 3,6,7,10,12 EN:636 ZS: 25,5 TZS: 10,5 FH: 18 SZH:67,7 CK:27,8 SÓ: 2,69	Köménymaglevés Pirított zsemlekocka Lecsós sertésragu Párolt rizs Szilva <u>Allergének:</u> 1 EN: 750 ZS: 32 TZS: 8,3 FH: 23,3 SZH: 89,6 CK: 20,1 SÓ: 1,64	Zöldséglevés Sajtos tejfőlés Farfalle <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 552 ZS: 24,2 TZS: 10,7 FH: 23,4 SZH: 59,7 CK: 5,9 SÓ: 1,2	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: 841 ZS: 36,7 TZS: 8,8 FH: 17,3 SZH: 108,4 CK: 11,5 SÓ: 2,63	<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. 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



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Dunakeszi

ÁLTALÁOS ISKOLA FELSŐ 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	Gyümölcs tea 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	Gyümölcs tea 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	Gyümölcs tea 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:670 ZS:22,7 TZS:5,9 FH:24,9 SZH:89,6 CK:30,1 SÓ:1,64	Zöldborsóleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:645 ZS:21 TZS:5,1 FH:23 SZH:85,2 CK:26,8 SÓ:1,66	Almás szilvakeréleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN:832 ZS:27,3 TZS:3,5 FH:22,4 SZH:122,5 CK:37,2 SÓ:2,5	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:745 ZS:37,3 TZS:4,9 FH:25,3 SZH:69,1 CK:23,3 SÓ:0,9	Zöldborsóleves Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:612 ZS:19,2 TZS:3,1 FH:26,5 SZH:81,6 CK:14,3 SÓ:0,93	Almás szilvakeréleves Paprikás burgonya virslivel Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:543 ZS:17,9 TZS:7,8 FH:16,2 SZH:74,4 CK:31,9 SÓ:3,44	Daragaluska leves Bakonyi sertésragu Bulgur Szőlő <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:725 ZS:29,5 TZS:9,1 FH:25,1 SZH:79,8 CK:21,1 SÓ:0,97	Hamisgulyás Káposztás tészta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:542 ZS:11 TZS:1,3 FH:14,7 SZH:92,9 CK:25,5 SÓ:0,44	<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 TZS:4,1 FH:5,6 SZH:28,1 CK:2,1 SÓ:0,97	Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka <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 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 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 (sós; 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

ÁLTALÁOS ISKOLA FELSŐ 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:525 ZS: 23,8 TZS: 9,2 FH: 18,6 SZH:56,1 CK:14,5 SÓ: 2,63	Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 775 ZS: 13,4 TZS: 1,8 FH: 38,1 SZH: 119,1 CK: 29,1 SÓ: 1,13	Sertésraguleves Darás metélt Eperöntet <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 669 ZS: 20,9 TZS: 4,4 FH: 22,5 SZH: 96,1 CK: 20,8 SÓ: 0,39	Almalé 100%-os Darássalátával Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 682 ZS: 27 TZS: 8 FH: 21,7 SZH: 85,4 CK: 26,2 SÓ: 1,84	Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 456 ZS: 11,1 TZS: 4,2 FH: 17,8 SZH: 62,2 CK: 10,2 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD B	Lebbencsleves Hentes sertéstopokány Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:742 ZS: 30,9 TZS: 9,7 FH: 26,3 SZH:86,7 CK:14 SÓ: 1,79	Paradicsomleves Tárhonyás hús Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 766 ZS: 29,9 TZS: 6,8 FH: 27,7 SZH: 94,3 CK: 33,4 SÓ: 0,79	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 Csirkebrassóval Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 10,12 EN: 659 ZS: 19,1 TZS: 5,3 FH: 26,5 SZH: 86,7 CK: 25,4 SÓ: 2,24	Zöldségleves Amerikai sajtos tészta Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 596 ZS: 23,4 TZS: 9,9 FH: 20,3 SZH: 73,4 CK: 16,5 SÓ: 1,41	<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 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. Puhatestűek. 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



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Dunakeszi

ÁLTALÁOS ISKOLA FELSŐ 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 Majonézes 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:602 ZS: 22,3 TZS: 6,7 FH: 26,2 SZH:67,1 CK:5,1 SÓ: 2,68</p>	<p>Leves gyöngy Édes gyökekrémleves Bolognai Spagetti Reszelt sajt Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 869 ZS: 36,5 TZS: 14,1 FH: 38 SZH: 94,3 CK: 17,7 SÓ: 1,29</p>	<p>Gyümölcsleves Párolt csirkemell Sajtmártás Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 635 ZS: 11,5 TZS: 4 FH: 40,7 SZH: 88,7 CK: 31,2 SÓ: 1,53</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:622 ZS: 14,7 TZS: 3,2 FH: 26,7 SZH:93,3 CK:22,3 SÓ: 1,97</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Kukoricapelyhes csirkemell Bulgur Káposztasaláta Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 927 ZS: 16,5 TZS: 4,1 FH: 41,4 SZH: 142,3 CK: 21 SÓ: 1,58</p>	<p>Gyümölcsleves Reszelt csirkemáj Petrezselymes burgonya Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 590 ZS: 13 TZS: 4,3 FH: 29,3 SZH: 83,1 CK: 31,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Csontleves Vadas csirkeragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 556 ZS: 17,6 TZS: 3,7 FH: 27,5 SZH: 70,9 CK: 11,2 SÓ:1,13</p>	<p>Tejfőlös burgonyaleves Gombapörkölt Galuska Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 602 ZS: 13,6 TZS: 3,2 FH: 16,2 SZH: 98,9 CK: 20,6 SÓ: 0,34</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 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 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

ÁLTALÁOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2024. 09. 30.–2024. 10. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:282 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,3 SZH:46,8 CK:21 SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 211 ZS: 3,7 TZS: 2 FH: 8,8 SZH: 34 CK: 8,6 SÓ: 0,96</p>	<p>Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH: 9,7 SZH: 42,9 CK: 13,4 SÓ: 0,66</p>	<p>Karamellás 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: 51,2 CK: 32,7 SÓ:0,51</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 224 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 34,3 CK: 7,9 SÓ: 0,86</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>Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:568 ZS: 13,4 TZS: 3,2 FH: 24,1 SZH:79,9 CK:14,3 SÓ: 1,92</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 643 ZS: 24 TZS: 4,9 FH: 22,5 SZH: 81,1 CK: 10,6 SÓ: 2,46</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 702 ZS: 21,7 TZS: 3,5 FH: 35,3 SZH: 90,3 CK: 21,2 SÓ: 1,51</p>	<p>Almalé 100%-os Svéd húsgolyó Barnamártás Burgonyapüré Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 716 ZS: 26,9 TZS: 11,9 FH: 16,3 SZH: 103,6 CK: 40,4 SÓ:3,22</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Kukoricás rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 797 ZS: 36,2 TZS: 12,1 FH: 25,1 SZH: 91,2 CK: 13,4 SÓ: 2,32</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>Tarhonyaleves Csirkés paella Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:636 ZS: 22 TZS: 5,6 FH: 30,6 SZH:76 CK:8 SÓ: 2,67</p>	<p>Húsgaluska leves Mákos guba Meggyes öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 777 ZS: 25 TZS: 7,2 FH: 26,2 SZH: 107,9 CK: 53,1 SÓ: 1,74</p>	<p>Paradicsomleves Spagetti Carbonara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 767 ZS: 36,4 TZS: 12,5 FH: 24,5 SZH: 81,9 CK: 26,8 SÓ: 2,44</p>	<p>Almalé 100%-os Csirkepaprikás Galuska Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 687 ZS: 17,4 TZS: 5,2 FH: 27,6 SZH: 101,1 CK: 34,8 SÓ:0,56</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Svájci rakott burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 594 ZS: 28,2 TZS: 14,2 FH: 21,1 SZH: 56,4 CK: 6,1 SÓ: 1,11</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>Kenőmájas Kifli Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:241 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,4 SZH:29,5 CK:2,4 SÓ: 1,04</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 231 ZS: 7,1 TZS: 3,6 FH: 9,9 SZH: 30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,07</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 191 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 8,7 SZH: 27,2 CK: 1 SÓ: 1,56</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 223 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,4 SZH: 26,4 CK: 0,5 SÓ:1,34</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: 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 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.