

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 12. 02.–2024. 12. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:291 ZS: 6 TZS: 3,1 FH: 10,4 SZH:48,5 CK:22,5 SÓ: 0,83</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 203 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 8,9 SZH: 34 CK: 8,5 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea 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>Gyümölcs tea 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>Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 222 ZS: 6,6 TZS: 4,1 FH: 5,5 SZH: 34,6 CK: 9,2 SÓ:0,93</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:533 ZS: 10,8 TZS: 2,5 FH: 27,6 SZH:74,6 CK:14,2 SÓ: 1,81</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 566 ZS: 21,9 TZS: 4,7 FH: 20,5 SZH: 69 CK: 9,2 SÓ: 2,16</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 653 ZS: 20,8 TZS: 3,6 FH: 32 SZH: 83,7 CK: 20,9 SÓ: 1,24</p>	<p>Tojásleves Sertéshúsgolyó Svéd mártás Áfonyaszós Tört burgonya Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 750 ZS: 30,3 TZS: 6,3 FH: 21,7 SZH: 98,1 CK: 33,9 SÓ:3,39</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás Mikulás desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 919 ZS: 44,5 TZS: 16,4 FH: 25,4 SZH: 101,9 CK: 20,1 SÓ: 1,92</p>	<p>Daragaluska leves Paradicsomos tonhalas Penne Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,12</p> <p>EN: 558 ZS: 17,1 TZS: 5,3 FH: 33,5 SZH: 67,4 CK: 8,1 SÓ:1,54</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD B	<p>Tarhonyaleves Csirkés paella Csemegeborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:549 ZS: 18,8 TZS: 4,8 FH: 26,1 SZH:66,3 CK:6,9 SÓ: 2,34</p>	<p>Húsgaluska leves Mákos guba Meggyes öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 785 ZS: 27,2 TZS: 8,9 FH: 26,2 SZH: 107,9 CK: 53,1 SÓ: 1,81</p>	<p>Paradicsomleves Spagetti Carbonara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 682 ZS: 32,3 TZS: 11,8 FH: 20,3 SZH: 76,2 CK: 26 SÓ: 2,08</p>	<p>Tojásleves Csirkepaprikás Galuska Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 597 ZS: 21 TZS: 5,1 FH: 25,7 SZH: 73,3 CK: 11,7 SÓ:0,58</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Svájci rakott burgonya Mikulás desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12</p> <p>EN: 684 ZS: 33,5 TZS: 17,8 FH: 22,5 SZH: 65,3 CK: 14,3 SÓ: 0,97</p>	<p>Daragaluska leves Sertésfasírt Burgonyapüré Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 491 ZS: 18,4 TZS: 6,3 FH: 20,8 SZH: 55,4 CK: 3,3 SÓ:2,49</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:223 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH:28,2 CK:1,9 SÓ: 1,04</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 239 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,7 SZH: 30,4 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 188 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH: 27,6 CK: 1 SÓ: 1,44</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>Habos puding Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 204 ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 2,7 SZH: 37,2 CK: 30,8 SÓ: 0,12</p>	<p>Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 178 ZS: 6,4 TZS: 3,9 FH: 6,5 SZH: 22 CK: 1,3 SÓ:1,23</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. Csillagfürt; 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarországi szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 12. 09.–2024. 12. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Teavaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:310 ZS: 13,2 TZS: 8,2 FH: 10,9 SZH:36,2 CK:10,6 SÓ: 0,73</p>	<p>Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 210 ZS: 4,4 TZS: 1,6 FH: 8,2 SZH: 34 CK: 8,6 SÓ: 1,54</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 353 ZS: 7,7 TZS: 4 FH: 10,1 SZH: 56,8 CK: 28,2 SÓ: 0,67</p>	<p>Gyümölcs tea 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>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 229 ZS: 5,4 TZS: 1,1 FH: 6,5 SZH: 35,9 CK: 9,7 SÓ: 0,99</p>	<p>Tej Méz Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 317 ZS: 5,4 TZS: 2,6 FH: 11 SZH: 55,6 CK: 26,5 SÓ: 0,93</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD A	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Tarhonyás hús Csalamádé Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:626 ZS: 22,8 TZS: 6,3 FH: 24,9 SZH:76,2 CK:18 SÓ: 2,77</p>	<p>Zöldségleves Virsli Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 502 ZS: 22,1 TZS: 7,6 FH: 15,8 SZH: 55,7 CK: 3,4 SÓ: 2,2</p>	<p>Fahéjas almaleves Rántott sertésszelet Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 808 ZS: 18,1 TZS: 4,5 FH: 34,3 SZH: 122,9 CK: 37,7 SÓ: 0,92</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 714 ZS: 9,9 TZS: 1 FH: 26,3 SZH: 103,4 CK: 12,2 SÓ: 2,53</p>	<p>Hamisgulyás Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 421 ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH: 23,9 SZH: 66,7 CK: 6,9 SÓ: 1,13</p>	<p>Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 634 ZS: 29,1 TZS: 9,2 FH: 21,1 SZH: 70,1 CK: 8,1 SÓ: 1,84</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD B	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Óvári sertésszelet Zöldséges bulgur Csalamádé Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:660 ZS: 21,2 TZS: 7,8 FH: 37,6 SZH:69,3 CK:16,2 SÓ: 3,6</p>	<p>Zöldségleves Párolt csirkemell Meggymártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 398 ZS: 4,4 TZS: 1,1 FH: 28,8 SZH: 58,6 CK: 28,1 SÓ: 1,28</p>	<p>Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Tört burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 573 ZS: 14,3 TZS: 5,3 FH: 20,7 SZH: 83,7 CK: 38,3 SÓ: 1,03</p>	<p>Csirkeraguleves Túrós tészta Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 529 ZS: 16,3 TZS: 6,1 FH: 29,9 SZH: 65,1 CK: 17,2 SÓ: 0,61</p>	<p>Hamisgulyás Rántott gombafejek Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 778 ZS: 24,2 TZS: 5 FH: 22,6 SZH: 114,4 CK: 7,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Édes gyökérkrémleves Leves gyöngy Bazsalikomos paradicsomos Spagetti Sajt szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 526 ZS: 18,3 TZS: 7,1 FH: 17,9 SZH: 71,1 CK: 12,2 SÓ: 0,86</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:209 ZS: 7,9 TZS: 3,9 FH: 5,8 SZH:28,2 CK:1 SÓ: 0,96</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 244 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,8 SZH: 31,2 CK: 1,2 SÓ: 1,05</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH: 7,5 SZH: 27,8 CK: 0,4 SÓ: 1,29</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 7,6 TZS: 2,7 FH: 8,6 SZH: 30,9 CK: 0,7 SÓ: 1,21</p>	<p>Sajtos ízű kukoricasnack Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 137 ZS: 2,3 TZS: 0,3 FH: 2,2 SZH: 25,8 CK: 10,7 SÓ: 0,23</p>	<p>Sajtos rúd Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 232 ZS: 8,5 TZS: 4,4 FH: 4,2 SZH: 33 CK: 9,1 SÓ: 1,05</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 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 ki a kiszolgálást 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 (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.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 12. 16.–2024. 12. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Margarin Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:367 ZS: 11,2 TZS: 5,1 FH: 11,2 SZH:52,5 CK:26,7 SÓ: 0,9	Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 195 ZS: 2,4 TZS: 1,1 FH: 7 SZH: 35,9 CK: 8,9 SÓ: 0,95	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 214 ZS: 3,4 TZS: 1,9 FH: 9,5 SZH: 34,5 CK: 9,2 SÓ: 0,81	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 283 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH: 47,6 CK: 22,2 SÓ:0,93	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	Eperkrémleves Borsos sertéstokány 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	Zöldborsóleves Paradicsomos Húsgombóc Főtt burgonya 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	Gulyásleves Mákos metélt Alma Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 715 ZS: 22,9 TZS: 4,8 FH: 24,2 SZH: 100,3 CK: 27,2 SÓ: 0,64	Daragaluska leves Sertésfasírt Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 438 ZS: 18,1 TZS: 5,9 FH: 20,4 SZH: 47,2 CK: 4,9 SÓ:1,61	Almalé 100%-os Rántott halfilé Petrezselymes rizs Coleslaw Szaloncukor <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12 EN: 779 ZS: 18,3 TZS: 4 FH: 20,8 SZH: 130,4 CK: 39,4 SÓ: 1,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Eperkrémleves Parajos penne <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:554 ZS: 14,7 TZS: 4,1 FH: 17,3 SZH:86,6 CK:33,8 SÓ: 0,49	Zöldborsóleves Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN: 512 ZS: 13,1 TZS: 2,1 FH: 22,3 SZH: 74,5 CK: 13,6 SÓ: 1,41	Gulyásleves Tejbedara Kakaós szórat Alma Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 636 ZS: 19,4 TZS: 8,9 FH: 23,6 SZH: 88,9 CK: 43,9 SÓ: 1,12	Daragaluska leves Csirkepörkölt Galuska Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 497 ZS: 13,2 TZS: 2,2 FH: 24,1 SZH: 68,3 CK: 2,3 SÓ:1,81	Almalé 100%-os Amerikai sajtos tészta Szaloncukor <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 554 ZS: 17,6 TZS: 8 FH: 15,2 SZH: 81,3 CK: 39,7 SÓ: 0,88	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:199 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 7,8 SZH:22,8 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	Sajtszelet Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 238 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,7 SZH: 30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,05	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 186 ZS: 3,9 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH: 27,8 CK: 0,5 SÓ:1,39	Barackos joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 266 ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH: 52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63	<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 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. 12. 23.–2024. 12. 29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD A	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: SZH:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: SZH:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: SZH:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: SZH:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD B	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: SZH:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: SZH:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: SZH:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: SZH:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZZONNA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<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. 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

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2024. 12. 30.–2025. 01. 05.

	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	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI 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	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TÉLI 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 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 étkeztetést 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.