

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2025. 01. 27.–2025. 02. 02.

	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 Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 249 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 9,1 SZH: 33,5 CK: 7,8 SÓ: 1,11</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 Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 2,6 TZS: 1,4 FH: 9,3 SZH: 45,1 CK: 16 SÓ:0,66</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 237 ZS: 5,7 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 35,8 CK: 9,4 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 zsemlekocka 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:4,1 SÓ: 2,68</p>	<p>Zöldborsóleves Paradicsomos tonhalas ragu Orsó tészta Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,12</p> <p>EN: 642 ZS: 19,8 TZS: 6,4 FH: 40,5 SZH: 74,1 CK: 10,1 SÓ: 1,77</p>	<p>Gyümölcsleves Párolt csirkemell Kukoricás rizs Sajtmártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 613 ZS: 12,6 TZS: 4,3 FH: 37,9 SZH: 86,7 CK: 31,2 SÓ: 1,97</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 445 ZS: 19,5 TZS: 5,3 FH: 19 SZH: 45 CK: 15,5 SÓ:1,21</p>	<p>Tejfőlös burgonyaleves Szilvatöltelikes gombóc Porcukor szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 751 ZS: 14,5 TZS: 3,1 FH: 15,2 SZH: 133,7 CK: 40,8 SÓ: 1,38</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 zsemlekocka Édes-savanyú csirkecsíkok Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN:601 ZS: 14,9 TZS: 3,2 FH: 26,8 SZH:88,2 CK:16,6 SÓ: 1,74</p>	<p>Zöldborsóleves Kukorica morzsás csirkemell Bulgur Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 718 ZS: 22,8 TZS: 2,8 FH: 24,5 SZH: 94 CK: 12,2 SÓ: 2,42</p>	<p>Gyümölcsleves Reszelt sertés máj Petrezselymes burgonya Csemeg euborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 585 ZS: 13,3 TZS: 4,2 FH: 30,5 SZH: 80,5 CK: 30,9 SÓ: 1,99</p>	<p>Csontleves Vadas csirkeragu Makaróni tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 555 ZS: 17,7 TZS: 3,7 FH: 27,4 SZH: 70,5 CK: 11 SÓ:1,14</p>	<p>Tejfőlös burgonyaleves Gombapörkölt Galuska Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 568 ZS: 13,6 TZS: 3,2 FH: 16,2 SZH: 90,6 CK: 12,3 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>Pizzás ízű kukoricasnack Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 130 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH: 27 CK: 8,4 SÓ: 0,38</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 220 ZS: 8 TZS: 2,9 FH: 7,5 SZH: 28,3 CK: 0,4 SÓ: 1,24</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 184 ZS: 4,4 TZS: 1,6 FH: 8,6 SZH: 27,3 CK: 1,2 SÓ:1,59</p>	<p>Barackos joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 266 ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH: 52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63</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 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.



Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2025. 02. 03.–2025. 02. 09.

	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>Gyümölcsstea 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>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: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: 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: 709 ZS: 22,6 TZS: 3,9 FH: 35,3 SZH: 90,2 CK: 21,1 SÓ: 1,37</p>	<p>Tojásleves Sertéshúsgolyó Áfonyaszósz Tört burgonya Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 642 ZS: 22,7 TZS: 2,6 FH: 19,9 SZH: 89,6 CK: 29,2 SÓ:1,59</p>	<p>Vöröslencse krémleves Leves gyöngy Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 961 ZS: 42,9 TZS: 12,5 FH: 29,5 SZH: 98,7 CK: 11,6 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: 787 ZS: 27,2 TZS: 8,9 FH: 26,2 SZH: 107,7 CK: 53,1 SÓ: 1,77</p>	<p>Paradicsomleves Spagetti Carbonara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 762 ZS: 37,2 TZS: 14 FH: 23,1 SZH: 82,1 CK: 27,1 SÓ: 2,45</p>	<p>Tojásleves Csirkepaprikás Galuska Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 671 ZS: 23,8 TZS: 6 FH: 30,1 SZH: 80,7 CK: 12 SÓ:0,69</p>	<p>Vöröslencse krémleves Leves gyöngy Svájci rakott burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 667 ZS: 28,8 TZS: 13,2 FH: 25,8 SZH: 55,5 CK: 4,8 SÓ: 1,24</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> 1,7</p> <p>EN:223 ZS: 8,1 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>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 179 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 8,7 SZH: 27,4 CK: 0,9 SÓ: 1,59</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>Vaníliás ízű habos puding Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 195 ZS: 4,2 TZS: 3,5 FH: 2 SZH: 36 CK: 29,7 SÓ: 0,26</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. Szézámmag; 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.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2025. 02. 10.–2025. 02. 16.

	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 Bríós</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><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: CK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: CK: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Tarhonyás hús Csalamádé Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:719 ZS: 27 TZS: 7,3 FH: 29 SZH:85,7 CK:18,8 SÓ: 3,01</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: 3,1 SÓ: 2,2</p>	<p>Fahéjas almaleves Rántott sertésszelet Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 889 ZS: 20,2 TZS: 5 FH: 38,3 SZH: 134,2 CK: 39,4 SÓ: 1,03</p>	<p>Csirkeraguleves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 811 ZS: 15,3 TZS: 3,1 FH: 30,1 SZH: 111,6 CK: 27,2 SÓ: 2,61</p>	<p>Hamisgulyás Vegetáriánus chilis bab Túró rudi Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 556 ZS: 10,7 TZS: 4,7 FH: 30 SZH: 82,8 CK: 18,5 SÓ: 1,27</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: CK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: CK: SZH:</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:716 ZS: 23,4 TZS: 8,6 FH: 41,3 SZH:73,9 CK:16,5 SÓ: 3,91</p>	<p>Zöldségleves Párolt csirkemell Meggy mártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 457 ZS: 4,9 TZS: 1,3 FH: 32,1 SZH: 69 CK: 34,5 SÓ: 1,39</p>	<p>Fahéjas almaleves Budapest sertésragu Tört burgonya Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 643 ZS: 16,9 TZS: 6,3 FH: 24,1 SZH: 90,9 CK: 40,2 SÓ: 1,19</p>	<p>Csirkeraguleves Sajtos tejfőlés Makaróni</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 593 ZS: 25,5 TZS: 12,4 FH: 33,6 SZH: 56,4 CK: 5,3 SÓ: 1,33</p>	<p>Hamisgulyás Rántott gombafejek Petrezselymes rizs Tartármártás Túró rudi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 1005 ZS: 32,7 TZS: 9,8 FH: 30,1 SZH: 143,9 CK: 19,1 SÓ: 1,43</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: CK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: CK: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:202 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,6 SZH:28,1 CK:1,6 SÓ: 0,97</p>	<p>Reszelt sajt 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>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 220 ZS: 8 TZS: 2,9 FH: 7,5 SZH: 28,3 CK: 0,4 SÓ: 1,24</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>Tengeri sós kukoricacsack Alma</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 132 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH: 28,3 CK: 10,2 SÓ: 0,38</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: CK: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: TZS: FH: SÓ: CK: 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 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 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 (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.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2025. 02. 17.–2025. 02. 23.

	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	Gyümölcs tea Körözött Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 218 ZS: 3,4 TZS: 1,9 FH: 9,9 SZH: 35,9 CK: 9,9 SÓ: 0,76	Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 200 ZS: 2,4 TZS: 1,1 FH: 7 SZH: 35,9 CK: 8,7 SÓ: 1	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	Gyümölcs tea 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:732 ZS: 26,8 TZS: 8,1 FH: 23,6 SZH:89,9 CK:34,1 SÓ: 2,01	Zöldborsóleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya 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	Bableves füstölt hússal Túrós tészta Porcukor szórat Alma Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 763 ZS: 25 TZS: 8,1 FH: 33,4 SZH: 104,9 CK: 29,3 SÓ: 1,76	Almalé 100%-os Rántott halfilé Petrezselymes rizs Coleslaw <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 796 ZS: 19,1 TZS: 3,2 FH: 23 SZH: 130,7 CK: 31,2 SÓ:1,97	Daragaluska leves Vegetáriánus zöldséggolyó Burgonyapüré Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 521 ZS: 19,5 TZS: 3,8 FH: 18,6 SZH: 61 CK: 8,7 SÓ: 3,07	<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 csirkecsikók Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN: 575 ZS: 14,7 TZS: 2,3 FH: 25,6 SZH: 83,2 CK: 15,9 SÓ: 1,6	Bableves füstölt hússal Tejbedara Kakaó szórat Alma Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 618 ZS: 17,9 TZS: 7,3 FH: 25,5 SZH: 92 CK: 45,1 SÓ: 2,21	Almalé 100%-os Csirkepörkölt Galuska Csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 590 ZS: 13,4 TZS: 2,4 FH: 26,4 SZH: 88,6 CK: 24,2 SÓ:1,63	Daragaluska leves Amerikai sajtos tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 556 ZS: 21,6 TZS: 8,5 FH: 20,1 SZH: 67,6 CK: 10,7 SÓ: 1,44	<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	Sajtszelet Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 235 ZS: 7,8 TZS: 4,4 FH: 9,4 SZH: 29,8 CK: 0,6 SÓ: 1,05	Csemege szalámi Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 241 ZS: 9,1 TZS: 3,2 FH: 7,5 SZH: 30,5 CK: 0,8 SÓ: 1,32	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 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

HUNGAST

Kérlek még!

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2025. 02. 24.–2025. 03. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:328 ZS:14 TZS:7,8 FH:8,8 SZH:37,7 CK:20,2 SÓ:0,66</p>	<p>Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:250 ZS:2,6 TZS:1,4 FH:9,3 SZH:45,1 CK:16 SÓ:0,66</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:241 ZS:7,2 TZS:4 FH:9,1 SZH:34 CK:7,8 SÓ:1,04</p>	<p>Tej Méz Teavaj Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:359 ZS:12,9 TZS:8,2 FH:10,4 SZH:51,6 CK:26,5 SÓ:0,85</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:237 ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,7 SZH:35,8 CK:9,4 SÓ:1,01</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Zöldségleves Csikós sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:639 ZS:30 TZS:9,1 FH:22,5 SZH:67,9 CK:3,2 SÓ:0,92</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Bolognai Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:757 ZS:34 TZS:12,9 FH:33,3 SZH:77,5 CK:13,8 SÓ:1</p>	<p>Meggyleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:756 ZS:9,8 TZS:1,7 FH:37,7 SZH:124,2 CK:36,2 SÓ:1,04</p>	<p>Csontleves Csirkefasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:593 ZS:16,1 TZS:3,3 FH:33 SZH:70 CK:1,6 SÓ:2,33</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:740 ZS:12,1 TZS:1,6 FH:17,4 SZH:137,2 CK:26 SÓ:1,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>Zöldségleves Csirkemell nuggets Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:421 ZS:15,6 TZS:3,1 FH:18,8 SZH:50,5 CK:5,2 SÓ:1,94</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Sült csirkecomb Pritaminos rizs Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:829 ZS:45,3 TZS:7,4 FH:33,6 SZH:69 CK:10,3 SÓ:2,85</p>	<p>Meggyleves Hentes sertéstokány Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:697 ZS:27 TZS:8,3 FH:27,6 SZH:85,3 CK:31,9 SÓ:1,31</p>	<p>Csontleves Rakott kelkáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:533 ZS:25,9 TZS:7,7 FH:20,8 SZH:54,9 CK:6,7 SÓ:1,21</p>	<p>Lebbencsleves Aranygaluska Vaníliás öntet Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:970 ZS:24,8 TZS:5,5 FH:23 SZH:159,7 CK:51,2 SÓ:0,92</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:202 ZS:6,7 TZS:4,1 FH:5,6 SZH:28,1 CK:2,1 SÓ:0,97</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:174 ZS:3,2 TZS:0,9 FH:8,6 SZH:26,5 CK:0,4 SÓ:1,6</p>	<p>Ostyszelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6</p> <p>EN:197 ZS:8,4 TZS:2,1 FH:2,5 SZH:26,3 CK:16,4 SÓ:0,04</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:235 ZS:7,6 TZS:2,7 FH:8,6 SZH:31 CK:0,7 SÓ:1,26</p>	<p>Kockasajt Kifii</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: 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 keresztszennyeződéssel 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 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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.