

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2025. 03. 03.–2025. 03. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Sárgabarack 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 SÓ: 0,93	Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 269 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 9,7 SZH: 37,8 CK: 8,1 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Pórégahagymás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH: 7,9 SZH: 35 CK: 8,8 SÓ: 0,68	Tejeskávé Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH: 48,8 CK: 23,4 SÓ:0,63	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 207 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 5,1 SZH: 34,4 CK: 8,6 SÓ: 0,93	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Daragaluska leves Vadas sertésragu Makaróni tészta Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:679 ZS: 26,7 TZS: 7,2 FH: 25 SZH:81,9 CK:23,1 SÓ: 0,88	Karamellás körteleves Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 566 ZS: 23,4 TZS: 9,6 FH: 15,9 SZH: 68,1 CK: 26,9 SÓ: 3,46	Paradicsomleves Panírozott halrúd Petrezselymes bulgur Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,9 EN: 696 ZS: 20,9 TZS: 2,1 FH: 21,8 SZH: 96,1 CK: 24,1 SÓ: 1,49	Tarhonyaleves Sertéspörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 522 ZS: 22,9 TZS: 7,7 FH: 21 SZH: 55 CK: 11 SÓ:1,7	Sárgaborsó krémleves Színes levesgyöngy Sajtos zöldségvagdalt Pritaminos rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 750 ZS: 32,8 TZS: 7,2 FH: 19,8 SZH: 89,3 CK: 9,1 SÓ: 1,62	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Daragaluska leves Hawai csirkemell Párolt rizs Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:664 ZS: 18,7 TZS: 5,5 FH: 39,8 SZH:81,4 CK:18,7 SÓ: 1,46	Karamellás körteleves Juhtúrós sztrapacska <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 581 ZS: 22,8 TZS: 12,8 FH: 23,7 SZH: 68,1 CK: 24,3 SÓ: 1,62	Paradicsomleves Zöldborsós csirkemáj Tört burgonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 578 ZS: 12,8 TZS: 2,5 FH: 30,7 SZH: 78,4 CK: 23,5 SÓ: 1,55	Tarhonyaleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 582 ZS: 27,1 TZS: 8,4 FH: 25,5 SZH: 54,3 CK: 3,8 SÓ:0,99	Sárgaborsó krémleves Színes levesgyöngy Bazsalikomos paradicsommártás Orsó tészta Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 701 ZS: 23,2 TZS: 6,3 FH: 26,1 SZH: 92,8 CK: 14,5 SÓ: 1,31	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:160 ZS: 2,5 TZS: 1,1 FH: 7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ: 0,9	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 211 ZS: 8 TZS: 2,9 FH: 7,1 SZH: 26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,34	Piskóta szelet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 142 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 2,1 SZH: 23,4 CK: 19 SÓ: 0,13	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 188 ZS: 4,4 TZS: 1,5 FH: 8,6 SZH: 27,1 CK: 1 SÓ:1,6	Piros gyümölcsös joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 246 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 8,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,65	<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 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az étel 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!



Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2025. 03. 10.–2025. 03. 16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Sajtos pogácsa

Allergének:
1,3,7,12

EN:196
ZS: 6,5 TZS: 3,2 FH: 3,4
SZH:29,9 CK:7,8 SÓ: 1,1

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 292
ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4
SZH: 51,4 CK: 26,4 SÓ: 0,93

Tejeskávé
Briós

Allergének:
1,3,7

EN: 345
ZS: 7,4 TZS: 3,9 FH: 9,9
SZH: 55,8 CK: 26,2 SÓ: 0,68

Gyümölcsstea
Majonézes tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,4,6,10

EN: 225
ZS: 4,6 TZS: 0,7 FH: 9,5
SZH: 34,5 CK: 8,7 SÓ:0,99

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,3

EN: 227
ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,9
SZH: 34,5 CK: 8,4 SÓ: 0,86

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Eperkrémleves
Zöldséges rizseshús
Csemegeuborka

Allergének:
1,7,10,12

EN:670
ZS: 24,3 TZS: 6,3 FH: 21,7
SZH:90 CK:27,3 SÓ: 1,58

Köménymagleves
Pirított zsemlekocka
Dino szelet
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Mandarin

Allergének:
1,7,12

EN: 546
ZS: 16 TZS: 2,9 FH: 18,6
SZH: 75,7 CK: 11 SÓ: 1,47

Zöldségleves
Főtt sertésszelet
Meggymártás
Főtt burgonya

Allergének:
1,3,7,12

EN: 512
ZS: 14,5 TZS: 9,9 FH: 24,6
SZH: 67,4 CK: 34,4 SÓ: 0,71

Lencsegulyás sertéshússal
Túrós derelye
Porcukor szórát

Allergének:
1,3,7,9

EN: 821
ZS: 16,1 TZS: 4,2 FH: 31,1
SZH: 135,2 CK: 35,7 SÓ:2,02

Fokhagyma krémleves
Leves gyöngy
Olaszos teljes kiőrlésű penne

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 452
ZS: 13,8 TZS: 5,7 FH: 18,9
SZH: 58,9 CK: 11,2 SÓ: 1,18

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Eperkrémleves
Rakott burgonya
Csemegeuborka

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN:660
ZS: 26 TZS: 10,8 FH: 18,8
SZH:71,8 CK:27,9 SÓ: 2,73

Köménymagleves
Pirított zsemlekocka
Kukoricás csirkeragu
Párolt rizs
Mandarin

Allergének:
1,7

EN: 662
ZS: 23,3 TZS: 6,9 FH: 29,3
SZH: 81,8 CK: 11,7 SÓ: 1,79

Zöldségleves
Sajtos tejfőlés
Farfalle

Allergének:
1,3,7,12

EN: 555
ZS: 25,4 TZS: 12,3 FH: 22,6
SZH: 58,4 CK: 5,5 SÓ: 1,08

Lencsegulyás sertéshússal
Tejbedara
Kakaós szórát

Allergének:
1,3,7,9

EN: 526
ZS: 15 TZS: 9,3 FH: 24,4
SZH: 69,2 CK: 34,1 SÓ:0,83

Fokhagyma krémleves
Leves gyöngy
Rántott karfiol
Petrezselymes rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 840
ZS: 37,2 TZS: 8,4 FH: 17,1
SZH: 107,2 CK: 11 SÓ: 2,41

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:222
ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8
SZH:28,1 CK:1,7 SÓ: 1,21

Paprikás szalámi
Margarin
Zsemle
Paradicsom

Allergének:
1

EN: 245
ZS: 8,9 TZS: 3,2 FH: 8
SZH: 31,2 CK: 0,8 SÓ: 1,24

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN: 183
ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,6
SZH: 26,8 CK: 0,5 SÓ: 1,49

Vajkrém napraforgómaggal
Császárszemle
Kígyóuborka

Allergének:
1,6,7

EN: 215
ZS: 7,4 TZS: 3,8 FH: 5,9
SZH: 31,2 CK: 2,1 SÓ:0,78

Tejszelet
Alma

Allergének:
1,3,6,7

EN: 160
ZS: 6,6 TZS: 4,9 FH: 2,4
SZH: 22 CK: 17,2 SÓ: 0,19

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. 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 Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2025. 03. 17.–2025. 03. 23.

	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 Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 245 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 9,1 SZH: 33,6 CK: 8 SÓ: 1,1	Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 200 ZS: 2,7 TZS: 1,4 FH: 8,1 SZH: 34,1 CK: 8,8 SÓ: 0,78	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 Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 234 ZS: 5,5 TZS: 1,1 FH: 6,5 SZH: 35,9 CK: 9,5 SÓ: 1,04	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Zöldségkrémleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Orsó tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,7,9,10 EN:709 ZS: 26,9 TZS: 7 FH: 29,2 SZH:85,6 CK:12,4 SÓ: 1,93	Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 630 ZS: 20,6 TZS: 5,1 FH: 22,3 SZH: 83,4 CK: 26,5 SÓ: 1,58	Őszibarack krémleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 707 ZS: 22,4 TZS: 2,9 FH: 19,2 SZH: 105,9 CK: 26,8 SÓ: 1,95	Daragaluska leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 707 ZS: 23,5 TZS: 6,4 FH: 31,9 SZH: 81,4 CK: 13,7 SÓ:2,06	Hamisgulyás Mákos nudli Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 831 ZS: 17,4 TZS: 3,5 FH: 18 SZH: 121,3 CK: 38,2 SÓ: 2,11	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Zöldségkrémleves Pirított zsemlekocka Gyros csirkecsikok Friss saláta Pirított burgonya Joghurt öntet <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:787 ZS: 40,5 TZS: 6,9 FH: 34 SZH:64 CK:8,3 SÓ: 1,36	Zöldborsóleves Hentes sertéstokány Tarhonya <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 617 ZS: 27,5 TZS: 8 FH: 28,6 SZH: 61,6 CK: 6,4 SÓ: 1,56	Őszibarack krémleves Dubarry csirkemell Tört burgonya <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 515 ZS: 9,6 TZS: 4,6 FH: 33,2 SZH: 69,2 CK: 23,2 SÓ: 0,78	Daragaluska leves Bakonyi csirkeragu Bulgur Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 619 ZS: 19,4 TZS: 5,3 FH: 27,5 SZH: 72,9 CK: 14,9 SÓ:0,93	Hamisgulyás Káposztás tészta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 523 ZS: 10,5 TZS: 1,3 FH: 14,3 SZH: 90,1 CK: 25,3 SÓ: 0,41	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:181 ZS: 4,7 TZS: 2,8 FH: 5,1 SZH:27,7 CK:1,4 SÓ: 0,88	Epres joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 247 ZS: 2,1 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH: 46,5 CK: 19,9 SÓ: 0,63	Gépsonka Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 208 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH: 9,2 SZH: 31,3 CK: 1,3 SÓ: 1,54	Sertéspárizsi Margarin Császárszemes Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 250 ZS: 10,3 TZS: 4,1 FH: 8,1 SZH: 31 CK: 1,7 SÓ:1,29	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: 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 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. 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 Magyarországon
szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2025. 03. 24.–2025. 03. 30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:357 ZS: 9,5 TZS: 4,7 FH: 11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ: 0,81	Vaníliás tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 301 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH: 48,1 CK: 21,3 SÓ: 0,88	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 241 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 7,7 SZH: 33,6 CK: 7,8 SÓ: 1,26	Gyümölcsstea 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	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 222 ZS: 1,9 TZS: 0,9 FH: 7,5 SZH: 41,8 CK: 12,7 SÓ: 0,65	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Almalé 100%-os Bácskai rizseshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 10,12 EN:700 ZS: 29,2 TZS: 8,2 FH: 21,7 SZH:85,6 CK:28,4 SÓ: 1,84	Lebbencsleves Virsli Gyöngybabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 725 ZS: 30,7 TZS: 9,9 FH: 27,5 SZH: 80,7 CK: 11,9 SÓ: 2,43	Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 729 ZS: 12,4 TZS: 1,6 FH: 37,4 SZH: 110,7 CK: 22,8 SÓ: 0,99	Nyírségi gombóclevés Darás metélt Eperöntet <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 675 ZS: 20,8 TZS: 5,3 FH: 21,6 SZH: 98,8 CK: 21,6 SÓ: 0,55	Zöldségleves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 482 ZS: 11,5 TZS: 4,9 FH: 14,4 SZH: 73,1 CK: 22,5 SÓ: 1,07	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Almalé 100%-os Csirkebrassói Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 10,12 EN:657 ZS: 19,1 TZS: 5,3 FH: 26,5 SZH:86,9 CK:27,6 SÓ: 2,24	Lebbencsleves Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 668 ZS: 20,7 TZS: 4,2 FH: 25,9 SZH: 93 CK: 23,2 SÓ: 0,98	Paradicsomleves Páztortarhonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 713 ZS: 26,6 TZS: 7,2 FH: 25,6 SZH: 85,1 CK: 26,6 SÓ: 1,2	Nyírségi gombóclevés Tejberizs Fahéjas porcukor <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 630 ZS: 18,7 TZS: 9,5 FH: 21,6 SZH: 93,9 CK: 39,8 SÓ: 0,86	Zöldségleves Amerikai sajtos tézsza Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 594 ZS: 23,5 TZS: 10,3 FH: 20,2 SZH: 72,7 CK: 16,6 SÓ: 1,34	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 7,7 SZH:27,6 CK:1,6 SÓ: 1,21	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 179 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 8,7 SZH: 27,4 CK: 0,9 SÓ: 1,59	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 Banán <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 401 ZS: 8,5 TZS: 4,4 FH: 6,2 SZH: 72,9 CK: 17,9 SÓ: 1,36	<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 keresztiszennyeződéssel 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 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

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐ TAGOZAT

2025. 03. 31.–2025. 04. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	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	Gyümölcsstea Áfonyás túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 215 ZS: 2,1 TZS: 1,2 FH: 7,5 SZH: 39,9 CK: 13,7 SÓ: 0,61	Tejeskávé Fatörzs kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 309 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH: 48,8 CK: 23,4 SÓ: 0,63	Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 240 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 8,7 SZH: 33 CK: 8 SÓ:1,05	Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 237 ZS: 5,7 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 35,8 CK: 9,4 SÓ: 1,01	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:587 ZS: 21,9 TZS: 6,5 FH: 25,4 SZH:65,3 CK:3,7 SÓ: 2,6	Bagolyborsó leves Paradicsomos tonhalas ragu Orsó tészta Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9 EN: 682 ZS: 22,5 TZS: 8,3 FH: 40,5 SZH: 77,5 CK: 9,9 SÓ: 2,06	Gyümölcsleves Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 566 ZS: 11,7 TZS: 4,1 FH: 36,4 SZH: 78,4 CK: 26,3 SÓ: 1,68	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 435 ZS: 19,3 TZS: 5,3 FH: 18,7 SZH: 43,3 CK: 15,4 SÓ:1,1	Tejfőls burgonyaleves Szilvatöltelikes gombóc Porcukor szórat Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 723 ZS: 13,2 TZS: 2,6 FH: 14,6 SZH: 130,5 CK: 40,5 SÓ: 1,36	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Édes-savanyú csirkescsók Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN:586 ZS: 14,5 TZS: 3 FH: 26 SZH:86,4 CK:16,2 SÓ: 1,66	Bagolyborsó leves Kukorica morzsás csirkemell csók Bulgur Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 750 ZS: 25,4 TZS: 4,7 FH: 25,9 SZH: 94,2 CK: 9,7 SÓ: 2,64	Gyümölcsleves Reszelt csirkemáj Petrezselymes burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 555 ZS: 13,1 TZS: 4,5 FH: 28,8 SZH: 74,8 CK: 25,6 SÓ: 2,15	Csontleves Parajos penne <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 452 ZS: 15 TZS: 3,8 FH: 17,4 SZH: 60,4 CK: 6,3 SÓ:0,87	Tejfőls burgonyaleves Gombapörkölt Galuska Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 571 ZS: 15,7 TZS: 3,2 FH: 15,6 SZH: 87,4 CK: 12,1 SÓ: 0,31	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Vajkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:176 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 5,1 SZH:27,7 CK:1,6 SÓ: 0,83	Tengeri sós kukoricacsack Mandarin <u>Allergének:</u> EN: 130 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH: 27 CK: 8,4 SÓ: 0,38	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 217 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH: 7,5 SZH: 27,6 CK: 0,4 SÓ: 1,24	Gépsonka Margarin Császárszsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 228 ZS: 6,8 TZS: 2,7 FH: 9,3 SZH: 32,2 CK: 2,8 SÓ:1,5	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 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj! Kiszolgáltatást 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