

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2025. 03. 31.–2025. 04. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1)</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 (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:215 ZS:2,1 TZS:1,2 FH:7,5 SZH:39,9 CK:13,7 SÓ:0,61</p>	<p>Tejeskávé (7) Fatórzs kifli (1,3,7)</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 (7) Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:240 ZS:8 TZS:4,6 FH:8,7 SZH:33 CK:8 SÓ:1,05</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém (3,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) 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>
EBÉD A	<p>Brokkolikrémleves (1,7,12) Pírtott zsemlekocta (1) Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:516 ZS:18,6 TZS:5,6 FH:22,2 SZH:59,1 CK:3,4 SÓ:2,34</p>	<p>Bagolyborsó leves (1,7,9) Paradisomos tonhalas ragu (4,6) Orsó tészta (1) Sajt szórát (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9</p> <p>EN:609 ZS:19,9 TZS:7,2 FH:35,2 SZH:70,6 CK:8,7 SÓ:1,84</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Párolt csirkemell Sajtmártás (1,7,12) Pritamos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:529 ZS:11 TZS:4 FH:33,4 SZH:73,9 CK:26,1 SÓ:1,63</p>	<p>Csontleves (1,3,9,12) Paradisomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:435 ZS:19,3 TZS:5,3 FH:18,7 SZH:43,3 CK:15,4 SÓ:1,1</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Szilvátöltelikes gombóc (1) Porcukor szórát Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:723 ZS:13,2 TZS:2,6 FH:14,6 SZH:130,5 CK:40,5 SÓ:1,36</p>
EBÉD B	<p>Brokkolikrémleves (1,7,12) Pírtott zsemlekocta (1) Édes-savanyú csirkecsíkok (6,12) Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN:523 ZS:12,9 TZS:2,7 FH:22,7 SZH:77,7 CK:13,8 SÓ:1,46</p>	<p>Bagolyborsó leves (1,7,9) Kukorica morzsás csirkemell csík (1) Bulgur (1) Vitaminsaláta (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:719 ZS:24,7 TZS:4,6 FH:25,2 SZH:89,6 CK:9,6 SÓ:2,63</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Reszelt csirkemáj (1) Petrezselymes burgonya (12) Csemegeuborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:489 ZS:10,9 TZS:3,7 FH:23,9 SZH:68,8 CK:24,9 SÓ:1,88</p>	<p>Csontleves (1,3,9,12) Parajos penne (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:452 ZS:15 TZS:3,8 FH:17,4 SZH:60,4 CK:6,3 SÓ:0,87</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12) Gombapörkölt (1) Galuska (1,3) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:521 ZS:14,3 TZS:3 FH:14 SZH:80,3 CK:11,8 SÓ:0,28</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:176 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:27,7 CK:1,6 SÓ:0,83</p>	<p>Tengeri sós kukoricacsack 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 (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:217 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK:0,4 SÓ:1,24</p>	<p>Gépsonka Margarin Császárszemle (1,6,7) 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>Barackos joghurt (7) Kifli (1,7)</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>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az étetek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A 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 csillag (*) megjelölt étetek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2025. 04. 07.–2025. 04. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsúrkenyér (1,7)</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 (4,6,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</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 (7) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:232 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66</p>	<p>Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7)</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 (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) 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>
EBÉD A	<p>Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:581 ZS:18,6 TZS:6,3 FH:30,4 SZH:66,4 CK:14,8 SÓ:1,09</p>	<p>Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Cékla savanyúság (10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:537 ZS:20 TZS:4,1 FH:18,8 SZH:67,8 CK:9 SÓ:2,08</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Grillfűszeres csirkemell Pecsényelé (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával (10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:624 ZS:19,8 TZS:3,5 FH:31,6 SZH:79,2 CK:17,4 SÓ:1,57</p>	<p>Tojásleves (1,3) Sertéshúsgolyó (1,3) Áfonyaszósz Tört burgonya (12) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:605 ZS:21,4 TZS:2,4 FH:18,8 SZH:84,8 CK:29,1 SÓ:1,55</p>	<p>Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:854 ZS:38,5 TZS:11,7 FH:25,6 SZH:91 CK:10,5 SÓ:2,12</p>
EBÉD B	<p>Tarhonyaleves (1,12) Csirkés paella Csemegeuborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:527 ZS:18,2 TZS:4,6 FH:25,4 SZH:62,9 CK:6,7 SÓ:2,24</p>	<p>Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Mákos guba (1,7) Meggyes öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:758 ZS:25,3 TZS:8,3 FH:24,5 SZH:106,5 CK:52,9 SÓ:1,7</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:650 ZS:31,3 TZS:11,7 FH:19,8 SZH:70,9 CK:22,1 SÓ:2,05</p>	<p>Tojásleves (1,3) Csirkepaprikás (1,7) Galuska (1,3) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:579 ZS:19,7 TZS:4,9 FH:25,1 SZH:72,3 CK:11,6 SÓ:0,56</p>	<p>Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:627 ZS:27,9 TZS:13,3 FH:23,2 SZH:54,4 CK:4,8 SÓ:1,18</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kífi (1,7) Kígyóuborka</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 (7) Margarin Zsemle (1) Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:242 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:10 SZH:30,9 CK:0,6 SÓ:1,09</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) 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 (1) 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>Kakaós ízű habos puding (7) 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>

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az étetek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt étetek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2025. 04. 14.–2025. 04. 18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Tej (7) Dzsungel gabonapehely (1,6)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:240 ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7 SZH:41 CK:21 SÓ:0,52</p>	<p>Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér (1)</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 (7) Briós (1,3,7)</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><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>Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pírtott zsemlekocka (1) Tarhonyás hús (1) Csalamádé (10,12) Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:611 ZS:22,4 TZS:6,1 FH:24,4 SZH:74 CK:17,6 SÓ:1,68</p>	<p>Zöldségleves (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:459 ZS:13 TZS:2,5 FH:17,9 SZH:62,8 CK:3,2 SÓ:1,58</p>	<p>Almalé 100%-os Rántott sertésszelet (1,3) Rizibizi Káposztasaláta Húsvéti desszert (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:849 ZS:23,4 TZS:7,1 FH:33,5 SZH:122 CK:39,9 SÓ:0,82</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD B	<p>Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pírtott zsemlekocka (1) Óvári sertésszelet (7) Zöldséges bulgur (1) Csalamádé (10,12) Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:645 ZS:20,9 TZS:7,6 FH:37,1 SZH:67,2 CK:15,8 SÓ:2,5</p>	<p>Zöldségleves (1,3,12) Párolt csirkemell Meggymártás (1,7) Főtt burgonya (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:387 ZS:4 TZS:1,1 FH:28,4 SZH:57,3 CK:27,6 SÓ:1,27</p>	<p>Almalé 100%-os Budapest sertésragu (1) Tört burgonya (12) Káposztasaláta Húsvéti desszert (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:614 ZS:19,6 TZS:7,9 FH:19,9 SZH:82,8 CK:40,5 SÓ:0,94</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZZONNA	<p>Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:181 ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:27,7 CK:1,4 SÓ:0,88</p>	<p>Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:242 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:10 SZH:30,9 CK:0,6 SÓ:1,09</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:217 ZS:7,9 TZS:2,9 FH:7,5 SZH:27,6 CK:0,4 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>

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén 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. Az étetek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2025. 04. 21.–2025. 04. 25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZZONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2025. 04. 28.–2025. 05. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<p>Tej (7) Kakaós csiga (1,3,7)</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>Gyümölcs tea Áfonyás túrókrém (7) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:232 ZS:2,1 TZS:1 FH:8 SZH:43,1 CK:14 SÓ:0,65</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1)</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><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>Zöldségleves (1,3,12) Csikós sertéstokány (1,7) Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:567 ZS:26,7 TZS:8,1 FH:20,3 SZH:59,9 CK:2,7 SÓ:0,75</p>	<p>Almalé 100%-os Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórat (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:634 ZS:24,7 TZS:8,7 FH:25,7 SZH:75,8 CK:31,6 SÓ:0,6</p>	<p>Meggyleves (1,7,12) Rántott csirkemell (1,3) Petrezselymes burgonya (12) Vitaminálata (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:653 ZS:8,6 TZS:1,5 FH:33,3 SZH:106,3 CK:28,5 SÓ:0,86</p>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD B	<p>Zöldségleves (1,3,12) Csirkemell nuggets (1,9) Zöldbabfőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:411 ZS:15,2 TZS:3 FH:18,5 SZH:49,2 CK:5 SÓ:1,86</p>	<p>Almalé 100%-os Sült csirkecomb Pritaminos rizs Cékla savanyúság (10)</p> <p><u>Allergének:</u> 10</p> <p>EN:764 ZS:39,9 TZS:5 FH:30 SZH:68,6 CK:28,7 SÓ:2,34</p>	<p>Meggyleves (1,7,12) Hentes sertéstokány (1,10,12) Tarhonya (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:595 ZS:22,9 TZS:7 FH:23,6 SZH:73,2 CK:25,9 SÓ:1,09</p>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>MUNKASZÜNETI NAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZZONNA	<p>Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:176 ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7 SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóborka</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>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: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 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. Puhatestűek. Az étetek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételválogatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt étetek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES NAP fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.