

Dunakeszi

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2025. 05. 05.–2025. 05. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:283 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,6 CK:22 SÓ:0,93</p>	<p>Gyümölcs tea Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:269 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,7 SZH:37,8 CK:8,1 SÓ:1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:203 ZS:2,8 TZS:1,6 FH:7,9 SZH:35 CK:8,8 SÓ:0,68</p>	<p>Tejeskávé (7) Fatörzs 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>Gyümölcs tea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:207 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:34,4 CK:8,6 SÓ:0,93</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>Daragaluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:597 ZS:23,9 TZS:6,4 FH:22,4 SZH:71,8 CK:19,3 SÓ:0,81</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Cékla savanyúság (10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:486 ZS:18,6 TZS:7,5 FH:13,5 SZH:62 CK:26,5 SÓ:2,94</p>	<p>Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:846 ZS:38,6 TZS:10,1 FH:24 SZH:97,8 CK:10 SÓ:2,08</p>	<p>Tarhonyaleves (1,12) Csirkepörkölt (1) Tököfzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:422 ZS:12,1 TZS:3,7 FH:20,8 SZH:54,6 CK:10,8 SÓ:1,73</p>	<p>Paradisomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Bulgur (1) Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9</p> <p>EN:605 ZS:16,7 TZS:1,8 FH:18,2 SZH:87,1 CK:24,6 SÓ:1,31</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>Daragaluska leves (1,3,9,12) Hawai csirkemell (7) Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:591 ZS:17 TZS:5 FH:35,8 SZH:72,4 CK:15,9 SÓ:1,35</p>	<p>Gyümölcsleves (1,7,12) Rakott brokkoli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:526 ZS:25,2 TZS:7,9 FH:22 SZH:50 CK:23,8 SÓ:0,27</p>	<p>Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1) Sajt szórát (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:763 ZS:38,4 TZS:15,3 FH:29,5 SZH:71 CK:6,8 SÓ:2,6</p>	<p>Tarhonyaleves (1,12) Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:542 ZS:16,3 TZS:5,1 FH:28,5 SZH:69 CK:7,7 SÓ:1,19</p>	<p>Paradisomleves (1,3,9) Reszelt csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:511 ZS:11,9 TZS:3,5 FH:24,5 SZH:70,7 CK:23,7 SÓ:1,12</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>Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:160 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:25,1 CK:1,7 SÓ:0,9</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:211 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,1 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ:1,34</p>	<p>Ostyaszelet (1,3,6) 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>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:188 ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6 SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6</p>	<p>Kockasajt (7) Kifli (1,7)</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: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú 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 étel allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, 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 étel fénycépes 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. 05. 12.–2025. 05. 18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Sajtos pogácsa (1,3,7,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:196 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4 SZH:29,9 CK:7,8 SÓ:1,1</p>	<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>Tejeskávé (7) Briós (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:345 ZS:7,4 TZS:3,9 FH:9,9 SZH:55,8 CK:26,2 SÓ:0,68</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:207 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,3 SZH:37,1 CK:8,7 SÓ:1</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:250 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:34,5 CK:8,2 SÓ:1,44</p>	<p>Kakaós tej (7) Margarin Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:305 ZS:6,2 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:47,9 CK:22,3 SÓ:0,87</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD A	<p>Eperkrémleves (1,7,12) Zöldséges rizseshús Csemegeuborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:578 ZS:20,3 TZS:5,3 FH:18,3 SZH:79,5 CK:26,6 SÓ:1,35</p>	<p>Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Főtt tojás (3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:495 ZS:10,9 TZS:2,8 FH:22,3 SZH:67,5 CK:23,4 SÓ:0,94</p>	<p>Zöldségleves (1,3,12) Főtt sertésszelet Meggy mártás (1,7) Főtt burgonya (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:444 ZS:13 TZS:8,7 FH:21,8 SZH:56,9 CK:27,6 SÓ:0,73</p>	<p>Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Túrótöltelikes gombóc (1,7) Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:776 ZS:15,6 TZS:5 FH:28 SZH:125,6 CK:22,2 SÓ:1,73</p>	<p>Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Olaszos rakott tészta (1,7,9)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:577 ZS:24 TZS:9,5 FH:26,8 SZH:62 CK:8,8 SÓ:1,06</p>	<p>Csontleves (1,3,9,12) Kolbásos aprópecsenye (1) Zöldbabfőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:431 ZS:19,9 TZS:6,4 FH:17,7 SZH:40,9 CK:5,2 SÓ:1,38</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD B	<p>Eperkrémleves (1,7,12) Rakott burgonya (3,6,7,12) Csemegeuborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN:657 ZS:26 TZS:10,8 FH:18,7 SZH:71,2 CK:27,4 SÓ:2,53</p>	<p>Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Kukoricás csirkeragu (1,7) Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:596 ZS:20,7 TZS:5,9 FH:25,1 SZH:76,1 CK:13 SÓ:1,54</p>	<p>Zöldségleves (1,3,12) Reszelt sajt (7) Tejföl (7) Farfalle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:499 ZS:22,7 TZS:10,9 FH:20,3 SZH:53,1 CK:5 SÓ:0,99</p>	<p>Lencsegulyás sertéshússal (1,3,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:526 ZS:15 TZS:9,3 FH:24,4 SZH:69,2 CK:34,1 SÓ:0,83</p>	<p>Fokhagyma krémleves (1,7,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott karfiol (1) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:732 ZS:32,1 TZS:7,4 FH:14,9 SZH:94,2 CK:9,4 SÓ:2,08</p>	<p>Csontleves (1,3,9,12) Sertésragu Jóasszony módra (1) Tört burgonya (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:447 ZS:17,1 TZS:5,9 FH:20,1 SZH:47,6 CK:1,4 SÓ:1,03</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:216 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:27,2 CK:1,2 SÓ:1,22</p>	<p>Vajkrém (7) Zsemle (1) Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:196 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,7 SZH:31,2 CK:1,1 SÓ:0,88</p>	<p>Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:216 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:238 ZS:8,9 TZS:3,2 FH:7,7 SZH:30 CK:0,8 SÓ:1,24</p>	<p>Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65</p>	<p>Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:223 ZS:8,1 TZS:4,6 FH:9,4 SZH:26,7 CK:0,4 SÓ:1,14</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 étel allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyeztetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésekérjük, 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 étel fénycépes 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. 05. 19.–2025. 05. 25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej (7)  
Pizzás csiga (1,7,12)

Allergének:  
1,7,12

EN:247  
ZS:10,2 TZS:5,8 FH:10,1  
SZH:28,7 CK:11,3 SÓ:0,9

Tej (7)  
Dzsungel gabonapehely (1,6)

Allergének:  
1,6,7

EN:240  
ZS:3,9 TZS:2,1 FH:9,7  
SZH:41 CK:21 SÓ:0,52

Gyümölcs tea  
Körözött (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,7

EN:200  
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,1  
SZH:34,1 CK:8,8 SÓ:0,78

Epres joghurt (7)  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:247  
ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8  
SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63

Gyümölcs tea  
Petrezselymes uborkás tojáskrém  
(3,10,12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3,10,12

EN:234  
ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5  
SZH:35,9 CK:9,5 SÓ:1,04

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Hamisgulyás (1,3,9,12)  
Nudli (1)  
Mák szórát  
Vaníliás öntet (7)  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:851  
ZS:16,5 TZS:3,3 FH:18,1  
SZH:128 CK:45,7 SÓ:2,12

Zöldborsó leves (1,3,9,12)  
Húsgombóc (3)  
Paradicsommártás (1,9)  
Főtt burgonya (12)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,9,12

EN:577  
ZS:19,2 TZS:4,9 FH:21,4  
SZH:74,9 CK:21,5 SÓ:1,54

Zöldségkrémleves (1,7,9)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Lecsós virsli (1)  
Tarhonya (1)

Allergének:  
1,7,9

EN:602  
ZS:27,1 TZS:9,4 FH:21,2  
SZH:66,8 CK:8,8 SÓ:2,72

Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Csirkepörkölt (1)  
Sárgaborsófőzelék (1)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:  
1,3,9,12

EN:572  
ZS:16,6 TZS:3,4 FH:31,8  
SZH:64,7 CK:2,3 SÓ:1,52

Őszibarack krémleves (1,12)  
Panírozott halrúd (1,4)  
Petrezselymes rizs  
Coleslaw (3,7,10,12)

Allergének:  
1,3,4,7,10,12

EN:618  
ZS:18,2 TZS:2,5 FH:15,9  
SZH:96,2 CK:27,3 SÓ:1,76

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Hamisgulyás (1,3,9,12)  
Káposztás tészta (1)  
Alma

Allergének:  
1,3,9,12

EN:492  
ZS:9,1 TZS:1,1 FH:12,8  
SZH:86,8 CK:31 SÓ:0,37

Zöldborsó leves (1,3,9,12)  
Bakonyi csirkeragu (1,7)  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN:503  
ZS:17,3 TZS:4,7 FH:22,8  
SZH:61,8 CK:3,2 SÓ:0,82

Zöldségkrémleves (1,7,9)  
Pirított zsemlekocka (1)  
Dubarry csirkemell (1,7)  
Tört burgonya (12)

Allergének:  
1,7,9,12

EN:453  
ZS:9,4 TZS:4,7 FH:32,6  
SZH:54 CK:4,5 SÓ:0,9

Daragaluska leves (1,3,9,12)  
Hentes sertéstokány (1,10,12)  
Bulgur (1)

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN:560  
ZS:24 TZS:6,8 FH:22,2  
SZH:55,7 CK:3,1 SÓ:1,39

Őszibarack krémleves (1,12)  
Gyros csirkecsikok  
Pirított burgonya (12)  
Friss saláta  
Joghurt öntet (7)

Allergének:  
1,7,12

EN:735  
ZS:35,1 TZS:5,9 FH:28,2  
SZH:70,5 CK:26,6 SÓ:1,09

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Natúr szendvicssajtkrém (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,7

EN:176  
ZS:4,3 TZS:2 FH:4,7  
SZH:27,8 CK:1,4 SÓ:0,86

Reszelt sajt (7)  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN:215  
ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1  
SZH:26,2 CK:0,6 SÓ:1,1

Gépsonka  
Margarin  
Zsemle (1)  
Kigyóuborka

Allergének:  
1

EN:208  
ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2  
SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54

Baromfi párizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN:199  
ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7  
SZH:26,6 CK:0,7 SÓ:1,41

Kockasajt (7)  
Kifli (1,7)

Allergének:  
1,7

EN:203  
ZS:6,6 TZS:4 FH:7  
SZH:27,9 CK:2,1 SÓ:1,15

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén tartalmú 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. Az étel allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! 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 étel 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. 05. 26.–2025. 06. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej (7) Foszlós kalács (1,3,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:357 ZS:9,5 TZS:4,7 FH:11,4 SZH:53,5 CK:28,6 SÓ:0,81</p>	<p>Gyümölcs tea Barackos túrókrém (7) Zsemle (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:222 ZS:1,9 TZS:0,9 FH:7,5 SZH:41,8 CK:12,7 SÓ:0,65</p>	<p>Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:241 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:7,7 SZH:33,6 CK:7,8 SÓ:1,26</p>	<p>Vanília tej (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:295 ZS:5,6 TZS:2,6 FH:9,6 SZH:47,1 CK:20,5 SÓ:1,05</p>	<p>Gyümölcs tea Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:248 ZS:9,2 TZS:3,3 FH:6,6 SZH:33,2 CK:7,9 SÓ:1,37</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>Almalé 100%-os Bácskai rizshús Csemegeuborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:599 ZS:24,4 TZS:6,9 FH:18,1 SZH:75,1 CK:27,5 SÓ:1,57</p>	<p>Lebbencsleves (1,12) Sertésfasírt (1,3) Gyöngybabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:742 ZS:27,1 TZS:8,1 FH:32,8 SZH:87,6 CK:12,3 SÓ:1,86</p>	<p>Nyírségi gombóclevés (1,7,12) Darás metélt (1) Eperöntet (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:580 ZS:18,7 TZS:5 FH:19,2 SZH:82,3 CK:18,6 SÓ:0,51</p>	<p>Zöldségleves (1,3,12) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Gesztényerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:435 ZS:10,7 TZS:4,2 FH:17,2 SZH:58,9 CK:9,8 SÓ:1,12</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Rántott csirkemell (1,3) Rizibizi Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:735 ZS:14,1 TZS:2 FH:36,9 SZH:111,8 CK:23,8 SÓ:1</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>Almalé 100%-os Csirkebrassói (12) Csemegeuborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 10,12</p> <p>EN:563 ZS:15,9 TZS:4,4 FH:22,1 SZH:76,2 CK:26,8 SÓ:1,9</p>	<p>Lebbencsleves (1,12) Mézes mustáros csirkeragu (1,7,10) Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:606 ZS:18,5 TZS:3,8 FH:24 SZH:84,2 CK:20,7 SÓ:0,89</p>	<p>Nyírségi gombóclevés (1,7,12) Tejberizs (7) Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:630 ZS:18,7 TZS:9,5 FH:21,6 SZH:93,9 CK:39,8 SÓ:0,86</p>	<p>Zöldségleves (1,3,12) Amerikai sajtos tészta (1,7) Gesztényerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:512 ZS:20,2 TZS:9 FH:17,2 SZH:62,9 CK:14,9 SÓ:1,17</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Pásztortarhonya (1,12) Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:623 ZS:22,8 TZS:6 FH:21,7 SZH:76 CK:25,9 SÓ:1,08</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 Teljes kiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,7 SZH:27,6 CK:1,6 SÓ:1,21</p>	<p>Füstölt pulykaparízsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:216 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38</p>	<p>Vajkrém (7) Zsemle (1) Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:194 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,6 SZH:31 CK:1,1 SÓ:0,83</p>	<p>Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) 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>Sajtos stangli (1,6,7) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:349 ZS:3,9 TZS:2,4 FH:10,3 SZH:67,8 CK:12,9 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>

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 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.