

Dunakeszi

3x-i étkezés általános iskola

2019. 03. 04.–2019. 03. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gyümölcsz Delma light margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:378 ZS: 8,5 TZS: 3,2 FH: 13,6 SZH: 59,9 CK: 18,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Tea citromos Baromfi párizsi Delma light margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 312 ZS: 9,3 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH: 46,3 CK: 11,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Tea vadcsersznye Sajtkrém natúr Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 308 ZS: 11,1 TZS: 6,3 FH: 9,1 SZH: 41,3 CK: 11,2 SÓ: 1,0</p>	<p>Vaníliás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 390 ZS: 10,2 TZS: 5,2 FH: 14,7 SZH: 62,7 CK: 14,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Főtt tojás karika Delma light margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 361 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 15,7 SZH: 51,9 CK: 4,5 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Csontleves Petrezselymes rizs Panírozott halrúd Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10</p> <p>EN:734 ZS: 25,4 TZS: 3,9 FH: 25,0 SZH: 97,4 CK: 5,0 SÓ: 1,7</p>	<p>Tojásleves Zöldséges bulgur Csirke aprópecsenye Teljes kiőrlésű kenyér ebédre</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 674 ZS: 21,0 TZS: 3,6 FH: 36,2 SZH: 81,1 CK: 2,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Sertésragu leves Sajtos-tejfölös makaróni Alma Félbarna kenyér ebédre</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 773 ZS: 24,6 TZS: 11,0 FH: 36,4 SZH: 99,1 CK: 12,9 SÓ: 1,8</p>	<p>Magyaros zellerleves Serpényös burgonya baromfi virslivel Csemege uborka Teljes kiőrlésű kenyér ebédre</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 630 ZS: 19,8 TZS: 4,1 FH: 21,4 SZH: 86,4 CK: 4,5 SÓ: 3,3</p>	<p>Zöldséghúsleves Pirított magvak Bácskai rizses sertéshús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11</p> <p>EN: 768 ZS: 26,3 TZS: 4,7 FH: 32,9 SZH: 96,4 CK: 10,8 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Vajkrém magyaros Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:237 ZS: 5,7 TZS: 3,7 FH: 7,0 SZH: 37,6 CK: 3,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Edámi sajt Delma light margarin Kifli (K kisétkezés)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 278 ZS: 13,7 TZS: 7,6 FH: 14,6 SZH: 25,2 CK: 0,1 SÓ: 1,6</p>	<p>Gépsonka Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 263 ZS: 7,0 TZS: 2,6 FH: 10,5 SZH: 37,4 CK: 4,1 SÓ: 2,0</p>	<p>Soproni felvágott Delma light margarin Zsemle TV paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 279 ZS: 11,5 TZS: 4,2 FH: 8,8 SZH: 34,3 CK: 4,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Joghurt gyümölcsös kisétkezés Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 228 ZS: 3,3 TZS: 1,9 FH: 8,6 SZH: 41,4 CK: 16,8 SÓ: 1,0</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 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.

Dunakeszi

3x-i étkezés általános iskola

2019. 03. 18.–2019. 03. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Mogyorókrém Zsúrkenyér <u>Allergének:</u> 1,7,8 EN:400 ZS: 10,6 TZS: 5,3 FH: 14,7 SZH: 59,6 CK: 19,0 SÓ: 1,3	Tea eper Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 289 ZS: 4,8 TZS: 2,5 FH: 12,9 SZH: 45,9 CK: 11,7 SÓ: 1,3	Tea citromos Főtt tojás kísétkezés Delma light margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,3,6 EN: 263 ZS: 7,3 TZS: 1,5 FH: 8,2 SZH: 40,2 CK: 11,3 SÓ: 0,9	Tejeskávé Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 373 ZS: 5,4 TZS: 2,8 FH: 15,1 SZH: 64,4 CK: 17,4 SÓ: 0,3	Tea erdei gyümölcsös tejszínes Citromos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,3,4,10 EN: 317 ZS: 7,7 TZS: 1,4 FH: 14,1 SZH: 45,4 CK: 11,3 SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Daragaluska leves Pusztapörkölt sertéshússal Céklasaláta Teljes kiőrlésű kenyér ebédre <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN:597 ZS: 12,9 TZS: 4,1 FH: 32,7 SZH: 82,3 CK: 7,8 SÓ: 1,7	Köménymagleves Leves gyöngy Petrezselymes rizs Mexikói sertéstokány Félbarna kenyér ebédre <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN: 807 ZS: 25,9 TZS: 6,3 FH: 29,5 SZH:109,7 CK: 3,5 SÓ: 1,4	Frankfurti leves Aranygaluska Vaníliás öntet Alma Teljes kiőrlésű kenyér ebédre <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,10 EN: 834 ZS: 30,6 TZS: 6,3 FH: 25,1 SZH:115,5 CK: 41,1 SÓ: 2,8	Paradicsomleves Tonhalas tésztás reszelt sajttal <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10 EN: 744 ZS: 18,2 TZS: 6,1 FH: 44,7 SZH: 97,5 CK: 23,6 SÓ: 1,8	Magyaros karalábéleves Petrezselymes burgonya Fűszeres csirkecomb filé Félbarna kenyér ebédre <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN: 581 ZS: 13,1 TZS: 2,3 FH: 32,7 SZH: 80,6 CK: 3,0 SÓ: 1,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Kifli (K kísétkezés) TV paprika <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:276 ZS: 16,4 TZS: 0,0 FH: 6,5 SZH: 26,2 CK: 0,0 SÓ: 0,7	Zalai felvágott Delma light margarin Zsemle TV paprika <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 246 ZS: 7,4 TZS: 2,7 FH: 9,3 SZH: 34,8 CK: 4,5 SÓ: 1,5	Reszelt sajt Delma light margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 370 ZS: 15,8 TZS: 8,6 FH: 16,4 SZH: 38,5 CK: 4,5 SÓ: 2,0	Gépsonka Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér Hónapos retek <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 267 ZS: 7,0 TZS: 2,6 FH: 10,9 SZH: 38,0 CK: 4,1 SÓ: 2,0	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 198 ZS: 6,3 TZS: 4,0 FH: 8,0 SZH: 27,4 CK: 2,1 SÓ: 1,6	<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. 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.

ÉTLAP

Dunakeszi

3x-i étkezés általános iskola

2019. 03. 25.–2019. 03. 31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Vajkrém natúr Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:397 ZS: 16,3 TZS: 9,8 FH: 14,0 SZH: 46,4 CK: 4,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Méz önmagában Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 406 ZS: 8,8 TZS: 3,5 FH: 14,6 SZH: 65,5 CK: 19,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Tea citromos Túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 282 ZS: 4,1 TZS: 1,7 FH: 12,2 SZH: 47,1 CK: 10,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Karamellás tej Búzakorpás diákrúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 310 ZS: 5,0 TZS: 2,7 FH: 13,0 SZH: 52,7 CK: 13,5 SÓ: 1,0</p>	<p>Tej Főtt tojás kísétkelés Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 386 ZS: 11,6 TZS: 3,5 FH: 17,8 SZH: 50,6 CK: 3,3 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Reszelt tésztalevés Zöldbabfőzelék Fokhagymás sertés aprópecsenye Félbarna kenyér ebédre</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:563 ZS: 20,6 TZS: 6,4 FH: 31,9 SZH: 65,2 CK: 8,8 SÓ: 1,9</p>	<p>Zöldborsóleves vajas galuskával Szarvacskas tészta Csirkepaprikás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 713 ZS: 17,8 TZS: 7,1 FH: 42,3 SZH: 94,8 CK: 9,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Kassai burgonyaleves Szilvás gombóc Fahéjas szórát Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 828 ZS: 22,5 TZS: 7,5 FH: 24,4 SZH: 125,5 CK: 43,4 SÓ: 3,1</p>	<p>Petrezselymes zöldséglevés Burgonyafőzelék Sertés vagdalt Teljes kiőrlésű kenyér ebédre</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 800 ZS: 26,6 TZS: 8,0 FH: 27,7 SZH: 107,6 CK: 7,4 SÓ: 2,1</p>	<p>Körtekrém leves Karottás rizs Rántott csirkemell Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 767 ZS: 18,5 TZS: 4,2 FH: 34,2 SZH: 113,8 CK: 44,1 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:283 ZS: 9,4 TZS: 4,1 FH: 10,9 SZH: 36,5 CK: 3,2 SÓ: 1,6</p>	<p>Trappista sajt Delma light margarin Zsemle TV paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 353 ZS: 15,8 TZS: 8,6 FH: 16,3 SZH: 34,1 CK: 4,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Olasz felvágott Delma light margarin Szezámmagos zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,11</p> <p>EN: 260 ZS: 11,3 TZS: 3,6 FH: 9,0 SZH: 30,9 CK: 0,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Sajtos párizsi Delma light margarin Félbarna kenyér Hónapos retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 293 ZS: 10,7 TZS: 3,5 FH: 9,5 SZH: 39,7 CK: 4,5 SÓ: 1,9</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 198 ZS: 6,3 TZS: 4,0 FH: 8,0 SZH: 27,4 CK: 2,1 SÓ: 1,6</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 keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.

