

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Dunakeszi

3x-i étkezés ált. iskola 'A' menü

2019. 09. 02.–2019. 09. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:578 ZS: 7,8 TZS: 6,0 FH: 16,8 SZH: 91,5 CK: 40,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Citromos tea Tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 276 ZS: 6,3 TZS: 0,9 FH: 7,9 SZH: 45,8 CK: 7,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Fekete ribizlis tea Főtt virsli Ketchup Hosszú zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 434 ZS: 18,6 TZS: 4,5 FH: 16,6 SZH: 46,5 CK: 15,5 SÓ: 3,4</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,11</p> <p>EN: 267 ZS: 4,6 TZS: 2,4 FH: 9,9 SZH: 44,2 CK: 21,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Őszibarack tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 289 ZS: 5,9 TZS: 3,5 FH: 11,1 SZH: 45,7 CK: 8,0 SÓ: 1,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 57 ZS: 0,2 TZS: 0,0 FH: 0,4 SZH: 13,8 CK: 13,7 SÓ: 0,0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 22 ZS: 0,3 TZS: 0,0 FH: 0,3 SZH: 4,9 CK: 4,9 SÓ: 0,0</p>
EBÉD	<p>Gyümölcslé 100 %-os Tavaszi rizses hús sertéshússal Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:657 ZS: 16,3 TZS: 4,7 FH: 27,9 SZH: 95,5 CK: 23,1 SÓ: 2,1</p>	<p>Vajas galuskaleves Sertéspörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 659 ZS: 23,7 TZS: 8,3 FH: 34,1 SZH: 77,4 CK: 6,8 SÓ: 2,1</p>	<p>Lencse gulyásleves sertéshússal Mákos tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 788 ZS: 21,6 TZS: 3,6 FH: 36,7 SZH: 109,4 CK: 22,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Magyaros gombaleves Szárnyas vagdalt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 700 ZS: 17,3 TZS: 3,7 FH: 30,8 SZH: 100,7 CK: 3,0 SÓ: 2,4</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Amerika káposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 910 ZS: 26,8 TZS: 4,3 FH: 39,6 SZH: 123,8 CK: 20,1 SÓ: 1,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 905 ZS: 37,8 TZS: 15,6 FH: 26,8 SZH: 111,3 CK: 9,5 SÓ: 5,0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 830 ZS: 21,2 TZS: 2,8 FH: 39,6 SZH: 115,7 CK: 1,8 SÓ: 3,1</p>
UZSONNA	<p>Natúr sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 11,3 TZS: 6,3 FH: 8,7 SZH: 27,8 CK: 0,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Csemege szalámi Delma light margarin Zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 260 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH: 8,8 SZH: 33,5 CK: 0,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt Delma light margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 370 ZS: 16,1 TZS: 8,7 FH: 16,9 SZH: 37,0 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Csirkemell sonka Delma light margarin Félbarna kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 249 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 11,0 SZH: 38,7 CK: 0,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 213 ZS: 2,6 TZS: 1,4 FH: 8,5 SZH: 41,0 CK: 16,3 SÓ: 1,0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 55 ZS: 0,0 TZS: 0,0 FH: 0,4 SZH: 12,7 CK: 12,7 SÓ: 0,0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 79 ZS: 1,4 TZS: 0,6 FH: 0,9 SZH: 15,2 CK: 7,0 SÓ: 0,0</p>

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 étkezéstétet 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 ált. iskola 'A' menü

2019. 09. 09.–2019. 09. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:343 ZS: 7,6 TZS: 4,1 FH: 12,4 SZH: 52,4 CK: 19,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Karamellás tej Delma light margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 324 ZS: 8,1 TZS: 3,4 FH: 11,5 SZH: 49,2 CK: 25,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Epres tea Füstölt sajtos brokkoli krém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 266 ZS: 4,6 TZS: 2,5 FH: 8,6 SZH: 43,5 CK: 7,2 SÓ: 1,8</p>	<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 372 ZS: 10,7 TZS: 5,9 FH: 14,8 SZH: 54,2 CK: 17,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Citromos tea Főtt tojás Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 293 ZS: 7,8 TZS: 1,5 FH: 9,3 SZH: 44,3 CK: 7,2 SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 22 ZS: 0,3 TZS: 0,0 FH: 0,3 SZH: 4,9 CK: 4,9 SÓ: 0,0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 57 ZS: 0,2 TZS: 0,0 FH: 0,4 SZH: 13,8 CK: 13,7 SÓ: 0,0</p>
EBÉD	<p>Lebencecsleves Szárnyas vagdalt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:811 ZS: 20,4 TZS: 3,7 FH: 37,8 SZH:115,7 CK: 18,8 SÓ: 2,4</p>	<p>Tejfőlös karalábéleves Pusztapörkölt sertéshússal Céklasaláta édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 508 ZS: 16,9 TZS: 6,0 FH: 29,2 SZH: 59,0 CK: 8,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkeragu leves Túrós tészta Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 802 ZS: 19,2 TZS: 8,6 FH: 42,4 SZH:112,7 CK: 39,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Tavaszi leves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 542 ZS: 17,3 TZS: 3,4 FH: 26,7 SZH: 66,4 CK: 10,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Zellerkrémleves leves gyöngy Panírozott halrúd Párolt rizs Uborka saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,2,3,4,6,7,9,10,14</p> <p>EN: 741 ZS: 25,5 TZS: 6,1 FH: 20,7 SZH: 103,4 CK: 5,8 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 942 ZS: 8,3 TZS: 1,5 FH: 33,1 SZH: 179,2 CK: 30,7 SÓ: 2,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 790 ZS: 20,0 TZS: 4,8 FH: 38,4 SZH: 109,9 CK: 4,2 SÓ: 2,2</p>
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:205 ZS: 4,6 TZS: 2,9 FH: 6,1 SZH: 33,8 CK: 0,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Olasz felvágott Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 300 ZS: 11,1 TZS: 4,0 FH: 10,0 SZH: 38,2 CK: 1,4 SÓ: 2,0</p>	<p>Kenőmájás Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 260 ZS: 8,9 TZS: 4,0 FH: 9,8 SZH: 33,8 CK: 0,2 SÓ: 1,1</p>	<p>Zalai felvágott Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 272 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH: 38,2 CK: 0,4 SÓ: 2,0</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: 3,4 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 79 ZS: 1,4 TZS: 0,6 FH: 0,9 SZH: 15,2 CK: 7,0 SÓ: 0,0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 22 ZS: 0,3 TZS: 0,0 FH: 0,3 SZH: 4,9 CK: 4,9 SÓ: 0,0</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. 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.

Dunakeszi

3x-i étkezés ált. iskola 'A' menü

2019. 09. 16.–2019. 09. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,11</p> <p>EN:267 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 9,9 SZH: 44,2 CK: 23,5 SÓ: 0,4</p>	<p>Tej Extra dzsem Delma light margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 378 ZS: 8,5 TZS: 3,4 FH: 12,3 SZH: 58,2 CK: 29,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Epres tea Gépsonka Delma light margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 271 ZS: 6,6 TZS: 2,5 FH: 9,7 SZH: 42,1 CK: 7,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Citromos tea Trappista sajt Delma light margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 336 ZS: 15,5 TZS: 8,4 FH: 15,3 SZH: 32,7 CK: 8,2 SÓ: 1,6</p>	<p>Vadcsereznye tea Majonézes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 279 ZS: 6,6 TZS: 0,9 FH: 8,5 SZH: 43,9 CK: 7,8 SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 186 ZS: 6,7 TZS: 3,2 FH: 2,8 SZH: 28,0 CK: 8,5 SÓ: 0,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 74 ZS: 0,2 TZS: 0,0 FH: 0,9 SZH: 16,9 CK: 16,9 SÓ: 0,1</p>
EBÉD	<p>Daragaluska leves Sült baromfi virsli Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:719 ZS: 20,9 TZS: 4,2 FH: 33,0 SZH: 93,7 CK: 1,8 SÓ: 3,4</p>	<p>Tojásleves Budapest sertésragu Párolt rizs Házi vegyes saláta Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 723 ZS: 26,2 TZS: 5,0 FH: 29,5 SZH: 88,6 CK: 11,0 SÓ: 0,8</p>	<p>Gulyásleves sertéshússal Aranygaluska Vaníliás öntet Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9,12</p> <p>EN: 802 ZS: 19,1 TZS: 6,1 FH: 27,5 SZH: 122,9 CK: 33,9 SÓ: 2,2</p>	<p>Csontleves Húsgombóc árpagyönggyel Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 845 ZS: 19,4 TZS: 5,8 FH: 31,4 SZH: 129,7 CK: 20,8 SÓ: 1,8</p>	<p>Zöldbableves Snidlinges sajt mártásos csirke Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 681 ZS: 20,8 TZS: 5,9 FH: 36,7 SZH: 82,0 CK: 4,7 SÓ: 1,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 492 ZS: 10,9 TZS: 4,0 FH: 21,1 SZH: 74,8 CK: 7,8 SÓ: 1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 811 ZS: 39,0 TZS: 11,6 FH: 28,7 SZH: 84,2 CK: 12,8 SÓ: 0,9</p>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:223 ZS: 3,9 TZS: 2,2 FH: 7,0 SZH: 34,6 CK: 1,0 SÓ: 1,3</p>	<p>Paprikás szalámi Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 296 ZS: 11,7 TZS: 3,8 FH: 9,4 SZH: 36,9 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Natúr vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 267 ZS: 9,1 TZS: 5,3 FH: 6,5 SZH: 37,1 CK: 0,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Sertés párizsi Delma light margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 295 ZS: 11,3 TZS: 3,9 FH: 9,3 SZH: 38,9 CK: 0,4 SÓ: 2,0</p>	<p>Sajtos rúd Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 273 ZS: 7,7 TZS: 2,6 FH: 5,5 SZH: 30,5 CK: 9,2 SÓ: 0,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 22 ZS: 0,3 TZS: 0,0 FH: 0,3 SZH: 4,9 CK: 4,9 SÓ: 0,0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 272 ZS: 7,6 TZS: 3,0 FH: 6,3 SZH: 41,7 CK: 2,7 SÓ: 0,7</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 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 ált. iskola 'A' menü

2019. 09. 23.–2019. 09. 29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Delma light margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:394 ZS: 8,4 TZS: 3,4 FH: 12,3 SZH: 62,8 CK: 35,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Citromos tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 283 ZS: 8,4 TZS: 1,4 FH: 5,5 SZH: 46,4 CK: 7,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Fekete ribizlis tea Tejfőlös túró Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 283 ZS: 4,9 TZS: 2,7 FH: 12,7 SZH: 44,7 CK: 8,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 327 ZS: 6,8 TZS: 3,6 FH: 11,5 SZH: 51,5 CK: 29,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Őszibarack tea Főtt tojás Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 293 ZS: 7,8 TZS: 1,5 FH: 9,3 SZH: 44,3 CK: 7,2 SÓ: 1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 224 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 6,2 SZH: 38,6 CK: 0,8 SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 51 ZS: 0,1 TZS: 0,0 FH: 0,3 SZH: 12,0 CK: 10,2 SÓ: 0,0</p>
EBÉD	<p>Köménymagleves pirított kifli karika Kukoricás tonhalas Farfalle Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10</p> <p>EN:852 ZS: 27,2 TZS: 6,4 FH: 45,0 SZH:103,5 CK: 18,8 SÓ: 2,0</p>	<p>Magyaros karfiolleves Gyrosos csirkecsikok zöldséges joghurttal Steak burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11</p> <p>EN: 647 ZS: 22,1 TZS: 2,4 FH: 35,6 SZH: 74,3 CK: 3,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Fahéjas almaleves Tarhonyás sertéspörkölt Céklasaláta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 756 ZS: 18,4 TZS: 5,1 FH: 32,1 SZH:114,6 CK: 25,8 SÓ: 2,3</p>	<p>Reszelt tésztaleves Szárnyas vagdalt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 613 ZS: 19,2 TZS: 4,1 FH: 26,6 SZH: 79,3 CK: 7,6 SÓ: 2,2</p>	<p>Zöldség krémleves Pirított magvak Rántott sajt Rizibizi Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11</p> <p>EN: 947 ZS: 51,9 TZS: 10,8 FH: 26,4 SZH: 92,8 CK: 9,3 SÓ: 1,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 800 ZS: 17,9 TZS: 5,9 FH: 30,3 SZH: 123,5 CK: 22,4 SÓ: 0,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 852 ZS: 30,0 TZS: 2,6 FH: 37,0 SZH: 104,3 CK: 3,5 SÓ: 3,0</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kápi paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:289 ZS: 9,4 TZS: 4,1 FH: 11,1 SZH: 37,4 CK: 1,0 SÓ: 1,6</p>	<p>Edámi sajt Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 348 ZS: 14,5 TZS: 7,9 FH: 16,7 SZH: 36,7 CK: 0,4 SÓ: 2,0</p>	<p>Soproni felvágott Delma light margarin Zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 277 ZS: 11,5 TZS: 4,2 FH: 8,8 SZH: 34,0 CK: 0,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Csirkemell sonka Delma light margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 251 ZS: 5,3 TZS: 1,5 FH: 11,1 SZH: 39,1 CK: 0,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Gyümölcs ízű joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 213 ZS: 2,6 TZS: 1,4 FH: 8,5 SZH: 41,0 CK: 16,3 SÓ: 1,0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 74 ZS: 0,2 TZS: 0,0 FH: 0,9 SZH: 16,9 CK: 16,9 SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 22 ZS: 0,3 TZS: 0,0 FH: 0,3 SZH: 4,9 CK: 4,9 SÓ: 0,0</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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétet 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 ált. iskola 'A' menü

2019. 09. 30.–2019. 10. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:535 ZS: 24,8 TZS: 13,2 FH: 12,0 SZH: 63,5 CK: 32,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 283 ZS: 5,9 TZS: 3,5 FH: 10,7 SZH: 44,8 CK: 8,0 SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Mogyoróskrém Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 400 ZS: 10,6 TZS: 5,5 FH: 13,5 SZH: 57,9 CK: 30,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Kakaós tej Natúr vajkrém Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 391 ZS: 15,2 TZS: 8,9 FH: 13,7 SZH: 45,7 CK: 15,0 SÓ: 1,1</p>	<p>Epres tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 289 ZS: 6,8 TZS: 1,0 FH: 8,9 SZH: 45,3 CK: 8,5 SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 22 ZS: 0,3 TZS: 0,0 FH: 0,3 SZH: 4,9 CK: 4,9 SÓ: 0,0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 179 ZS: 8,0 TZS: 3,7 FH: 3,4 SZH: 25,0 CK: 7,9 SÓ: 0,2</p>
---	--	---	--	--	---	---

EBÉD

<p>Tarhonyaleves Sertéspörkölt Fejtett babfőzelék Alma Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:773 ZS: 22,5 TZS: 5,6 FH: 40,4 SZH:105,6 CK: 10,3 SÓ: 1,9</p>	<p>Gyümölcsleves Barbecue csirkeragu Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 754 ZS: 14,0 TZS: 3,5 FH: 25,4 SZH:127,3 CK: 40,3 SÓ: 1,0</p>	<p>Kertészleves Serpényös burgonya baromfi vir Csemege uborka édesítőszerral Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 635 ZS: 18,3 TZS: 3,8 FH: 22,7 SZH: 90,7 CK: 2,8 SÓ: 4,7</p>	<p>Bakonyi betyárleves sertéshússal Dejós nudli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 713 ZS: 19,9 TZS: 5,2 FH: 26,5 SZH: 84,7 CK: 22,0 SÓ: 3,1</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Petrezselymes burgonya Friss kevert saláta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 821 ZS: 16,4 TZS: 2,2 FH: 39,2 SZH: 125,8 CK: 19,8 SÓ: 2,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 841 ZS: 32,1 TZS: 10,4 FH: 30,7 SZH: 102,2 CK: 14,0 SÓ: 2,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 910 ZS: 37,9 TZS: 10,3 FH: 34,1 SZH: 103,3 CK: 4,9 SÓ: 2,4</p>
---	---	--	---	--	--	---

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém Szezámagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN:203 ZS: 5,4 TZS: 2,6 FH: 6,7 SZH: 31,7 CK: 0,5 SÓ: 1,0</p>	<p>Nyári turista Delma light margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 277 ZS: 9,3 TZS: 1,6 FH: 9,6 SZH: 38,0 CK: 0,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Trappista sajt Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 377 ZS: 16,3 TZS: 8,7 FH: 17,4 SZH: 37,2 CK: 0,4 SÓ: 2,0</p>	<p>Sertés párizsi Delma light margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 297 ZS: 11,7 TZS: 4,1 FH: 9,9 SZH: 36,7 CK: 0,4 SÓ: 2,0</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: 3,4 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 79 ZS: 1,4 TZS: 0,6 FH: 0,9 SZH: 15,2 CK: 7,0 SÓ: 0,0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 57 ZS: 0,2 TZS: 0,0 FH: 0,4 SZH: 13,8 CK: 13,7 SÓ: 0,0</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 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.