

Dunakeszi

Általános iskola

2020.03.02.–2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Vaníliás tej
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,6,7

EN:357
ZS: 9,3 TZS: 5,0 FH: 12,6
SZH: 55,4 CK: 25,2 SÓ: 0,6

Citromos tea
Körözött
Félbarna kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN: 257
ZS: 5,4 TZS: 3,3 FH: 9,7
SZH: 42,0 CK: 8,0 SÓ: 1,4

Citromos tea
Natúr sajtkrém
Zsemle
Paradicsom

Allergének:
1,6,7

EN: 279
ZS: 8,5 TZS: 4,8 FH: 8,1
SZH: 41,2 CK: 7,0 SÓ: 0,9

Tej
Extra dzsem
Margarin
Zsúrkenyér

Allergének:
1,7

EN: 353
ZS: 8,4 TZS: 3,4 FH: 11,6
SZH: 53,2 CK: 28,7 SÓ: 1,3

Őszibarack tea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,3

EN: 264
ZS: 7,6 TZS: 1,5 FH: 8,5
SZH: 38,6 CK: 7,1 SÓ: 1,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tojásleves
Párolt rizs
Lecsós pulykafalatok
Alma

Allergének:
1,3,6,7,9,10

EN:631
ZS: 22,3 TZS: 2,9 FH: 27,3
SZH: 77,1 CK: 5,3 SÓ: 0,8

Csontleves
Majorannás burgonyafőzelék
Fokhagymás csirkecsikok
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,6,7,9,10,12

EN: 637
ZS: 17,4 TZS: 3,6 FH: 28,7
SZH: 87,8 CK: 2,9 SÓ: 2,2

Sertésragu leves
Túrós derelye
Vaníliás tejföl
Narancs

Allergének:
1,3,6,7,9,10

EN: 765
ZS: 15,0 TZS: 5,1 FH: 31,5
SZH: 121,9 CK: 51,7 SÓ: 1,6

Magyaros zellerleves
Sárgaborsó főzelék
Szárnyas roló
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,6,7,9,10

EN: 653
ZS: 15,1 TZS: 2,1 FH: 34,5
SZH: 89,7 CK: 1,2 SÓ: 2,1

Limonádé
Burgonyapüré
Szezámagos rántott
csirkemell filé
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,7,11,12

EN: 518
ZS: 13,1 TZS: 2,3 FH: 31,0
SZH: 67,3 CK: 15,0 SÓ: 0,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:205
ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 6,3
SZH: 32,1 CK: 0,7 SÓ: 1,1

Trappista sajt
Margarin
Kifli

Allergének:
1,6,7

EN: 270
ZS: 12,7 TZS: 6,6 FH: 12,5
SZH: 25,7 CK: 1,4 SÓ: 1,4

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,7

EN: 236
ZS: 6,8 TZS: 2,5 FH: 9,7
SZH: 32,2 CK: 1,1 SÓ: 1,8

Soproni felvágott
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,6,7

EN: 279
ZS: 11,5 TZS: 4,2 FH: 8,8
SZH: 34,3 CK: 0,6 SÓ: 1,3

Gyümölcs joghurt
Kifli

Allergének:
1,6,7

EN: 235
ZS: 3,7 TZS: 2,2 FH: 7,4
SZH: 42,6 CK: 16,3 SÓ: 0,8

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 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.

Dunakeszi

Általános iskola

2020.03.09.–2020.03.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Citromos tea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Őszibarack tea Majonézos tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb	Tej Gabonapehely	Citromos tea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8,11	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:343 ZS: 7,6 TZS: 4,1 FH: 12,4 SZH: 52,4 CK: 19,6 SÓ: 0,7	EN: 285 ZS: 9,6 TZS: 2,7 FH: 9,6 SZH: 38,6 CK: 7,1 SÓ: 1,5	EN: 265 ZS: 6,6 TZS: 1,0 FH: 8,0 SZH: 41,2 CK: 7,7 SÓ: 1,2	EN: 237 ZS: 4,4 TZS: 2,3 FH: 9,2 SZH: 36,0 CK: 22,0 SÓ: 0,5	EN: 250 ZS: 5,3 TZS: 2,1 FH: 8,0 SZH: 40,8 CK: 8,9 SÓ: 1,6	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Álföldi tésztaleves Párolt rizs Stroganoff szárnyas tokány *	Fejtett bableves Sajtos tejfőlös makaróni Alma	Daragaluska leves Finomfőzelék Sertéspörkölt Félbarna kenyér	Paradicsomleves Snidlinges burgonya Rántott halfilé Majonézos tavaszi saláta *		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:541 ZS: 18,5 TZS: 4,5 FH: 29,7 SZH: 60,0 CK: 6,3 SÓ: 3,5	EN: 679 ZS: 16,4 TZS: 3,6 FH: 26,2 SZH:102,9 CK: 1,5 SÓ: 1,9	EN: 692 ZS: 17,4 TZS: 7,7 FH: 26,9 SZH:108,6 CK: 10,0 SÓ: 1,9	EN: 606 ZS: 15,0 TZS: 4,5 FH: 35,0 SZH: 78,7 CK: 8,3 SÓ: 2,1	EN: 682 ZS: 20,4 TZS: 3,6 FH: 31,0 SZH: 91,0 CK: 17,9 SÓ: 1,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájas Kifli Zöldpaprika	Sajtkrém pritaminpaprikával Szezámagos zsemle Póréhagyma	Csemege szalámi Margarin Zsemle	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kifli Jégcsapretek	Kefir Sajtos rúd		
<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,10,11,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:221 ZS: 8,7 TZS: 3,8 FH: 9,3 SZH: 26,1 CK: 1,3 SÓ: 1,2	EN: 198 ZS: 3,5 TZS: 1,3 FH: 7,0 SZH: 30,8 CK: 0,0 SÓ: 1,2	EN: 236 ZS: 8,0 TZS: 3,0 FH: 7,3 SZH: 32,8 CK: 0,3 SÓ: 1,1	EN: 289 ZS: 13,5 TZS: 7,1 FH: 13,0 SZH: 26,7 CK: 1,9 SÓ: 1,5	EN: 222 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 9,2 SZH: 25,7 CK: 9,2 SÓ: 0,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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. Rákkfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 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 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.

Dunakeszi

Általános iskola

2020.03.16.–2020.03.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Mogyoróskrém Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN:376 ZS: 10,5 TZS: 5,5 FH: 12,7 SZH: 52,9 CK: 29,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Citromos tea Tejfölös túró Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 3,7 TZS: 2,2 FH: 10,0 SZH: 40,9 CK: 8,5 SÓ: 1,0</p>	<p>Citromos tea Tonhalkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 290 ZS: 7,2 TZS: 1,3 FH: 12,9 SZH: 42,0 CK: 7,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 344 ZS: 5,1 TZS: 2,9 FH: 12,9 SZH: 57,1 CK: 28,2 SÓ: 0,3</p>	<p>Erdei gyümölcsös tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 266 ZS: 7,6 TZS: 1,5 FH: 8,5 SZH: 39,0 CK: 7,7 SÓ: 1,2</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

<p>Karalábéleves Párolt rizs Csikós szárnyas tokány</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:616 ZS: 21,0 TZS: 4,4 FH: 26,7 SZH: 76,4 CK: 1,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Zsúrmóka leves Zöldborsófőzelék Főtt tojás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 660 ZS: 20,4 TZS: 4,7 FH: 28,3 SZH: 88,0 CK: 13,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Frankfurti leves Mákos tészta Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 704 ZS: 30,5 TZS: 3,6 FH: 23,0 SZH: 84,4 CK: 21,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Zöldség krémleves leves gyöngy Tört burgonya Hagymás csirkemáj Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 647 ZS: 28,8 TZS: 6,1 FH: 27,1 SZH: 67,6 CK: 3,7 SÓ: 2,0</p>	<p>Fahéjas szilvaleves Karottás rizs Fűszeres csirkemell Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11</p> <p>EN: 677 ZS: 18,4 TZS: 8,1 FH: 34,9 SZH: 90,3 CK: 37,5 SÓ: 1,7</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>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:291 ZS: 17,2 TZS: 0,5 FH: 6,6 SZH: 26,6 CK: 1,8 SÓ: 0,8</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 240 ZS: 7,3 TZS: 2,7 FH: 8,9 SZH: 33,9 CK: 0,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 309 ZS: 13,3 TZS: 6,9 FH: 13,4 SZH: 31,4 CK: 0,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 241 ZS: 6,9 TZS: 2,5 FH: 10,1 SZH: 32,9 CK: 1,1 SÓ: 1,8</p>	<p>Túró desszert Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8</p> <p>EN: 202 ZS: 4,7 TZS: 3,4 FH: 5,6 SZH: 34,1 CK: 9,2 SÓ: 0,7</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>
---	---	---	---	--	--	--

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. Szezámmag; 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

Általános iskola

2020.03.23.–2020.03.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Natúr vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:384 ZS: 12,8 TZS: 7,9 FH: 13,9 SZH: 48,6 CK: 14,0 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 380 ZS: 8,6 TZS: 3,7 FH: 22,5 SZH: 58,6 CK: 28,0 SÓ: 1,4</p>	<p>Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 260 ZS: 8,7 TZS: 1,5 FH: 5,2 SZH: 39,4 CK: 7,9 SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Sajtos rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,10,11,12</p> <p>EN: 262 ZS: 8,4 TZS: 4,0 FH: 11,9 SZH: 31,5 CK: 15,0 SÓ: 0,7</p>	<p>Csipkebogyó tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 260 ZS: 6,6 TZS: 1,0 FH: 8,0 SZH: 40,0 CK: 7,7 SÓ: 1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	--	--	---	---	---

EBÉD

<p>Reszelt tésztaleves Petrezselymes bulgur Pritaminos szárnyas tokány</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN:460 ZS: 15,0 TZS: 3,0 FH: 25,3 SZH: 53,2 CK: 1,3 SÓ: 0,6</p>	<p>Magyaros karfiollevés Főtt burgonya Paradicsommártás Húsgombóc</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 643 ZS: 17,3 TZS: 4,7 FH: 22,2 SZH: 95,2 CK: 16,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Pulyka becsinált leves Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 550 ZS: 9,6 TZS: 1,7 FH: 26,5 SZH: 87,5 CK: 13,0 SÓ: 0,5</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Lencsefőzelék Borsos szárnyas tokány Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 651 ZS: 14,6 TZS: 3,0 FH: 37,1 SZH: 88,8 CK: 7,4 SÓ: 1,8</p>	<p>Burgonyapüré Rántott halfilé Csemege uborka édesítőszerrel Csokoládés puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 589 ZS: 16,3 TZS: 5,5 FH: 28,6 SZH: 79,2 CK: 29,3 SÓ: 1,9</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:257 ZS: 9,2 TZS: 4,1 FH: 10,1 SZH: 31,4 CK: 0,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Szezámmagos zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,11</p> <p>EN: 264 ZS: 11,3 TZS: 3,6 FH: 9,4 SZH: 31,5 CK: 0,4 SÓ: 1,7</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 315 ZS: 13,0 TZS: 6,8 FH: 13,5 SZH: 34,0 CK: 0,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Füstölt pulyka párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 252 ZS: 9,1 TZS: 3,0 FH: 8,0 SZH: 34,1 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 184 ZS: 5,2 TZS: 3,3 FH: 7,4 SZH: 27,0 CK: 3,0 SÓ: 1,4</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. 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

Általános iskola

2020.03.30.–2020.04.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Extra dzsem Margarin Zsúrkenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:353 ZS: 8,4 TZS: 3,4 FH: 11,6 SZH: 53,2 CK: 28,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Citromos tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 256 ZS: 5,7 TZS: 3,4 FH: 9,9 SZH: 39,7 CK: 8,0 SÓ: 1,4</p>	<p>Tejeskávé Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 349 ZS: 8,1 TZS: 4,4 FH: 12,3 SZH: 53,0 CK: 28,5 SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Natúr vajkrém Hosszú zsemle Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 380 ZS: 12,4 TZS: 7,6 FH: 13,3 SZH: 48,9 CK: 16,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Epres tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 266 ZS: 7,7 TZS: 1,5 FH: 8,5 SZH: 38,8 CK: 7,1 SÓ: 1,2</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

<p>Lebbencsleves Tökfőzelék Csirkepörkölt Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:613 ZS: 15,5 TZS: 3,8 FH: 31,1 SZH: 84,0 CK: 6,6 SÓ: 2,0</p>	<p>Húsgombóc leves sertés Gránátos kocka Céklasaláta édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 616 ZS: 16,7 TZS: 4,6 FH: 24,9 SZH: 90,4 CK: 6,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Tojásleves Petrezselymes rizs Zöldborsó csirkeragu Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 594 ZS: 21,3 TZS: 3,0 FH: 23,4 SZH: 75,6 CK: 5,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Csontleves Kelkáposzta főzelék Szárnyas vagdalt Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 557 ZS: 15,2 TZS: 2,2 FH: 29,6 SZH: 71,6 CK: 1,3 SÓ: 2,1</p>	<p>Brokkoli krémleves Pirított magvak Kukoricás rizs Fűszeres paradicsomos csirkemell</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,5,6,7,8,9,10,11</p> <p>EN: 630 ZS: 22,3 TZS: 3,0 FH: 34,5 SZH: 70,0 CK: 4,8 SÓ: 1,9</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>Natúr sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:212 ZS: 8,3 TZS: 4,6 FH: 7,5 SZH: 26,5 CK: 1,3 SÓ: 1,0</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 262 ZS: 9,2 TZS: 2,7 FH: 9,6 SZH: 34,1 CK: 0,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 312 ZS: 13,3 TZS: 6,9 FH: 13,7 SZH: 31,9 CK: 0,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 219 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 10,0 SZH: 32,8 CK: 0,3 SÓ: 1,8</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 235 ZS: 3,7 TZS: 2,2 FH: 7,4 SZH: 42,6 CK: 16,3 SÓ: 0,8</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>
--	---	--	---	--	--	--

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.