

SZIGETSZENTMIKLÓS

Általános iskola felső tagozat

2020.03.02.–2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Vaníliás tej  
Kakaós kalács

Allergének:  
1,3,7

EN:348  
ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH: 10,7  
SZH:56,2 CK:25,2 SÓ: 0,7

Gyümölcsstea  
Körözött  
Félbarna kenyér  
Retek

Allergének:  
1,7,12

EN: 249  
ZS: 4,1 TZS: 2,1 FH: 10  
SZH:40,9 CK: 7,6 SÓ: 1,1

Gyümölcsstea  
Sajtkrém  
Zsemle  
Paradicsom

Allergének:  
1,7,12

EN: 233  
ZS: 4 TZS: 2,2 FH:8,1  
SZH:38,9 CK: 8,7 SÓ: 0,9

Tej  
Szilva extra dzsem  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 326  
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3  
SZH:53,8 CK: 22,5 SÓ: 1,3

Gyümölcsstea  
Főtt tojás  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Retek

Allergének:  
1,3,12

EN: 246  
ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,5  
SZH: 39,7 CK: 7,7 SÓ: 1,2

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tojásleves  
Lecsós pulyka ragu  
Párolt rizs  
Narancs

Allergének:  
1,3

EN:670  
ZS: 28,7 TZS: 5,1 FH: 26  
SZH:74,4 CK:12,3 SÓ: 2,7

Csontleves  
Fokhagymás csirkescsíkok  
Majorannás burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 649  
ZS: 20,7 TZS: 4,3 FH: 27,8  
SZH:80,3 CK: 2,5 SÓ: 2,5

Sertés raguleves  
Túrós gombóc  
Vaníliás tejföl  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 882  
ZS: 24,2 TZS: 7,3 FH:26  
SZH:133,5 CK: 34,4 SÓ: 3

Zellerleves  
Szezámmagos szárnyas roló  
Sárgaborsó főzelék  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,9,11

EN: 681  
ZS: 15,7 TZS: 2,7 FH: 34,8  
SZH:91,3 CK: 1,7 SÓ: 4,3

Limonádé  
Rántott csirkemell  
Burgonyapüré  
Csalamádé (édesítőszerrel)

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 683  
ZS: 12,5 TZS: 3,4 FH: 36,9  
SZH: 99,5 CK: 12,8 SÓ: 3,8

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:217  
ZS: 6,8 TZS: 3,8 FH: 5,5  
SZH:31,8 CK:1,1 SÓ: 1,1

Edami sajt  
Margarin  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN: 245  
ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH: 12,1  
SZH:26,6 CK: 1,1 SÓ: 1,1

Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,6

EN: 203  
ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH:9  
SZH:31,6 CK: 0,6 SÓ: 1,6

Soproni felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,6

EN: 220  
ZS: 7,2 TZS: 2,5 FH: 8  
SZH:28,2 CK: 0,4 SÓ: 1,3

Gyümölcs joghurt  
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:  
1,7

EN: 225  
ZS: 4 TZS: 2,4 FH: 7  
SZH: 38,2 CK: 15,3 SÓ: 0,7

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

SZIGETSZENTMIKLÓS

Általános iskola felső tagozat

2020.03.09.–2020.03.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcsstea Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb	Tej Gabonapehely	Gyümölcsstea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 SZH:37,7 TZS: 3,9 CK:13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	EN: 239 ZS: 5,9 SZH:38,4 TZS: 0,9 CK: 7,6 FH: 8 SÓ: 1,6	EN: 273 ZS: 6,3 SZH:43,2 TZS: 1,4 CK: 9,9 FH:7,2 SÓ: 1,1	EN: 256 ZS: 4,7 SZH:41,2 TZS: 2,2 CK: 23,2 FH: 8,3 SÓ: 0,3	EN: 246 ZS: 5,1 SZH: 40,8 TZS: 2 CK: 9,4 FH: 7,4 SÓ: 1,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Kivi	Álföldi tésztaleves <b>Stroganoff csirkecsikok*</b> Párolt rizs	Fejtett bableves Sajtos tejfőlös tészta Alma	Daragaluska leves Csirkepörkölt Finomfőzelék Félbarna kenyér	Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya <b>Majonézes tavaszi saláta*</b>		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:600 ZS: 27,3 SZH:63,2 TZS: 7,6 CK:17 FH: 20,9 SÓ: 5,2	EN: 684 ZS: 31,9 SZH:71,7 TZS: 6 CK: 1,7 FH: 25,3 SÓ: 2,8	EN: 670 ZS: 26,6 SZH:77,1 TZS: 11,3 CK: 12 FH:24,9 SÓ: 2	EN: 624 ZS: 22,8 SZH:73,1 TZS: 3,4 CK: 14 FH: 28,3 SÓ: 4,4	EN: 751 ZS: 19,8 SZH: 107,6 TZS: 4,6 CK: 20 FH: 29,7 SÓ: 2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Kifli Zöldpaprika	Pritaminos sajtkrém Szezámmagos zsemle Lilahagyma	Csemege szalámi Margarin Zsemle	Trappista sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű kifli Retek	Kefir Sajtos stangli		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:233 ZS: 9,5 SZH:27,6 TZS: 0,3 CK:1,1 FH: 8,4 SÓ: 1	EN: 204 ZS: 5,3 SZH:30,7 TZS: 2,4 CK: 2,7 FH: 7,9 SÓ: 0,8	EN: 217 ZS: 7,1 SZH:29,8 TZS: 2,6 CK: 0,7 FH:6,7 SÓ: 1,1	EN: 231 ZS: 10,5 SZH:21,5 TZS: 5,9 CK: 0,3 FH: 11,1 SÓ: 1,8	EN: 386 ZS: 8,4 SZH: 63,7 TZS: 5,1 CK: 8,8 FH: 14,2 SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

SZIGETSZENTMIKLÓS

Általános iskola felső tagozat

2020.03.16.–2020.03.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN:359 ZS: 9,4    TZS: 5,1    FH: 10,8 SZH:52,9    CK:21,2    SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Túrókrém Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 246 ZS: 3,7    TZS: 2,1    FH: 10 SZH:40,8    CK: 7,6    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 252 ZS: 4,6    TZS: 2,4    FH:11,3 SZH:39,5    CK: 8,9    SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 342 ZS: 7    TZS: 3,7    FH: 10,3 SZH:55,3    CK: 24,3    SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 245 ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH: 7,6 SZH: 38,5    CK: 7,7    SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	--	---	--	---	---

EBÉD

<p>Karalábéleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:693 ZS: 32,6    TZS: 7,3    FH: 25,8 SZH:70,8    CK:1,1    SÓ: 3,1</p>	<p>Zsurmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 621 ZS: 23,5    TZS: 6,3    FH: 23,1 SZH:70,3    CK: 10,5    SÓ: 2,2</p>	<p>Frankfurti leves Mákos metélt Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8,9,11,12</p> <p>EN: 732 ZS: 19,8    TZS: 4,8    FH:21,8 SZH:114,2    CK: 47,7    SÓ: 2</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka (édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 671 ZS: 30,4    TZS: 6,8    FH: 27,1 SZH:67,1    CK: 5,3    SÓ: 4,3</p>	<p>Szilvaleves Grillfűszeres csirkemell Sajtmártás Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 680 ZS: 25,4    TZS: 5,7    FH: 35,4 SZH: 76,2    CK: 24    SÓ: 2,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	--	--	--	---	---	---

UZSONNA

<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:176 ZS: 6,7    TZS: 3,8    FH: 4,9 SZH:22,2    CK:0,9    SÓ: 0,9</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 236 ZS: 7    TZS: 1,9    FH: 8,1 SZH:30,8    CK: 0,8    SÓ: 1,4</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,5    TZS: 5,9    FH:11,4 SZH:30,7    CK: 0,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 207 ZS: 4,5    TZS: 1,2    FH: 9,4 SZH:32,3    CK: 0,6    SÓ: 1,7</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 119 ZS: 4,4    TZS: 3,4    FH: 1,9 SZH: 17,4    CK: 16,3    SÓ: 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. 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. 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

SZIGETSZENTMIKLÓS

Általános iskola felső tagozat

2020.03.23.–2020.03.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:362 ZS: 9,7    TZS: 5,5    FH: 11,4 SZH:52,1    CK:22,5    SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,7    TZS: 2,6    FH: 10,4 SZH:56,3    CK: 26,1    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 260 ZS: 8,2    TZS: 1    FH:4,7 SZH:40    CK: 8,5    SÓ: 1,1</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 265 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH: 9,9 SZH:37,7    CK: 13,4    SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 256 ZS: 5,1    TZS: 2,2    FH: 7,4 SZH: 41,6    CK: 9,7    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

<p>Reszelt tészta leves Pritaminos csirkeragu Petrezselymes bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:675 ZS: 25,2    TZS: 4,1    FH: 27,3 SZH:72,1    CK:0,8    SÓ: 1,8</p>	<p>Magyaros karfiol leves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 530 ZS: 21,1    TZS: 5,1    FH: 19,4 SZH:62,6    CK: 16,2    SÓ: 1,3</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált leve Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 686 ZS: 18,8    TZS: 3,3    FH:25,9 SZH:100,7    CK: 23    SÓ: 1,4</p>	<p>Zöldséges burgonya leves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 742 ZS: 17,4    TZS: 3,6    FH: 41,2 SZH:99,6    CK: 7,7    SÓ: 3,4</p>	<p>Panírozott halrudacska Burgonyapüré Csemege uborka (édesítőszerrel) Csokoládés puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN: 681 ZS: 18,7    TZS: 5,1    FH: 24,5 SZH: 94,7    CK: 21,7    SÓ: 3,6</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>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:250 ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH: 8,5 SZH:31,3    CK:0,5    SÓ: 1,4</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 241 ZS: 8,9    TZS: 2,4    FH: 8,6 SZH:28,5    CK: 0,8    SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,3    TZS: 5,7    FH:11,6 SZH:30,7    CK: 0,7    SÓ: 1,8</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Sörretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 240 ZS: 7,9    TZS: 2,6    FH: 8 SZH:32,9    CK: 0,5    SÓ: 1,7</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 9,2    TZS: 5,6    FH: 8,2 SZH: 28,4    CK: 2,6    SÓ: 1,4</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. 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

SZIGETSZENTMIKLÓS

Általános iskola felső tagozat

2020.03.30.–2020.04.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Barack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:325 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,3 SZH:53,6    CK:22,3    SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 245 ZS: 4,4    TZS: 2,3    FH: 9,8 SZH:39,2    CK: 7,6    SÓ: 0,9</p>	<p>Tejeskávé Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 351 ZS: 9,2    TZS: 4,5    FH:11,2 SZH:52,7    CK: 26,7    SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Vajkrém Kifli Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 306 ZS: 9,9    TZS: 5,6    FH: 11,2 SZH:38,8    CK: 10,9    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 247 ZS: 5,3    TZS: 1,5    FH: 7,6 SZH: 38,9    CK: 7,7    SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	---	---	---	---	---	---

EBÉD

<p>Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:651 ZS: 23,6    TZS: 5    FH: 26,1 SZH:77,9    CK:11    SÓ: 3,1</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla (édesítőszerrel)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 688 ZS: 24,3    TZS: 4,2    FH: 21,4 SZH:93,4    CK: 9    SÓ: 2,6</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós sertés ragu Petrezselymes rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 665 ZS: 25,5    TZS: 3,6    FH:27,9 SZH:79,1    CK: 9,2    SÓ: 2,2</p>	<p>Csontleves Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 630 ZS: 21,2    TZS: 2,9    FH: 31,2 SZH:75    CK: 0,7    SÓ: 3,9</p>	<p>Brokkoli krémleves Pirított magvak Grillfűszeres csirkemell Kukoricás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,11</p> <p>EN: 612 ZS: 23,6    TZS: 3,7    FH: 39,9 SZH: 58,1    CK: 1,1    SÓ: 2,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
---	--	--	---	---	---	---

UZSONNA

<p>Sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:190 ZS: 4,4    TZS: 2,4    FH: 8 SZH:28,3    CK:2    SÓ: 0,8</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 210 ZS: 5,6    TZS: 0,9    FH: 6,9 SZH:31,2    CK: 0,7    SÓ: 1,4</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 268 ZS: 9,8    TZS: 5,6    FH:12,6 SZH:31,2    CK: 0,4    SÓ: 1,5</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 207 ZS: 3    TZS: 0,7    FH: 9,5 SZH:32,1    CK: 0,4    SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 7,5 SZH: 44    CK: 16,1    SÓ: 0,7</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.