

Sándorfalva

Általános Iskola alsó tagozat

2020.03.02. - 2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Vaníliás tej Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 317 ZS: 6,7 TZS: 3,5 FH: 11,3 SZH: 52,7 CK: 30,7 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Körözött Kifli Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 248 ZS: 4,7 TZS: 2,5 FH: 9,7 SZH: 40,6 CK: 11,3 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 273 ZS: 10,5 TZS: 6,7 FH: 5,2 SZH: 39,6 CK: 10,2 SÓ: 1</p>	<p>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 306 ZS: 7,5 TZS: 3 FH: 10,5 SZH: 49,5 CK: 23 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Tojás karika Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 233 ZS: 6,9 TZS: 2,9 FH: 6,7 SZH: 36 CK: 9,3 SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	--	--	--	---	---

EBÉD

<p>Tojásleves Lecsós pulykaragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9</p> <p>EN: 651 ZS: 20,3 TZS: 5,1 FH: 30,2 SZH: 83,4 CK: 16,1 SÓ: 2,7</p>	<p>Csontleves Fokhagymás csirkecsíkok Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12</p> <p>EN: 652 ZS: 18,8 TZS: 3,5 FH: 38,3 SZH: 79,8 CK: 4,3 SÓ: 2,8</p>	<p>Sertésragu leves Túrós derelye Édes tejföl Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 734 ZS: 18,5 TZS: 6,2 FH: 29,1 SZH: 108 CK: 18,6 SÓ: 2,5</p>	<p>Zöldségleves Vagdalt pogácsa csirkehúsból Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 9</p> <p>EN: 643 ZS: 22 TZS: 3,6 FH: 36,2 SZH: 73,9 CK: 3,2 SÓ: 2,8</p>	<p>Gyümölcsle 100 % Rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12</p> <p>EN: 685 ZS: 24,8 TZS: 3,1 FH: 34,1 SZH: 78,7 CK: 5,9 SÓ: 2,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
--	---	---	---	--	---	---

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 192 ZS: 8,5 TZS: 4,1 FH: 5,2 SZH: 23,5 CK: 0,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Edami sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 270 ZS: 12,4 TZS: 6,4 FH: 11,7 SZH: 27,1 CK: 0,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Szendvicsszonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 188 ZS: 6,7 TZS: 3,5 FH: 9 SZH: 23,4 CK: 0,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 238 ZS: 10,8 TZS: 3,9 FH: 7,8 SZH: 27,6 CK: 0,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Epres joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 270 ZS: 1,9 TZS: 0,9 FH: 9,6 SZH: 53,1 CK: 18,5 SÓ: 0,6</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. 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 étkezéstétet 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.

Sándorfalva

Általános Iskola alsó tagozat

2020.03.09. - 2020.03.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 271 ZS: 6,9 TZS: 3,6 FH: 10,7 SZH: 41,1 CK: 16,3 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 257 ZS: 10,5 TZS: 2,6 FH: 8,4 SZH: 31,9 CK: 9,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 284 ZS: 12,6 TZS: 3,2 FH: 7,9 SZH: 34,6 CK: 9,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 318 ZS: 7,5 TZS: 3 FH: 10,5 SZH: 52,8 CK: 17,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 256 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH: 8,9 SZH: 32,3 CK: 9,3 SÓ: 1,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Erőleves Székelykáposzta sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10</p> <p>EN: 703 ZS: 28,1 TZS: 7,8 FH: 28,3 SZH: 82,3 CK: 16,9 SÓ: 3,5</p>	<p>Álföldi tésztalesves Stroganoff csirkedicek* Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 634 ZS: 19,2 TZS: 2,8 FH: 28,2 SZH: 82,9 CK: 3,5 SÓ: 2,7</p>	<p>Fejtett bableves Sajtos-tejfölös tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 624 ZS: 19,6 TZS: 6,3 FH: 22,4 SZH: 87,8 CK: 12,3 SÓ: 2</p>	<p>Daragaluska leves Rakott karfiol</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 665 ZS: 32,9 TZS: 10,1 FH: 28,7 SZH: 58,3 CK: 4,5 SÓ: 2,3</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya Majonézes tavaszi saláta*</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 716 ZS: 23,3 TZS: 3,7 FH: 31,5 SZH: 93,8 CK: 12,3 SÓ: 3,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 226 ZS: 8,9 TZS: 1,4 FH: 8,9 SZH: 26,9 CK: 0,1 SÓ: 0,7</p>	<p>Libazsíros félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 217 ZS: 10,4 TZS: 3,2 FH: 3,9 SZH: 26,8 CK: 0,2 SÓ: 0,7</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 262 ZS: 13,6 TZS: 3,7 FH: 8,9 SZH: 26,1 CK: 0,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 306 ZS: 15,8 TZS: 8,4 FH: 15,4 SZH: 25,1 CK: 0,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Sajtos rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 201 ZS: 5,1 TZS: 2 FH: 8 SZH: 30,2 CK: 0 SÓ: 0,3</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 keresztaszennyeződéssel 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 étkezést 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Sándorfalva

Általános Iskola alsó tagozat

2020.03.16. - 2020.03.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Mogyorós krém Kenyér félbarna</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 5, 6, 7, 8</p> <p>EN: 327 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH: 10,8 SZH: 48,7 CK: 22 SÓ: 1</p>	<p>Tea Tejfölös túró Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 271 ZS: 7,8 TZS: 4,1 FH: 11,6 SZH: 38,7 CK: 9,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Tonhalkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 4, 6, 7, 10</p> <p>EN: 284 ZS: 10,8 TZS: 1 FH: 10,4 SZH: 36,8 CK: 9,3 SÓ: 1</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 310 ZS: 7 TZS: 3,6 FH: 11,1 SZH: 50,3 CK: 24,9 SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 223 ZS: 7 TZS: 3 FH: 7,6 SZH: 32,5 CK: 9,4 SÓ: 0,9</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 pulykatokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 636 ZS: 23,8 TZS: 5 FH: 26,6 SZH: 77,8 CK: 3,9 SÓ: 2,9</p>	<p>Tarhonyaleves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12</p> <p>EN: 675 ZS: 16,1 TZS: 5,6 FH: 27,5 SZH: 95,4 CK: 57 SÓ: 2,5</p>	<p>Frankfurti leves virslivel Mákos metélt Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 691 ZS: 20 TZS: 3,1 FH: 23,7 SZH: 89,4 CK: 20,9 SÓ: 3</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 664 ZS: 25,1 TZS: 5,6 FH: 30,9 SZH: 74,8 CK: 8,2 SÓ: 3,4</p>	<p>Gyümölcsle 100% Fűszeres csirkemell sajtmártással Sárgarépás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9</p> <p>EN: 629 ZS: 16,1 TZS: 3,9 FH: 35,3 SZH: 84,4 CK: 26,7 SÓ: 3</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, 3, 7</p> <p>EN: 226 ZS: 9,2 TZS: 4,1 FH: 5,3 SZH: 29,4 CK: 0,5 SÓ: 0,4</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 234 ZS: 10,4 TZS: 3,6 FH: 8,5 SZH: 26,2 CK: 0,2 SÓ: 1,6</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 270 ZS: 12,4 TZS: 6,4 FH: 11,7 SZH: 27,1 CK: 0,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Szendvicssonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 189 ZS: 6,7 TZS: 3,5 FH: 9 SZH: 23,5 CK: 0,4 SÓ: 1,9</p>	<p>Túródesszert Banán</p> <p><u>Allergének:</u> 5, 7, 8</p> <p>EN: 324 ZS: 4,1 TZS: 3,5 FH: 3,9 SZH: 55,8 CK: 54,8 SÓ: 0,2</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 keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.

Sándorfalva

Általános Iskola alsó tagozat

2020.03.23. - 2020.03.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaó Vajkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 349 ZS: 12,5 TZS: 6,3 FH: 12,8 SZH: 46 CK: 19,6 SÓ: 1</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 305 ZS: 7,5 TZS: 3 FH: 11,1 SZH: 48,9 CK: 17,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 220 ZS: 6,7 TZS: 3,1 FH: 5,3 SZH: 34,1 CK: 9,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 279 ZS: 9,8 TZS: 4,1 FH: 10,8 SZH: 36,8 CK: 16,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 251 ZS: 6,2 TZS: 2 FH: 9 SZH: 39,8 CK: 10,4 SÓ: 1,2</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 Pritaminpaprikás szárnyas ragu Petrezselymes bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9</p> <p>EN: 643 ZS: 28,4 TZS: 3,7 FH: 28,1 SZH: 69,5 CK: 3,4 SÓ: 3</p>	<p>Karfiolleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 12</p> <p>EN: 620 ZS: 19,1 TZS: 5,8 FH: 21,7 SZH: 87,7 CK: 21,2 SÓ: 3,5</p>	<p>Tárkonyos pulykabeconsínált leves Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 720 ZS: 13,4 TZS: 2,7 FH: 26,3 SZH: 120,7 CK: 32,2 SÓ: 2,1</p>	<p>Burgonyaleves Borsos pulykatokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 669 ZS: 27,8 TZS: 2,8 FH: 33,6 SZH: 67,3 CK: 6,2 SÓ: 3</p>	<p>Rántott halfilé Burgonyapüré Csemege uborka Csokis puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 10, 12</p> <p>EN: 626 ZS: 15,8 TZS: 2,9 FH: 32,2 SZH: 88,7 CK: 26,1 SÓ: 3,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 213 ZS: 8,9 TZS: 1,4 FH: 9,4 SZH: 23,2 CK: 0,3 SÓ: 0,7</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 11</p> <p>EN: 273 ZS: 15,1 TZS: 5,2 FH: 8,3 SZH: 24,6 CK: 0,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 313 ZS: 15,7 TZS: 8,6 FH: 15,2 SZH: 27,6 CK: 0,2 SÓ: 1,7</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 233 ZS: 10,5 TZS: 2,6 FH: 7,8 SZH: 26,7 CK: 0,3 SÓ: 1,5</p>	<p>Kocka sajt Kifli Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 274 ZS: 7,6 TZS: 4,5 FH: 7,6 SZH: 41,5 CK: 12,8 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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 vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.

Sándorfalva

Általános Iskola alsó tagozat

2020.03.30. - 2020.04.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 306 ZS: 7,5 TZS: 3 FH: 10,5 SZH: 49,5 CK: 23 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 206 ZS: 3,7 TZS: 2 FH: 9,7 SZH: 33,3 CK: 9,6 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>	<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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Lebenceles Paprikás szárnyas aprópecsenye Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12</p> <p>EN: 659 ZS: 25 TZS: 2,8 FH: 27,4 SZH: 76,8 CK: 18,1 SÓ: 2,9</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 12</p> <p>EN: 704 ZS: 20,6 TZS: 5,7 FH: 24,5 SZH: 102,7 CK: 3,4 SÓ: 3,2</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>	<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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 267 ZS: 11,5 TZS: 7,2 FH: 5,6 SZH: 34,9 CK: 3,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Retek Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 231 ZS: 10,4 TZS: 2,6 FH: 7,8 SZH: 26,2 CK: 0,2 SÓ: 1,5</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>	<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>	<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 keresztaszennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.