

Sándorfalva

Általános Iskola felső 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: 349 ZS: 7,2    TZS: 3,8    FH: 12 SZH: 58,5    CK: 32,1    SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Körözött Kifli Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 272 ZS: 6    TZS: 3,2    FH: 11,4 SZH: 42,1    CK: 12,3    SÓ: 0,6</p>	<p>Tea Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 279 ZS: 10,5    TZS: 6,7    FH: 5,3 SZH: 41    CK: 11,2    SÓ: 1</p>	<p>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 354 ZS: 8,3    TZS: 3,4    FH: 12,9 SZH: 57,2    CK: 25,5    SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Tojás karika Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 262 ZS: 7    TZS: 2,9    FH: 7,5 SZH: 42,3    CK: 10,3    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>Tojásleves Lecsós pulykaragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9</p> <p>EN: 738 ZS: 23,8    TZS: 5,6    FH: 33,7 SZH: 93,3    CK: 18,2    SÓ: 3,2</p>	<p>Csontleves Fokhagymás csirkescsík Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12</p> <p>EN: 817 ZS: 28,2    TZS: 5    FH: 42,3 SZH: 96    CK: 4,9    SÓ: 2,8</p>	<p>Sertésragu leves Túrós derelye Édes tejföl Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 843 ZS: 22,3    TZS: 7,8    FH: 33,7 SZH: 121,5    CK: 19,7    SÓ: 2,7</p>	<p>Zöldségleves Vagdalt pogácsa csirkehúsból Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 9</p> <p>EN: 725 ZS: 24,1    TZS: 4    FH: 40,6 SZH: 84,4    CK: 3,7    SÓ: 3,9</p>	<p>Gyümölcsle 100 % Rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12</p> <p>EN: 820 ZS: 32,7    TZS: 4    FH: 38,6 SZH: 89,3    CK: 7,2    SÓ: 4</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: 238 ZS: 8,7    TZS: 4,1    FH: 7 SZH: 32,7    CK: 0,4    SÓ: 1</p>	<p>Edami sajt Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 331 ZS: 15,2    TZS: 8,1    FH: 15,1 SZH: 32,5    CK: 0,3    SÓ: 1,4</p>	<p>Szendvicssonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 233 ZS: 6,8    TZS: 3,5    FH: 10,7 SZH: 32,4    CK: 0,5    SÓ: 2,1</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 240 ZS: 10,8    TZS: 3,9    FH: 7,9 SZH: 27,9    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 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.

Sándorfalva

Általános Iskola felső tagozat

2020.03.09. - 2020.03.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Tea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Tea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 7	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 294 ZS: 7,8    TZS: 4    FH: 12,3 SZH: 43,6    CK: 18,8    SÓ: 0,7	EN: 306 ZS: 10,7    TZS: 2,7    FH: 10,1 SZH: 41,9    CK: 10,5    SÓ: 1,8	EN: 353 ZS: 14,8    TZS: 3,7    FH: 9,8 SZH: 44,7    CK: 10,8    SÓ: 1,4	EN: 366 ZS: 8,3    TZS: 3,4    FH: 12,9 SZH: 60,5    CK: 20    SÓ: 1,3	EN: 306 ZS: 10    TZS: 3,7    FH: 10,7 SZH: 42,5    CK: 10,4    SÓ: 1,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Erőleves Székelykáposzta sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Álföldi tésztaleves <b>Stroganoff</b> <b>csirkecsikok*</b> Párolt rizs	Fejtett bableves Sajtos-tejfölös tészta Alma	Daragaluska leves Rakott karfiol	Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya <b>Majonéz tavaszi saláta*</b>		
<u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9, 10	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9	<u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 9, 10, 12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 800 ZS: 33    TZS: 9,4    FH: 32,8 SZH: 89,9    CK: 17,2    SÓ: 3,7	EN: 705 ZS: 19,9    TZS: 3,4    FH: 31,9 SZH: 95,5    CK: 3,7    SÓ: 2,7	EN: 702 ZS: 21,4    TZS: 9,5    FH: 29,3 SZH: 96,1    CK: 12,3    SÓ: 2,6	EN: 732 ZS: 33,6    TZS: 10,3    FH: 29,7 SZH: 71,5    CK: 5,3    SÓ: 2,4	EN: 831 ZS: 28,8    TZS: 4,5    FH: 35,4 SZH: 106,3    CK: 12,6    SÓ: 3,4	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Kenőmájás Zsemle Zöldpaprika	Libazsíros félbarna kenyér Póréhagyma	Csemege szalámi Margarin Zsemle	Trappista sajt Margarin Zsemle Jégcsapretek	Sajtos rúd		
<u>Allergének:</u> 1, 6	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 7	<u>Allergének:</u> 1, 3, 7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: 260 ZS: 11,6    TZS: 1,8    FH: 10,5 SZH: 27,3    CK: 0,1    SÓ: 0,7	EN: 331 ZS: 20,4    TZS: 6,2    FH: 4,7 SZH: 32,1    CK: 0,2    SÓ: 0,8	EN: 262 ZS: 13,6    TZS: 3,7    FH: 8,8 SZH: 26,1    CK: 0,2    SÓ: 1,5	EN: 307 ZS: 15,8    TZS: 8,4    FH: 15,5 SZH: 25,4    CK: 0,1    SÓ: 1,5	EN: 201 ZS: 5,1    TZS: 2    FH: 8 SZH: 30,2    CK: 0    SÓ: 0,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

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 kizsgálást 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 felső 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: 375 ZS: 10,9    TZS: 4,1    FH: 13,2 SZH: 56,4    CK: 24,5    SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Tejfőlös túró Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 327 ZS: 9,6    TZS: 5,2    FH: 14,3 SZH: 45,6    CK: 10,2    SÓ: 1,4</p>	<p>Tea Tonhalkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 4, 6, 7, 10</p> <p>EN: 311 ZS: 12,1    TZS: 1,2    FH: 13 SZH: 38,2    CK: 10,3    SÓ: 1,2</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 357 ZS: 8,1    TZS: 4,2    FH: 12,9 SZH: 57,6    CK: 27,6    SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 273 ZS: 7,2    TZS: 3    FH: 9,4 SZH: 42,7    CK: 10,5    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>Karalábéleves Csikós pulykatokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 709 ZS: 26,6    TZS: 5,6    FH: 28,1 SZH: 88,9    CK: 4,1    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: 755 ZS: 16,5    TZS: 5,7    FH: 31 SZH: 110,6    CK: 59,7    SÓ: 3</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: 778 ZS: 22,1    TZS: 4,3    FH: 26,1 SZH: 98,1    CK: 25,1    SÓ: 3,2</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: 758 ZS: 26,7    TZS: 5,9    FH: 35,4 SZH: 89,8    CK: 9,5    SÓ: 3,8</p>	<p>Gyümölcsle 100% Fűszeres csirkemell sajtmártással Sárgarépás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 9</p> <p>EN: 744 ZS: 21,5    TZS: 5    FH: 40,4 SZH: 95,3    CK: 27,4    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>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 228 ZS: 9,2    TZS: 4,1    FH: 5,4 SZH: 29,7    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: 331 ZS: 15,2    TZS: 8,1    FH: 15,1 SZH: 32,5    CK: 0,3    SÓ: 1,4</p>	<p>Szendvicssonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 233 ZS: 6,8    TZS: 3,5    FH: 10,8 SZH: 32,5    CK: 0,5    SÓ: 2,1</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 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

Sándorfalva

Általános Iskola felső 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: 361 ZS: 12,5    TZS: 6,3    FH: 12,8 SZH: 49    CK: 22,6    SÓ: 1</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 373 ZS: 8,5    TZS: 3,5    FH: 14,5 SZH: 60,4    CK: 20,2    SÓ: 1,5</p>	<p>Tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 290 ZS: 8,9    TZS: 4,1    FH: 7,3 SZH: 44,7    CK: 10,6    SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 302 ZS: 10,5    TZS: 4,5    FH: 12,5 SZH: 39,3    CK: 18,6    SÓ: 0,8</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10</p> <p>EN: 330 ZS: 9,2    TZS: 2,3    FH: 11 SZH: 51    CK: 11,6    SÓ: 1,3</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: 764 ZS: 31,3    TZS: 4,1    FH: 33,2 SZH: 88,2    CK: 4,9    SÓ: 3,2</p>	<p>Karfiollevés Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 12</p> <p>EN: 746 ZS: 24,8    TZS: 7    FH: 25,7 SZH: 102,2    CK: 25    SÓ: 3,6</p>	<p>Tárkonyos pulykabeccsínált leves Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 780 ZS: 18,9    TZS: 3,5    FH: 28,5 SZH: 120,9    CK: 32,2    SÓ: 2,4</p>	<p>Burgonyaleves Borsos pulykatokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 748 ZS: 28    TZS: 3,8    FH: 40 SZH: 82,4    CK: 6,1    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: 716 ZS: 19,5    TZS: 3,4    FH: 35,8 SZH: 99,2    CK: 27,2    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>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 291 ZS: 11,8    TZS: 1,9    FH: 12,9 SZH: 32,4    CK: 0,4    SÓ: 1</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Szezámmagos 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: 315 ZS: 15,8    TZS: 8,6    FH: 15,4 SZH: 27,9    CK: 0,2    SÓ: 1,7</p>	<p>Párizsi Margarin Félbarna kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 258 ZS: 10,5    TZS: 2,6    FH: 8,5 SZH: 32    CK: 0,3    SÓ: 1,7</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 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Sándorfalva

Általános Iskola felső 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: 354 ZS: 8,3    TZS: 3,4    FH: 12,9 SZH: 57,2    CK: 25,5    SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 275 ZS: 5,2    TZS: 2,7    FH: 13,3 SZH: 43,8    CK: 10,7    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>	<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: 724 ZS: 24,9    TZS: 5,6    FH: 33,7 SZH: 89,4    CK: 22,9    SÓ: 3,4</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 12</p> <p>EN: 823 ZS: 25    TZS: 5,9    FH: 26,9 SZH: 118,3    CK: 4,2    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>	<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: 270 ZS: 11,5    TZS: 7,2    FH: 5,6 SZH: 35,6    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. 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek 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 ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.