

## SZEKSZÁRD

## Általános iskola felső tagozat

2020.03.02. – 2020.03.08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Vaníliás tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11</p> <p>EN: 406 ZS: 9,7    TZS: 3    FH: 12,7 SZH: 66,4    CK: 39,9    SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 272 ZS: 4,5    TZS: 2,6    FH: 12,1 SZH: 45,1    CK: 12,1    SÓ: 1</p>	<p>Tea Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12</p> <p>EN: 305 ZS: 5,3    TZS: 3,1    FH: 8,2 SZH: 55,5    CK: 20,5    SÓ: 1,6</p>	<p>Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 328 ZS: 6,4    TZS: 3,1    FH: 11,9 SZH: 55    CK: 22,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 354 ZS: 8,8    TZS: 2,6    FH: 12,9 SZH: 51,1    CK: 17,2    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>Tojásleves Lecsós pulykaragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 704 ZS: 22,6    TZS: 3,2    FH: 27,1 SZH: 94    CK: 16    SÓ: 2,2</p>	<p>Csontleves Fokhagymás csirke csíkok Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 718 ZS: 20,7    TZS: 1,9    FH: 29,3 SZH: 95,6    CK: 2,7    SÓ: 3</p>	<p>Sertés raguleves Túrós derelye Édes tejföllel Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 845 ZS: 14,3    TZS: 4,9    FH: 31,6 SZH: 140,6    CK: 21,4    SÓ: 2,3</p>	<p>Tejfőlés zellerleves Szezámgyagos szárnyas húsróló Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 11</p> <p>EN: 850 ZS: 19    TZS: 3,1    FH: 43,6 SZH: 120,4    CK: 2,4    SÓ: 3,5</p>	<p>Limonádé Rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 12</p> <p>EN: 701 ZS: 24,6    TZS: 2,9    FH: 18,9 SZH: 95,6    CK: 34,9    SÓ: 2,7</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 Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 192 ZS: 5    TZS: 2,6    FH: 7,1 SZH: 30,3    CK: 0,8    SÓ: 1</p>	<p>Edami sajt szelet Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 315 ZS: 14,1    TZS: 1,4    FH: 14,7 SZH: 30,4    CK: 2,2    SÓ: 0,6</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 5,5    TZS: 2    FH: 11,7 SZH: 30,4    CK: 1,3    SÓ: 1,8</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 259 ZS: 7,8    TZS: 2,7    FH: 9,7 SZH: 37,5    CK: 2,6    SÓ: 1,6</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 259 ZS: 3,7    TZS: 2,1    FH: 7,3 SZH: 45,5    CK: 16,8    SÓ: 0,5</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. Szezámgyag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétés 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.

SZEKSZÁRD

Általános iskola felső 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: 290 ZS: 7,7    TZS: 3,9    FH: 11,3 SZH: 42,6    CK: 17,8    SÓ: 0,7</p>	<p>Tea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 317 ZS: 10,9    TZS: 3,8    FH: 9,6 SZH: 45,7    CK: 16,4    SÓ: 1,7</p>	<p>Tea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa hasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10</p> <p>EN: 304 ZS: 6,5    TZS: 1,5    FH: 9,7 SZH: 50,1    CK: 19,6    SÓ: 1,4</p>	<p>Tej Méz Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 366 ZS: 6,2    TZS: 3,1    FH: 13,5 SZH: 63,2    CK: 27,7    SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs tea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 276 ZS: 8,2    TZS: 0    FH: 9,7 SZH: 40,9    CK: 10,1    SÓ: 1,5</p>		
EBÉD	<p>Daragaluska leves Székelykáposzta sertéshússal Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 703 ZS: 23,5    TZS: 4,8    FH: 31,4 SZH: 86    CK: 10,8    SÓ: 4</p>	<p>Alföldi tésztaleves <b>Stroganoff csirkecsíkok*</b> Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 10, 12</p> <p>EN: 704 ZS: 20,3    TZS: 3,7    FH: 26,2 SZH: 96,4    CK: 3,6    SÓ: 2,1</p>	<p>Fejtett bableves Sajtos-tejfölös tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 700 ZS: 22,6    TZS: 11,1    FH: 30,1 SZH: 89,1    CK: 11,6    SÓ: 1,8</p>	<p>Csontleves Csirkepörkölt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 713 ZS: 21,8    TZS: 1,6    FH: 32,8 SZH: 90,1    CK: 13,6    SÓ: 3,5</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya <b>Majonézes tavaszi saláta*</b></p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 726 ZS: 19,1    TZS: 2,1    FH: 30,3 SZH: 114,9    CK: 30,1    SÓ: 3</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 296 ZS: 13,5    TZS: 5,4    FH: 10,1 SZH: 32,9    CK: 5,5    SÓ: 1,4</p>	<p>Pritaminos sajtkrém Szezám-magos zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 11, 12</p> <p>EN: 230 ZS: 4,9    TZS: 2,7    FH: 9 SZH: 37,1    CK: 2,7    SÓ: 1,4</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 306 ZS: 12,7    TZS: 4,4    FH: 10,6 SZH: 37,8    CK: 0,2    SÓ: 1,9</p>	<p>Trappista sajtszelet Margarin Kifli Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 301 ZS: 12,7    TZS: 7,6    FH: 15,2 SZH: 31,3    CK: 3,3    SÓ: 1,4</p>	<p>Kefir Sajtos stangli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 210 ZS: 2,5    TZS: 1,3    FH: 9,3 SZH: 36,6    CK: 5,6    SÓ: 1,3</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel 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.  
Kérjük, 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.

## SZEKSZÁRD

## 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, 5, 6, 7</p> <p>EN: 366 ZS: 10,3    TZS: 5,8    FH: 12,5 SZH: 55,4    CK: 23,5    SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Tejfölös túró Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 309 ZS: 4,7    TZS: 2,8    FH: 12,5 SZH: 50,2    CK: 20,1    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Tonhalkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 4, 7, 8, 12</p> <p>EN: 260 ZS: 3,8    TZS: 2    FH: 8,2 SZH: 47,7    CK: 10,8    SÓ: 1,1</p>	<p>Tejeskávé Fonott kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 235 ZS: 5,5    TZS: 6,1    FH: 9,2 SZH: 92,6    CK: 24,8    SÓ: 0,3</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3</p> <p>EN: 353 ZS: 8,8    TZS: 2,6    FH: 12,8 SZH: 50,9    CK: 16,3    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>Tejfölös karalábéleves Csíkos szárnyas ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 716 ZS: 26,7    TZS: 4,7    FH: 32,6 SZH: 88    CK: 4,1    SÓ: 2,4</p>	<p>Zsúrmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7</p> <p>EN: 701 ZS: 20,6    TZS: 3,8    FH: 31,4 SZH: 92    CK: 15,6    SÓ: 2,6</p>	<p>Frankfurti leves Mákos metélt Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 5, 7, 8, 12</p> <p>EN: 792 ZS: 28,2    TZS: 5    FH: 23,2 SZH: 107,2    CK: 23,6    SÓ: 2,4</p>	<p>Zöldség krémleves Levesgyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 10, 12</p> <p>EN: 702 ZS: 21    TZS: 4,3    FH: 31 SZH: 90,6    CK: 8,8    SÓ: 4</p>	<p>Szilvaleves Fűszeres csirkemell Sajtmártással Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7, 10</p> <p>EN: 715 ZS: 16,7    TZS: 4,6    FH: 33,7 SZH: 102    CK: 31,4    SÓ: 1,7</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: 171 ZS: 6,8    TZS: 4,1    FH: 5,3 SZH: 26,7    CK: 5,1    SÓ: 0,9</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 278 ZS: 9,6    TZS: 3,5    FH: 11,3 SZH: 36,5    CK: 0,4    SÓ: 1,8</p>	<p>Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 284 ZS: 12,1    TZS: 6,8    FH: 16 SZH: 29    CK: 0,7    SÓ: 1,7</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 225 ZS: 5,6    TZS: 2    FH: 12,3 SZH: 32,1    CK: 2,2    SÓ: 1,8</p>	<p>Túró Rudi Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 5, 6, 7, 8</p> <p>EN: 137 ZS: 5,5    TZS: 0    FH: 4,8 SZH: 16,3    CK: 15,5    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. 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 étkezéstést 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.

SZEKSZÁRD

Általános iskola felső tagozat

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, 7, 8, 12</p> <p>EN: 389 ZS: 8,3    TZS: 5,8    FH: 14,7 SZH: 63,4    CK: 27,5    SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 338 ZS: 6,7    TZS: 3,1    FH: 12,9 SZH: 56,3    CK: 28    SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 10</p> <p>EN: 240 ZS: 5    TZS: 0,5    FH: 6,6 SZH: 41,8    CK: 10,3    SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7</p> <p>EN: 270 ZS: 7,6    TZS: 2,5    FH: 12,9 SZH: 35,9    CK: 11,5    SÓ: 0,9</p>	<p>Tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 8, 10, 12</p> <p>EN: 332 ZS: 6,9    TZS: 2,3    FH: 10,6 SZH: 52,8    CK: 17,8    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 Pritaminos szárnyas ragu Petrezselymes bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 9</p> <p>EN: 708 ZS: 21,5    TZS: 3,7    FH: 28,6 SZH: 92,5    CK: 4,8    SÓ: 3,5</p>	<p>Tejfölös karfiolleves Sertés húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9, 12</p> <p>EN: 796 ZS: 22,5    TZS: 6,4    FH: 24,9 SZH: 115,8    CK: 25,3    SÓ: 3,2</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált leves Káposztás kocka Porcukor szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 7, 9</p> <p>EN: 722 ZS: 12,7    TZS: 2,9    FH: 26,6 SZH: 121    CK: 39,7    SÓ: 2,4</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Sertéspörkölt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12</p> <p>EN: 850 ZS: 22,3    TZS: 4,6    FH: 44,8 SZH: 103,6    CK: 2,5    SÓ: 2,6</p>	<p>Rántott halfilé Burgonyapüré Csemegeuborka Csokoládés puding</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 3, 4, 7, 10, 12</p> <p>EN: 703 ZS: 18,7    TZS: 5,2    FH: 25 SZH: 103    CK: 21,9    SÓ: 3,5</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 Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6</p> <p>EN: 283 ZS: 12,8    TZS: 4,6    FH: 11,4 SZH: 31,1    CK: 1,3    SÓ: 1,7</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 11</p> <p>EN: 259 ZS: 8,1    TZS: 2,7    FH: 10,7 SZH: 35,7    CK: 1,2    SÓ: 1,5</p>	<p>Trappista sajszelet Margarin Zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 340 ZS: 12    TZS: 6,8    FH: 18,2 SZH: 40,2    CK: 2,9    SÓ: 1,8</p>	<p>Füstölt párizsi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 6, 7</p> <p>EN: 270 ZS: 10,6    TZS: 0,6    FH: 10,2 SZH: 33,4    CK: 1,1    SÓ: 1,8</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1, 7</p> <p>EN: 190 ZS: 4,3    TZS: 2,6    FH: 5,5 SZH: 31,5    CK: 3    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 keresztiszennyeződéssel 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 kizsoltgáást 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.

**SZEKSZÁRD**
**Általános iskola felső tagozat**
**2020.03.30. – 2020.04.05.**

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 328 ZS: 6,4    TZS: 3,1    FH: 11,9 SZH: 55    CK: 22,7    SÓ: 1,2	Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 286 ZS: 4,8    TZS: 2,6    FH: 12,5 SZH: 47,2    CK: 18,3    SÓ: 0,9	Tejeskávé Kakaós kalács  <u>Allergének:</u> 1, 3, 6, 7, 8, 11 EN: 371 ZS: 9,7    TZS: 3    FH: 12,8 SZH: 57,5    CK: 30    SÓ: 0,7	Tej Vajkrém Kifli Sárgarépa karika  <u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12 EN: 326 ZS: 9,3    TZS: 5,9    FH: 13,1 SZH: 46,1    CK: 16,4    SÓ: 1,1	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1, 3 EN: 329 ZS: 8,9    TZS: 2,6    FH: 12,9 SZH: 44,6    CK: 11,8    SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 7, 12 EN: 701 ZS: 24,1    TZS: 3,6    FH: 29,6 SZH: 84,8    CK: 10,9    SÓ: 3	Húsgombóc leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 10, 12 EN: 709 ZS: 18,9    TZS: 5,1    FH: 25,1 SZH: 104    CK: 9,7    SÓ: 2,5	Tojásleves Zöldborsós szárnyas ragu Petrezselymes rizs Alma  <u>Allergének:</u> 1, 3 EN: 702 ZS: 20,3    TZS: 2,2    FH: 31 SZH: 93,7    CK: 9,6    SÓ: 1,3	Csontleves Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1, 3, 9, 12 EN: 706 ZS: 17,3    TZS: 0,8    FH: 32,8 SZH: 98,2    CK: 2,2    SÓ: 3,2	Brokkoli krémleves Pirított magvakkal Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs  <u>Allergének:</u> 1, 5, 7, 8, 10, 11 EN: 712 ZS: 18,5    TZS: 2,4    FH: 33,8 SZH: 90,1    CK: 6,4    SÓ: 2,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	Sajtkrém Kifli Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1, 7, 8, 12 EN: 238 ZS: 6,7    TZS: 3,9    FH: 7,4 SZH: 36,1    CK: 7,6    SÓ: 1,1	Párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 287 ZS: 10,5    TZS: 3,8    FH: 10,7 SZH: 38,2    CK: 1    SÓ: 1,9	Edami sajszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 312 ZS: 13,6    TZS: 0,6    FH: 16,6 SZH: 30,2    CK: 0,5    SÓ: 0,9	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 216 ZS: 4,3    TZS: 1,2    FH: 10,5 SZH: 32,5    CK: 0,2    SÓ: 1,8	Gyümölcs joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1, 7 EN: 259 ZS: 3,7    TZS: 2,1    FH: 7,3 SZH: 45,5    CK: 16,8    SÓ: 0,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmozó 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 vizsgálást 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.