

Dunaújváros

Általános iskola felső tagozat

2021. 05. 03.–2021. 05. 09.

	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: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Szezámgyöngy zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11,12</p> <p>EN: 277 ZS: 11,2 TZS: 5,9 FH: 6,3 SZH:37 CK: 8,7 SÓ: 1</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 329 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH:11,4 SZH:54,6 CK: 34,6 SÓ: 0,4</p>	<p>Tejescsoki 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 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>Magyaros zöldborsóleves Csirke fasírt Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:727 ZS: 19,6 TZS: 3,9 FH: 32 SZH:97,5 CK:3,4 SÓ: 3,3</p>	<p>Tejfölös karfiolleves Borsos sertés tokány Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 787 ZS: 35,9 TZS: 9,7 FH: 26,6 SZH:74,1 CK: 1,6 SÓ: 2</p>	<p>Csirke raguleves Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 705 ZS: 27,2 TZS: 2,3 FH:27 SZH:96 CK: 22,1 SÓ: 1,8</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 700 ZS: 24 TZS: 6,2 FH: 29 SZH:84,6 CK: 16,2 SÓ: 2</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Szezámgyöngy rántott halfilé Zöldséges rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,11,12</p> <p>EN: 834 ZS: 30,2 TZS: 7,8 FH: 31,4 SZH: 105,3 CK: 7,1 SÓ: 2,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:233 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,4 SZH:27,6 CK:1,1 SÓ: 1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 258 ZS: 10,1 TZS: 3,6 FH: 8,3 SZH:31,6 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 251 ZS: 10,3 TZS: 5,9 FH:11,1 SZH:27,2 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 209 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,3 SZH:32,8 CK: 0,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Sajtos rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 179 ZS: 9,6 TZS: 4,9 FH: 3,9 SZH: 18,9 CK: 0,1 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. Rákkfélek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámgyöngy; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az étel 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) megtekinthető.

Dunaújváros

Általános iskola felső tagozat

2021. 05. 10.–2021. 05. 16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcsstea Lekváros táská</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:215 ZS: 7,7 TZS: 3,9 FH: 3,1 SZH:32,8 CK:17,5 SÓ: 0,3</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: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 251 ZS: 4,8 TZS: 2,6 FH:11,2 SZH:39,2 CK: 8,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Kakaós tej Teavaj Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 345 ZS: 10,3 TZS: 6,2 FH: 10,6 SZH:48,5 CK: 22,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea 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: 9,9 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>Alföldi tésztaleves Ananász csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,9,12</p> <p>EN:700 ZS: 25,1 TZS: 3,8 FH: 29,2 SZH:87,5 CK:11,3 SÓ: 1,7</p>	<p>Zöldség krémleves Pírtott zsemlekocka Bolognai spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 724 ZS: 35,8 TZS: 11,8 FH: 30,8 SZH:68,8 CK: 12,9 SÓ: 3,1</p>	<p>Legényfogó leves Putnoki tekercs Csokoládés öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 798 ZS: 24,6 TZS: 5,2 FH:36,4 SZH:91,7 CK: 24,2 SÓ: 0,4</p>	<p>Vajas galuska leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 850 ZS: 28,9 TZS: 13,4 FH: 38,2 SZH:100,2 CK: 11,4 SÓ: 3,6</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 848 ZS: 17,1 TZS: 3,5 FH: 37,1 SZH: 136,8 CK: 29,8 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>
--	--	--	--	---	--	--

UZSONNA

<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:207 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH:32 CK:1,3 SÓ: 1,1</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 sajtszelet 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 Retek</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: 1,8</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. 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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltást végző munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedat kérjük, megértésedat 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.

Dunaújváros

Általános iskola felső tagozat

2021. 05. 17.–2021. 05. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack 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>Gyümölcsstea Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 272 ZS: 9,4 TZS: 5,4 FH: 5,5 SZH:39,8 CK: 8,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 253 ZS: 5,2 TZS: 3,1 FH:9,1 SZH:40,8 CK: 8,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Tejescskvé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 310 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 10 SZH:49 CK: 23,4 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,2 CK: 7,7 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>Tavaszi leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:700 ZS: 29 TZS: 8,7 FH: 21,8 SZH:86 CK:3,9 SÓ: 3,2</p>	<p>Daragaluska leves Szárnyas vagdalt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 829 ZS: 25,2 TZS: 3,8 FH: 38,9 SZH:107 CK: 10,1 SÓ: 3,3</p>	<p>Sertés gulyásleves Mákos tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN: 732 ZS: 21,8 TZS: 4,8 FH:24,4 SZH:107,9 CK: 41,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Gombaleves Kolbászos rakott burgonya Tavaszi saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 706 ZS: 25,5 TZS: 9,3 FH: 19,1 SZH:95,5 CK: 6,3 SÓ: 3,3</p>	<p>Paradicsomleves Rántott halfilé Kukoricás rizs Tzatziki saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN: 789 ZS: 22,4 TZS: 4,1 FH: 31,4 SZH: 113,1 CK: 18,8 SÓ: 3,1</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>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Kifli Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:233 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,4 SZH:27,6 CK:1,1 SÓ: 1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Császárszemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 220 ZS: 5,5 TZS: 2 FH: 9,9 SZH:30,7 CK: 1,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 253 ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH:8,2 SZH:31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Répaghasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 193 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:29,8 CK: 1,3 SÓ: 1</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: 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. Rákkfélek; 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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a vizsgálatot végző munkatársaink! 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.

ÉTLAP

Dunaújváros

Általános iskola felső tagozat

2021. 05. 24.–2021. 05. 30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

		Karamellás tej Foszlós kalács	Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér	Őszibarackos házi joghurt Kifli	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:		EN: 348	EN: 232	EN: 247	EN: 256	EN:	EN:
ZS:	TZS: FH:	ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1	ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,8	ZS: 3,9 TZS: 2,1 FH: 7,4	ZS: 5,1 TZS: 2,2 FH: 7,4	ZS:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH: 52,3 CK: 27,6 SÓ: 0,8	SZH: 39,7 CK: 8,5 SÓ: 1,3	SZH: 44,7 CK: 18 SÓ: 0,5	SZH: 41,6 CK: 9,9 SÓ: 1	SZH:	SZH: CK: SÓ:

EBÉD

	ÜNNEPNAP	Reszelt tésztaleves Budapest sertésragu Párolt rizs	Lencseleves Túrós tészta Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Almalé 100%-os Paprikás burgonya virslivel Cékla savanyúság Félbarna kenyér	Brokkoli krémleves Leves gyöngy Sajtmártásos csirkemell Sárgarépás rizs		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:		EN: 714	EN: 850	EN: 703	EN: 706	EN:	EN:
ZS:	TZS: FH:	ZS: 30,6 TZS: 7,4 FH: 23,8	ZS: 23,7 TZS: 9,4 FH: 36,3	ZS: 27,9 TZS: 4,8 FH: 19,6	ZS: 22 TZS: 6,4 FH: 38,9	ZS:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH: 84,8 CK: 2 SÓ: 2	SZH: 114,6 CK: 16,2 SÓ: 2,1	SZH: 93,8 CK: 26,8 SÓ: 3,3	SZH: 99,8 CK: 4,5 SÓ: 1,9	SZH:	SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

		Trappista sajszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Szezámagos zsemle Kígyóborka	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél	Pizzás csiga		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,11	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:		EN: 275	EN: 232	EN: 205	EN: 157	EN:	EN:
ZS:	TZS: FH:	ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8	ZS: 9,5 TZS: 3 FH: 8,1	ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,2	ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 3,5	ZS:	ZS: TZS: FH:
SZH:	CK: SÓ:	SZH: 31,4 CK: 0,5 SÓ: 2	SZH: 28 CK: 0,7 SÓ: 1,2	SZH: 32 CK: 0,6 SÓ: 1,6	SZH: 19,3 CK: 1,9 SÓ: 0,7	SZH:	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. 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

Dunaújváros

Általános iskola felső tagozat

2021. 05. 31.–2021. 06. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:357 ZS: 7,8 TZS: 4,4 FH: 10,8 SZH:57,2 CK:30,2 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcsstea Citrusos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 246 ZS: 3,3 TZS: 1,9 FH: 9,6 SZH:42,2 CK: 11,6 SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcsstea 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 Sárgabarack 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>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 239 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH: 39,8 CK: 8,5 SÓ: 1,1</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>Tejfőlös zöldbaleves Tarhonyás sertéshús Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:705 ZS: 29,6 TZS: 8 FH: 28,4 SZH:78 CK:12,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Kukorica daragaluska leves Csirke fasírt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 708 ZS: 18 TZS: 2,6 FH: 32 SZH:99 CK: 0,8 SÓ: 3,4</p>	<p>Sertés raguleves Mákos guba Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 850 ZS: 23,4 TZS: 7,3 FH:30,3 SZH:100,1 CK: 69,9 SÓ: 1,6</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós csirke ragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 700 ZS: 23,1 TZS: 3,4 FH: 28,1 SZH:83,3 CK: 0,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Almaleves Tökmagos rántott halfilé Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 773 ZS: 17,8 TZS: 5,3 FH: 29,1 SZH: 118,6 CK: 26,4 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>
--	--	---	---	---	--	--

UZSONNA

<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</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>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 255 ZS: 9,6 TZS: 3,5 FH: 8,2 SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 245 ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH:12,1 SZH:26,6 CK: 1,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 220 ZS: 7,2 TZS: 2,5 FH: 8 SZH:28,2 CK: 0,4 SÓ: 1,3</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: 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 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) megtekinthető.