

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Szigetszentmiklós

Általános iskola felső tagozat

2020.09.07.-2020.09.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kakaós tej Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:359 ZS: 9,4 TZS: 4,6 FH: 11,6 SZH:54 CK:28,6 SÓ: 0,8	Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 246 ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH: 9 SZH:43,7 CK: 13,6 SÓ: 0,7	Gyümölcsstea Házi füstölt sajtkrém Kifli <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 272 ZS: 10,9 TZS: 5,1 FH:8,9 SZH:33,9 CK: 8,4 SÓ: 0,9	Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,7,8 EN: 359 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH:52,9 CK: 21,2 SÓ: 1,2	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 245 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,4 SZH: 39,6 CK: 7,7 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tárkonyos zöldség leves Tarhonyás szárnyashús Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:627 ZS: 20,1 TZS: 3,7 FH: 31 SZH:78,3 CK:11,3 SÓ: 2	Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 652 ZS: 22,1 TZS: 5,3 FH: 23,9 SZH:83,7 CK: 10 SÓ: 3	Sertés húsgombóc leves Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 955 ZS: 21,9 TZS: 4,5 FH:25,8 SZH:135,9 CK: 45 SÓ: 2,1	Gyümölcsleves Panírozott halrudacska Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 889 ZS: 35,9 TZS: 7,3 FH: 22,1 SZH:115,3 CK: 27,9 SÓ: 1,4	Csontleves Paradicsommártás Húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 660 ZS: 21,5 TZS: 5,2 FH: 22,8 SZH: 89,8 CK: 16,5 SÓ: 2,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kápla paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:197 ZS: 6,5 TZS: 3,8 FH: 4,9 SZH:28,1 CK:1 SÓ: 0,9	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 247 ZS: 7,2 TZS: 2 FH: 8,5 SZH:33 CK: 0,6 SÓ: 1,8	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 248 ZS: 7,4 TZS: 2,1 FH:8,6 SZH:32,6 CK: 0,5 SÓ: 1,6	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Retek <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN: 251 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4	Kockasajt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 233 ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2 SZH: 28,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

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. Foldimogyoró; 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 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.



GYERMELYI



ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Szigetszentmiklós

Általános iskola felső tagozat

2020.09.21.-2020.09.27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Fahéjas csiga

Allergének:
1,3,7

EN: 305
ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1
SZH: 38,2 CK: 19,7 SÓ: 0,5

Gyümölcs-
Padlizsánkrem
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,10,12

EN: 260
ZS: 7,9 TZS: 0,9 FH: 4,6
SZH: 41,1 CK: 8,5 SÓ: 1,9

Gyümölcs-
Soproni felvágott
Margarin
Zsemle
Kégyóuborka

Allergének:
1,6,12

EN: 262
ZS: 7,1 TZS: 2,3 FH: 8,5
SZH: 38,2 CK: 7,8 SÓ: 1,4

Karamellás tej
Fatörzs kifli

Allergének:
1,3,7

EN: 307
ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9
SZH: 48,7 CK: 24,3 SÓ: 0,6

Tea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paradicsom

Allergének:
1,3,12

EN: 248
ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6
SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 1

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Vajas galuska leves
Paradicsomos húsos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9

EN: 577
ZS: 25,1 TZS: 7,4 FH: 21
SZH: 64,4 CK: 15,1 SÓ: 2,8

Tojásleves
Szezámmagos sertés fasírt
Burgonyapüré
Csemege uborka

Allergének:
1,3,7,10,11,12

EN: 762
ZS: 31,7 TZS: 8,6 FH: 28,9
SZH: 83,1 CK: 5,9 SÓ: 3,2

Zöldes tarhonyaleves
Csirkepörkölt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN: 627
ZS: 21,8 TZS: 4,2 FH: 25,4
SZH: 77 CK: 17,9 SÓ: 3,6

Csirke raguleves
Gránátos kocka
Cékla

Allergének:
1,3,9,10,12

EN: 656
ZS: 19,2 TZS: 2,5 FH: 26,6
SZH: 92,1 CK: 9,2 SÓ: 3,1

Szilvaleves
Rántott halfilé
Párolt rizs fél adag
Párolt zöldség fél adag

Allergének:
1,3,4,7,12

EN: 656
ZS: 11,7 TZS: 9,4 FH: 28
SZH: 108,8 CK: 31,2 SÓ: 1,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,6,10

EN: 247
ZS: 9,1 TZS: 0 FH: 8,5
SZH: 30,8 CK: 0,7 SÓ: 1,2

Reszelt sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN: 275
ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8
SZH: 31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,6

Szilva-extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1

EN: 226
ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,5
SZH: 44,6 CK: 19,3 SÓ: 1,1

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 213
ZS: 3,4 TZS: 0,8 FH: 10
SZH: 31,9 CK: 0,4 SÓ: 1,3

Gyümölcsös joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 220
ZS: 2,3 TZS: 1,2 FH: 8
SZH: 40,9 CK: 14,4 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 keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:
1. Glutén 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! Kiszolgáltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.

homm

MACYAR

GYERMELYI

Unibet

SZÓBI

DETKI

Mizo

szupermenzo

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Szigetszentmiklós

Általános iskola felső tagozat

2020.09.28.–2020.10.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Fonott kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 296 ZS: 7 SZH: 44 TZS: 3,7 CK: 14,2 FH: 10,2 SÓ: 0,6	Gyümölcsstea Vaníliás krémtúró Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 254 ZS: 3,6 SZH: 43,3 TZS: 2,1 CK: 10,5 FH: 9,7 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,12 EN: 270 ZS: 7 SZH: 40 TZS: 1,9 CK: 7,7 FH: 8,1 SÓ: 1,8	Kakaós tej Vajkrém Császárszemle <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 377 ZS: 12,1 SZH: 52,1 TZS: 6,9 CK: 23,4 FH: 11,4 SÓ: 1,2	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 255 ZS: 5 SZH: 41,3 TZS: 2,2 CK: 9,9 FH: 7,3 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Reszelt tésztaleves Parajmártás Főtt tojás Főtt burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 522 ZS: 18 SZH: 64,2 TZS: 3,5 CK: 6,6 FH: 16,6 SÓ: 0,9	Zeller krémleves Leves gyöngy Barbecue csirkeragu Bulgur Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 745 ZS: 24,9 SZH: 86,8 TZS: 6,9 CK: 11,2 FH: 29,5 SÓ: 2,4	Babgulyás sertéshússal Darás metélt Gyümölcs öntet Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 940 ZS: 24,8 SZH: 143,2 TZS: 5,2 CK: 21,8 FH: 32,9 SÓ: 0,9	Citromos kerti leves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 607 ZS: 24,6 SZH: 62,8 TZS: 5 CK: 5,6 FH: 27,1 SÓ: 3,4	Magyaros gombaleves Rántott csirkecomb filé Rizibizli Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 1032 ZS: 46,6 SZH: 114,2 TZS: 6 CK: 8,8 FH: 37,5 SÓ: 2,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 220 ZS: 6,8 SZH: 32,1 TZS: 3,8 CK: 1,1 FH: 5,6 SÓ: 1,1	Csemege szalámi Margarin Kifli Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 209 ZS: 7,6 SZH: 27,3 TZS: 2,8 CK: 1,2 FH: 7 SÓ: 1,1	Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 261 ZS: 9,5 SZH: 30,3 TZS: 5,4 CK: 0,6 FH: 12,5 SÓ: 1,3	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 215 ZS: 5,9 SZH: 31,9 TZS: 0,9 CK: 0,5 FH: 8,4 SÓ: 1,6	Müzli szelet Körte <u>Allergének:</u> 1,5,6,12 EN: 183 ZS: 1,9 SZH: 38 TZS: 0,8 CK: 31,2 FH: 1,8 SÓ: 0,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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 ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.

homm
Hozzávalók és készítés módja



GYERMELYI

