

Székesfehérvár

Általános Iskola

2020. 11. 30.–2020. 12. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:359 ZS: 9,4 TZS: 4,6 FH: 11,6 SZH:54 CK:28,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea 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>Gyümölcs tea Füstölt sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 272 ZS: 10,9 TZS: 5,1 FH:8,9 SZH:33,9 CK: 8,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 307 ZS: 3,4 TZS: 1,8 FH: 10,2 SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 245 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,5 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>Tárkonyos zöldség leves Tarhonyás csirke hús Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:583 ZS: 20 TZS: 3,7 FH: 30,1 SZH:68,4 CK:6 SÓ: 3,3</p>	<p>Lebbencsleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 734 ZS: 24,9 TZS: 4,4 FH: 25,6 SZH:96,2 CK: 10,1 SÓ: 2,7</p>	<p>Sertésmájgaluska leves Mákos guba Vaníliás öntet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 760 ZS: 20,5 TZS: 4,7 FH:26,3 SZH:111,3 CK: 53,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 754 ZS: 21,7 TZS: 5,2 FH: 25,2 SZH:108,3 CK: 16,5 SÓ: 2,6</p>	<p>Körteleves Sajtos halpogácsa Petrezselymes rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 750 ZS: 19 TZS: 5,2 FH: 28,8 SZH: 114,6 CK: 32,3 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>
UZSONNA	<p>Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6,3 SZH:33,5 CK:1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 247 ZS: 7,2 TZS: 2 FH: 8,5 SZH:33 CK: 0,6 SÓ: 1,8</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 248 ZS: 7,1 TZS: 1,9 FH:8,5 SZH:33,7 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Kenőmájás Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN: 260 ZS: 11,5 TZS: 1,4 FH: 8,5 SZH:30,5 CK: 1,6 SÓ: 1,2</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 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

HUNGAST

Kérlek még!

Székesfehérvár

Általános Iskola

2020. 12. 07.–2020. 12. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Gyümölcsstea Vajás pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:195 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 4,4 SZH:36,2 CK:11,1 SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 197 ZS: 3,7 TZS: 2,2 FH: 9,5 SZH:29,3 CK: 7,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Tejeskávé Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 313 ZS: 7 TZS: 3,9 FH:10,2 SZH:49 CK: 23,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 264 ZS: 6,2 TZS: 1,4 FH: 7,1 SZH: 41,3 CK: 10,1 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 235 ZS: 4,2 TZS: 1,1 FH: 9,2 SZH: 40,5 CK: 7,7 SÓ:1,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	--	--	--	--	--	--

EBÉD

<p>Fejtett bableves Sajtos tejfölös tészta Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:712 ZS: 27,5 TZS: 11,4 FH: 26,5 SZH:83,4 CK:16,6 SÓ: 1</p>	<p>Húsleves Főtt csirkemell Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 653 ZS: 17,2 TZS: 3,1 FH: 32 SZH:90,1 CK: 19,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Köménymag leves Pirított zsemlekocka Reszelt csirkemáj Párolt rizs Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 618 ZS: 22,2 TZS: 4,1 FH:24,6 SZH:78,7 CK: 4,9 SÓ: 1,9</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke fasírt Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 748 ZS: 19,1 TZS: 3,7 FH: 31,6 SZH:104,6 CK: 4,3 SÓ: 4</p>	<p>Sütőtök krémleves Leves gyöngy Bazsalikomos tejszínes csirkemell Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 680 ZS: 22,1 TZS: 6 FH: 34 SZH: 83,5 CK: 9,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Csontleves Paprikás burgonya Cékla Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,10,12</p> <p>EN: 575 ZS: 20 TZS: 7,3 FH: 16,3 SZH: 78,2 CK: 6,3 SÓ: 3,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
--	--	---	--	---	--	--

UZSONNA

<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:210 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH:32,4 CK:1,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</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>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH:5,9 SZH:32,1 CK: 1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Szezámagos zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,11</p> <p>EN: 210 ZS: 7,3 TZS: 1,4 FH: 7 SZH:28,7 CK: 0,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Mese fit Detki keksz Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,7,8</p> <p>EN: 233 ZS: 7,1 TZS: 3,3 FH: 3,8 SZH: 36,7 CK: 20,6 SÓ: 0,2</p>	<p>Túró desszert Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 217 ZS: 5,3 TZS: 3,6 FH: 5,7 SZH: 35,5 CK: 9 SÓ: 0,6</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 vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezését biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



Székesfehérvár

Általános Iskola

2020. 12. 14.–2020. 12. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fahéjas csiga	Tea Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom	Karamellás tej Fatörzs kifli	Tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:305 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:38,2 CK:19,7 SÓ: 0,5	EN: 285 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 8,1 SZH:40,2 CK: 7,7 SÓ: 1,7	EN: 307 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH:9,9 SZH:48,7 CK: 24,3 SÓ: 0,6	EN: 276 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:39,2 CK: 8,5 SÓ: 1,3	EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Vajas galuska leves Csirkepörkölt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Tojásleves Rozsdás sertés tokány Tört burgonya Csemege uborka	Hamis gulyásleves Erdélyi rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Csirke raguleves Dejós tészta Mandarin	Mézes fahéjas almaleves Rántott halfilé Zöldséges rizs Tartármártás		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:613 ZS: 25,4 TZS: 6,2 FH: 27,2 SZH:64,6 CK:7,5 SÓ: 3,5	EN: 636 ZS: 32,9 TZS: 7,4 FH: 23,1 SZH:56,1 CK: 6,4 SÓ: 3,6	EN: 751 ZS: 34 TZS: 10,7 FH:24,1 SZH:78,3 CK: 6,5 SÓ: 5,7	EN: 731 ZS: 19,5 TZS: 2,4 FH: 28,6 SZH:108,8 CK: 40,7 SÓ: 1,7	EN: 934 ZS: 25,5 TZS: 8,1 FH: 29,2 SZH: 143,7 CK: 42,7 SÓ: 1,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Császárszemle Zöldpaprika	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Soproni felvágott Margarin Zsemle	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:262 ZS: 11,6 TZS: 1,4 FH: 8,5 SZH:30,8 CK:1,6 SÓ: 1,1	EN: 275 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,6	EN: 213 ZS: 3,4 TZS: 0,8 FH:10 SZH:31,9 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 245 ZS: 9,6 TZS: 3,7 FH: 8,2 SZH:30,5 CK: 1,6 SÓ: 1,3	EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az étel 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.