

Székesfehérvár

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2022.05.02.–2022.05.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Karamellás tej Kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:348 ZS: 9,2    TZS: 4,5    FH: 11,1 SZH:52,3    CK:27,6    SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 245 ZS: 3,4    TZS: 2    FH: 10,4 SZH:41,1    CK: 7,7    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 267 ZS: 7    TZS: 1,4    FH:7,6 SZH:39,8    CK: 9,2    SÓ: 1,1</p>	<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 Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa tallér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 244 ZS: 4,3    TZS: 2,4    FH: 8,3 SZH: 41,1    CK: 8,5    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>
---	--	--	---	---	--	--

EBÉD

<p>Tejfőlés zöldbaleves Tarhonyás hús Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:624 ZS: 22,5    TZS: 6,5    FH: 22,3 SZH:74,7    CK:4,5    SÓ: 1,3</p>	<p>Lebbencsleves Fasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 647 ZS: 14,1    TZS: 4,6    FH: 24,9 SZH:84,7    CK: 9,7    SÓ: 3,2</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Mákos guba Meggyes öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 725 ZS: 19,8    TZS: 5    FH:18,7 SZH:112,6    CK: 53,4    SÓ: 1,7</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós csirkesragu Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 605 ZS: 21    TZS: 4,2    FH: 24,4 SZH:75,8    CK: 10,1    SÓ: 1,5</p>	<p>Almás szilvakrémeles Pincepörkölt Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 605 ZS: 16    TZS: 4,7    FH: 15,9 SZH: 82,5    CK: 26,2    SÓ: 0,1</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 Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</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 Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 243 ZS: 9,5    TZS: 3,5    FH: 7,8 SZH:29,8    CK: 0,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Snidlinges vajkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 224 ZS: 9,9    TZS: 5,6    FH:5,5 SZH:27,5    CK: 2,1    SÓ: 1</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 185 ZS: 4,3    TZS: 1,2    FH: 8,7 SZH:28,4    CK: 0,5    SÓ: 1,4</p>	<p>Alma Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 184 ZS: 0,9    TZS: 0,2    FH: 4,9 SZH: 37,7    CK: 12,3    SÓ: 0,5</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>
---	---	---	--	--	--	--

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 étkezéstétet 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.

# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Székesfehérvár

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2022.05.09.–2022.05.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcs tea Majonéz tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Zsemle	Tej Gabonagolyó	Gyümölcs tea Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 SZH:37,7	EN: 255 ZS: 5,8 SZH:38,9	EN: 252 ZS: 3,6 SZH:42,3	EN: 256 ZS: 4,6 SZH:41,6	EN: 244 ZS: 4,6 SZH: 39,5	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 3,9 CK:13,5	TZS: 0,8 CK: 8,2	TZS: 2,1 CK: 11,7	TZS: 2,1 CK: 23,6	FH: 9,3 SÓ: 1,6	FH: SÓ:	FH: SÓ:
FH: 10,1 SÓ: 0,6	FH: 10,2 SÓ: 1,1	FH:9,7 SÓ: 0,7	FH: 8,2 SÓ: 0,4			

EBÉD

Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Leccsós sertésragu Párolt rizs	Fejtett bableves Sajtos-tejfölös tészta	Tarhonyaleves Borsos sertéstokány Párolt rizs	Zöldségleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Magyaros burgonyafőzelék	Paradicsomleves Csirkemáj rizottó Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,10,12	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:629 ZS: 25,1 SZH:77,2	EN: 609 ZS: 24,4 SZH:73,8	EN: 617 ZS: 25,1 SZH:74,8	EN: 610 ZS: 15,7 SZH:75,5	EN: 605 ZS: 15,6 SZH: 97,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 7,5 CK:6,2	TZS: 10,4 CK: 4,6	TZS: 7,4 CK: 4,8	TZS: 4,4 CK: 1,4	FH: 20,1 SÓ: 2,6	FH: SÓ:	FH: SÓ:
FH: 21,2 SÓ: 0,8	FH: 23,1 SÓ: 1,8	FH:20,7 SÓ: 1,7	FH: 17,6 SÓ: 0,6			

UZSONNA

Zsíros kenyér Póréhagyma	Sertés párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika	Pritaminos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Kockasajt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:305 ZS: 15,8 SZH:32,5	EN: 211 ZS: 5,7 SZH:31,4	EN: 204 ZS: 4,3 SZH:31,5	EN: 246 ZS: 7,3 SZH:32,4	EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 6,4 CK:0,4	TZS: 0,9 CK: 0,7	TZS: 2,4 CK: 1,3	TZS: 2,1 CK: 0,5	FH: 7 SÓ: 1,2	FH: SÓ:	FH: SÓ:
FH: 5,1 SÓ: 0,8	FH: 6,9 SÓ: 1,4	FH:8 SÓ: 1,1	FH: 8,6 SÓ: 1,6			

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

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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.



Székesfehérvár

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2022.05.16.–2022.05.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:324 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 213 ZS: 4,4 TZS: 2,4 FH: 7,8 SZH:34,6 CK: 9,1 SÓ: 0,8</p>	<p>Tejeskávé Kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 351 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH:11,2 SZH:52,7 CK: 26,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 243 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,9 SZH:39,3 CK: 7,8 SÓ: 0,9</p>	<p>Gyümölcs tea 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>Magyaros gombaleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:603 ZS: 16 TZS: 3,1 FH: 23,8 SZH:84,7 CK:12,2 SÓ: 2,1</p>	<p>Húsleves Főtt hús Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 600 ZS: 16,1 TZS: 3,8 FH: 24,7 SZH:79,8 CK: 21,3 SÓ: 1</p>	<p>Almaleves Bácskai rizseshús Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 604 ZS: 22,6 TZS: 6,9 FH:18,9 SZH:79,6 CK: 23,3 SÓ: 1,6</p>	<p>Májgaluska leves Ízes derelye Fahéjas szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 750 ZS: 10,2 TZS: 1,2 FH: 25,6 SZH:104,6 CK: 33,4 SÓ: 2</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Bazsalikomos paradicsomos penne Sajt szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 603 ZS: 19,9 TZS: 6,2 FH: 19,3 SZH: 82,1 CK: 13 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>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:258 ZS: 9,4 TZS: 0,2 FH: 8,9 SZH:32,6 CK:0,5 SÓ: 1,4</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 259 ZS: 10,2 TZS: 3,6 FH: 8,3 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 243 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH:8,7 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Edami sajt reszelt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 274 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Túró desszert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 6,7</p> <p>EN: 131 ZS: 4,4 TZS: 3,4 FH: 2,1 SZH: 20,2 CK: 19,1 SÓ: 0</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.

Székesfehérvár

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2022.05.23.–2022.05.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:326 ZS: 5,6 TZS: 2,5 FH: 10,6 SZH:53,5 CK:21,6 SÓ: 1,4</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: 1,4</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 236 ZS: 3,9 TZS: 2 FH:9,6 SZH:38,9 CK: 8,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 7 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:37,7 CK: 13,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 248 ZS: 5,3 TZS: 2,1 FH: 7,8 SZH: 38,3 CK: 8 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>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Kukoricás csirkeragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:603 ZS: 19,2 TZS: 3 FH: 23,9 SZH:87,2 CK:1,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Kertészleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 600 ZS: 19,8 TZS: 4,9 FH: 21,7 SZH:79,6 CK: 17 SÓ: 2,7</p>	<p>Hamisgulyás Morzsás nudli Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 733 ZS: 20,1 TZS: 5,2 FH:27 SZH:84,3 CK: 15,2 SÓ: 2,1</p>	<p>Daragaluska leves Füstölt főtt lapocka Sárgaborsó főzelék</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 620 ZS: 16 TZS: 3,5 FH: 24,9 SZH:68,1 CK: 0,7 SÓ: 2,6</p>	<p>Gyümölcsleves Csirkepörkölt Szarvacská tészta Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 610 ZS: 15 TZS: 3,3 FH: 24,5 SZH: 93,8 CK: 32,8 SÓ: 2,2</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>
--	---	---	--	---	--	--

UZSONNA

<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:256 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:34 CK:1,4 SÓ: 1,4</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 211 ZS: 3,3 TZS: 0,8 FH: 9,9 SZH:31,5 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Trappista sajt reszelt Margarin Zsemle Paprika</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: 1,3</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 216 ZS: 5,9 TZS: 1,1 FH: 7 SZH:32,1 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Müzli szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,5,6,12</p> <p>EN: 128 ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,7 SZH: 25,2 CK: 18,4 SÓ: 0,1</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>
--	--	---	---	--	--	--

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 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.

# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Székesfehérvár

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2022.05.30.–2022.06.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Karamellás tej  
Foszlós kalács

Tej  
Fahéjas gabonapehely

Gyümölcsstea  
Vajkrém  
Szezámagos zsemle  
Sárgarépa karika

Gyümölcsstea  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcsstea  
Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,6,7

Allergének:  
1,7,11,12

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,6,12

Allergének:

Allergének:

EN:348  
ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1  
SZH:52,3 CK:27,6 SÓ: 0,8

EN: 254  
ZS: 4 TZS: 2,8 FH: 8  
SZH:42,4 CK: 23,6 SÓ: 0,5

EN: 277  
ZS: 11,2 TZS: 5,9 FH:6  
SZH:37,5 CK: 8,7 SÓ: 1,1

EN: 240  
ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,2  
SZH:39,3 CK: 7,7 SÓ: 0,9

EN: 231  
ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9  
SZH: 38,8 CK: 7,7 SÓ: 1,6

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves  
Hentes tokány  
Párolt rizs

Zöldborsóleves  
Rozsdás sertésszelet  
Tört burgonya  
Csalamádé

Sárgaborsóleves kolbásszal  
Darás metélt  
Baracköntet  
Porcukor

Tavaszi leves  
Főtt tojás  
Sós kamártás  
Főtt burgonya

Gyökér krémleves  
Leves gyöngy  
Szárnyas paella  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,6,10,12

Allergének:  
1,3,9,10,12

Allergének:  
1,3,9

Allergének:  
1,3,7,9,12

Allergének:  
1,3,7,9,12

Allergének:

Allergének:

EN:668  
ZS: 27,3 TZS: 8,3 FH: 22,9  
SZH:81 CK:13,5 SÓ: 1,2

EN: 653  
ZS: 23,4 TZS: 6,1 FH: 26,7  
SZH:73,9 CK: 6 SÓ: 2,4

EN: 700  
ZS: 21,6 TZS: 4,7 FH:22,5  
SZH:108,1 CK: 36 SÓ: 0,9

EN: 604  
ZS: 10 TZS: 2,9 FH: 18,6  
SZH:53,1 CK: 13,7 SÓ: 0,8

EN: 618  
ZS: 21,8 TZS: 6,5 FH: 25,9  
SZH: 78,2 CK: 14,3 SÓ: 1,8

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém  
Kifli  
Zöldpaprika

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

Zala felvágott  
Margarin  
Zsemle  
Jégcsapretek

Alma  
Sajtos kifli

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,6,10

Allergének:  
1

Allergének:  
1,6

Allergének:  
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:190  
ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH: 8,1  
SZH:28,3 CK:2 SÓ: 0,8

EN: 259  
ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6  
SZH:33,5 CK: 1,7 SÓ: 1,4

EN: 253  
ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH:8,2  
SZH:31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5

EN: 240  
ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,5  
SZH:31,5 CK: 0,8 SÓ: 1,4

EN: 176  
ZS: 1,5 TZS: 0,8 FH: 4,3  
SZH: 35,1 CK: 11,9 SÓ: 0,5

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. 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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! 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.

