

Székesfehérvár

Normál Általános Iskola Felső tagozatos

2020. 09. 07.–2020. 09. 13.

	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 Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 246 ZS: 2,9    TZS: 1,6    FH: 9 SZH:43,7    CK: 13,6    SÓ: 0,7</p>	<p>Gyümölcs tea Házi 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 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: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 245 ZS: 4,9    TZS: 1,4    FH: 7,4 SZH: 39,6    CK: 7,7    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>Tárkonyos zöldség leves Tarhonyás szárnyashús Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:624 ZS: 20,1    TZS: 3,7    FH: 30,8 SZH:77,8    CK:11,3    SÓ: 1,9</p>	<p>Lebbencsleves Sült virsli Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 652 ZS: 22,1    TZS: 5,3    FH: 23,9 SZH:83,7    CK: 10    SÓ: 3</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Morzsás nudli Porcukor szórat Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 816 ZS: 15,9    TZS: 2,9    FH:18,3 SZH:125    CK: 44,4    SÓ: 1,9</p>	<p>Gyümölcsleves Panirozott halrudacska Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN: 853 ZS: 33,1    TZS: 6,6    FH: 21,8 SZH:113,2    CK: 26,3    SÓ: 1,3</p>	<p>Csontleves Paradicsommártás Húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 656 ZS: 21,5    TZS: 5,2    FH: 22,6 SZH: 89    CK: 16,5    SÓ: 2,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Snidlinges vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:224 ZS: 9,5    TZS: 5,6    FH: 5,3 SZH:28    CK:1,3    SÓ: 1,1</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 Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 248 ZS: 7,4    TZS: 2,1    FH:8,6 SZH:32,6    CK: 0,5    SÓ: 1,6</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 251 ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH: 8,6 SZH:31,4    CK: 0,5    SÓ: 1,4</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: 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 keresztzennyezéssel 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 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.