

Székesfehérvár

Normál Általános Iskola Alsó tagozatos

2020. 09. 14.–2020. 09. 20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:238 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,2 SZH:39,5 CK:8,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Kenőmájás Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p> <p>EN: 256 ZS: 9,4 TZS: 0,3 FH: 8,1 SZH:33,8 CK: 8,3 SÓ: 1</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 uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 255 ZS: 6,2 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 39,9 CK: 9,2 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>Lencseleves Túrós tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN:675 ZS: 20,7 TZS: 8,3 FH: 31,1 SZH:84,6 CK:16,1 SÓ: 0,4</p>	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Meggymártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 695 ZS: 29,4 TZS: 7,8 FH: 22,8 SZH:82,3 CK: 19,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Köménymag leves Pirított zsemlekocka Budapest szárnyas ragu Párolt rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 648 ZS: 24 TZS: 4,4 FH:23,5 SZH:82,9 CK: 7,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Kertészleves Csirke fasírt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 702 ZS: 18,8 TZS: 3,8 FH: 28,3 SZH:97 CK: 3,5 SÓ: 4</p>	<p>Brokkoli krémleves Leves gyöngy Snidlinges sajtártásos csirke Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 613 ZS: 25,9 TZS: 7,7 FH: 25 SZH: 68,8 CK: 2,5 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>
UZSONNA	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:247 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 7,8 SZH:30 CK:0,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 207 ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9,4 SZH:32,3 CK: 0,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</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 Szezámgyöngy 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>Vajas pogácsa Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 225 ZS: 3,4 TZS: 1,6 FH: 5,1 SZH: 42,2 CK: 17,1 SÓ: 0,4</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. Szezámgyöngy; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), Z5 (zsír; g/adag), TZ5 (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.