

Székesfehérvár

Normál Általános Iskola Felső tagozatos

2020. 09. 14.–2020. 09. 20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea 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>Gyümölcs tea 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>Gyümölcs tea Majonéz 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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Lencseleves Túrós tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN:732 ZS: 23,1    TZS: 9,2    FH: 33,8 SZH:90,2    CK:16,6    SÓ: 0,4</p>	<p>Húsleves Főtt sertés szelet Meggymártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 770 ZS: 33,3    TZS: 8,7    FH: 25,5 SZH:89,6    CK: 19,5    SÓ: 1,2</p>	<p>Köménymag leves Pirított zsemlekocka Budapest szárnyasragu Párolt rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 720 ZS: 26,4    TZS: 5    FH:27,2 SZH:91,6    CK: 8,8    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: 735 ZS: 19,5    TZS: 3,9    FH: 31,4 SZH:100,3    CK: 3,6    SÓ: 4</p>	<p>Brokkoli krémleves Leves gyöngy Snidlinges sajt mártásos csirke Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 679 ZS: 28,3    TZS: 8,4    FH: 29,5 SZH: 75,4    CK: 2,9    SÓ: 1,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 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>Vajas pogácsa Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 237 ZS: 3,4    TZS: 1,6    FH: 5,2 SZH: 44,8    CK: 19,7    SÓ: 0,4</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 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 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.