

Székesfehérvár

Normál Általános Iskola Alsó tagozatos

2020. 09. 21.–2020. 09. 27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:305 ZS: 11,5    TZS: 6,3    FH: 8,1 SZH:38,2    CK:19,7    SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 272 ZS: 9,4    TZS: 5,4    FH: 5,5 SZH:39,8    CK: 8,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 262 ZS: 7,1    TZS: 2,3    FH:8,5 SZH:38,2    CK: 7,8    SÓ: 1,4</p>	<p>Karamellás tej Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 345 ZS: 7,6    TZS: 4,3    FH:10,4 SZH:55,6    CK: 29,2    SÓ: 0,6</p>	<p>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>Vajas galuska leves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:575 ZS: 25,1    TZS: 7,4    FH: 20,9 SZH:64    CK:15,1    SÓ: 2,8</p>	<p>Tojásleves Szezámagos sertés fasírt Burgonyapüré Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,11,12</p> <p>EN: 664 ZS: 27,5    TZS: 7,4    FH: 25 SZH:72,6    CK: 5,1    SÓ: 2,9</p>	<p>Zöldséges tarhonyaleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 596 ZS: 20,3    TZS: 3,9    FH:22,7 SZH:75,6    CK: 17,9    SÓ: 3,5</p>	<p>Csirke raguleves Gránátos kocka Cékla</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 572 ZS: 17,1    TZS: 2,3    FH: 24,2 SZH:78,3    CK: 7,8    SÓ: 2,9</p>	<p>Szilvaleves Panírozott halrudacska Zöldséges rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,12</p> <p>EN: 718 ZS: 20,6    TZS: 3,6    FH: 22,1 SZH: 109,8    CK: 34,5    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>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:247 ZS: 9,1    TZS: 0    FH: 8,5 SZH:30,8    CK:0,7    SÓ: 1,2</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 275 ZS: 10,6    TZS: 5,9    FH: 11,8 SZH:31,4    CK: 0,5    SÓ: 1,6</p>	<p>Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 226 ZS: 2,4    TZS: 0,6    FH:4,5 SZH:44,6    CK: 13,3    SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 3,4    TZS: 0,8    FH: 10 SZH:31,9    CK: 0,4    SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 7,5 SZH: 44    CK: 16,1    SÓ: 0,7</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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.