

Székesfehérvár

Normál Általános Iskola Felső tagozatos

2020. 09. 21.–2020. 09. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fahéjas csiga	Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Soproni felvágott Margarin Zsemle Kígyóborka	Karamellás tej Kuglóf	Tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:305 ZS: 11,5 TZS: 6,3 FH: 8,1 SZH:38,2 CK:19,7 SÓ: 0,5	EN: 272 ZS: 9,4 TZS: 5,4 FH: 5,5 SZH:39,8 CK: 8,5 SÓ: 1,5	EN: 262 ZS: 7,1 TZS: 2,3 FH:8,5 SZH:38,2 CK: 7,8 SÓ: 1,4	EN: 345 ZS: 7,6 TZS: 4,3 FH:10,4 SZH:55,6 CK: 29,2 SÓ: 0,6	EN: 248 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 39,2 CK: 7,7 SÓ: 1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Vajas galuska leves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Tojásleves Szezámagos sertés fasírt Burgonyapüré Csemege uborka	Zöldséges tarhonyaleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Csirke raguleves Gránátos kocka Cékla	Szilvaleves Panírozott halrudacska Zöldséges rizs Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,4,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:575 ZS: 25,1 TZS: 7,4 FH: 20,9 SZH:64 CK:15,1 SÓ: 2,8	EN: 700 ZS: 28,3 TZS: 7,7 FH: 25,9 SZH:78,3 CK: 5,8 SÓ: 3,1	EN: 625 ZS: 21,8 TZS: 4,2 FH:25,4 SZH:76,7 CK: 17,9 SÓ: 3,6	EN: 654 ZS: 19,2 TZS: 2,5 FH: 26,5 SZH:91,7 CK: 9,2 SÓ: 3,1	EN: 759 ZS: 21,6 TZS: 3,7 FH: 22,9 SZH: 116,7 CK: 35,8 SÓ: 1,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás Zsemle Zöldpaprika	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:247 ZS: 9,1 TZS: 0 FH: 8,5 SZH:30,8 CK:0,7 SÓ: 1,2	EN: 275 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8 SZH:31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,6	EN: 226 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH:4,5 SZH:44,6 CK: 13,3 SÓ: 1,1	EN: 213 ZS: 3,4 TZS: 0,8 FH: 10 SZH:31,9 CK: 0,4 SÓ: 1,3	EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7	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. 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. Csillagfű; 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), 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.