

ÉTLAP

Székesfehérvár

Normál Általános Iskola Alsó tagozatos

2020. 09. 28.–2020. 10. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fonott kalács	Gyümölcsstea Vaníliás krémtúró Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér	Kakaós tej Vajkrém Zsemle	Gyümölcsstea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:296 ZS: 7 SZH:44 TZS: 3,7 CK:14,2 FH: 10,2 SÓ: 0,6	EN: 254 ZS: 3,6 SZH:43,3 TZS: 2,1 CK: 10,5 FH: 9,7 SÓ: 1,1	EN: 270 ZS: 7 SZH:40 TZS: 1,9 CK: 7,7 FH:8,1 SÓ: 1,8	EN: 392 ZS: 12,7 SZH:52,5 TZS: 7,3 CK: 22,8 FH: 11,8 SÓ: 1,4	EN: 255 ZS: 5 SZH: 41,3 TZS: 2,2 CK: 9,9 FH: 7,3 SÓ: 1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Reszelt tésztalevés Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya	Zeller krémleves Leves gyöngy Barbecue csirkeragu Bulgur Alma	Babgulyás sertéshússal Darás metélt Sárgabarack extra dzsem Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos kerti leves Reszelt csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka	Kakukkfűves gombaleves Rántott csirkecomb filé Rizibizi Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:502 ZS: 17,9 SZH:60,3 TZS: 3,5 CK:6,6 FH: 16,1 SÓ: 0,9	EN: 688 ZS: 24 SZH:80,2 TZS: 6,7 CK: 11,1 FH: 25,3 SÓ: 2,4	EN: 823 ZS: 22,7 SZH:120,9 TZS: 4,9 CK: 18,9 FH:30,3 SÓ: 0,9	EN: 528 ZS: 21,2 SZH:56,9 TZS: 4,3 CK: 5,1 FH: 21,2 SÓ: 3,1	EN: 932 ZS: 41,9 SZH: 104 TZS: 5,4 CK: 8,1 FH: 33,6 SÓ: 3,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Csemege szalámi Margarin Kifli Retek	Edami sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Müzli szelet Körte		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,5,6,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:250 ZS: 9,8 SZH:32,5 TZS: 5,6 CK:1,4 FH: 6 SÓ: 1,3	EN: 234 ZS: 10 SZH:27,3 TZS: 3,8 CK: 1,2 FH: 8,1 SÓ: 1,2	EN: 261 ZS: 9,5 SZH:30,3 TZS: 5,4 CK: 0,6 FH:12,5 SÓ: 1,3	EN: 215 ZS: 5,9 SZH:31,9 TZS: 0,9 CK: 0,5 FH: 8,4 SÓ: 1,6	EN: 183 ZS: 1,9 SZH: 38 TZS: 0,8 CK: 31,2 FH: 1,8 SÓ: 0,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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.