

Székesfehérvár

Normál Általános Iskola Felső tagozatos

2020. 09. 28.–2020. 10. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fonott kalács	Gyümölcs tea Vaníliás krémtúró Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér	Kakaós tej Vajkrém Zsemle	Gyümölcs tea 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: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Reszelt tésztaleves 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 Vegetáriánus 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:522 ZS: 18 SZH:64,2 TZS: 3,5 CK:6,6 FH: 16,6 SÓ: 0,9	EN: 745 ZS: 24,9 SZH:86,8 TZS: 6,9 CK: 11,2 FH: 29,5 SÓ: 2,4	EN: 911 ZS: 24,8 SZH:135,8 TZS: 5,2 CK: 20,5 FH:32,7 SÓ: 0,9	EN: 593 ZS: 24 SZH:62,7 TZS: 4,8 CK: 5,6 FH: 25,1 SÓ: 3,3	EN: 1034 ZS: 46,4 SZH: 115,5 TZS: 6 CK: 9,2 FH: 37,4 SÓ: 3,1	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

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: TZS: CK: FH: 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. Csillagfürt; 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.