

# ÉTLAP

**HUNGAST**

*Kérlek még!*

Székesfehérvár

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2022.05.30.–2022.06.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Karamellás tej  
Foszlós kalács

Tej  
Fahéjas gabonapehely

Gyümölcstea  
Vajkrém  
Szezámmagos zsemle

Gyümölcstea  
Körözött  
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcstea  
Gépsonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,6,7

Allergének:  
1,7,11,12

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,6,12

Allergének:

Allergének:

EN:348  
ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,1  
SZH:52,3 CK:27,6 SÓ: 0,8

EN: 254  
ZS: 4 TZS: 2,8 FH: 8  
SZH:42,4 CK: 23,6 SÓ: 0,5

EN: 277  
ZS: 11,2 TZS: 5,9 FH:6  
SZH:37,5 CK: 8,7 SÓ: 1,1

EN: 240  
ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,2  
SZH:39,3 CK: 7,7 SÓ: 0,9

EN: 231  
ZS: 4,5 TZS: 1,2 FH: 9  
SZH: 38,8 CK: 7,7 SÓ: 1,6

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Lebbencsleves  
Hentes tokány  
Párolt rizs

Zöldborsóleves  
Rozsdás sertésragu  
Tört burgonya  
Csalamádé

Sárgaborsóleves kolbásszal  
Darás metélt  
Baracköntet  
Porcukor

Tavaszi leves  
Főtt tojás  
Baracköntet  
Főtt burgonya

Gyökér krémleves  
Levesgyöngy  
Szárnyas paella  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,6,10,12

Allergének:  
1,3,9,10,12

Allergének:  
1,9

Allergének:  
1,3,7,12

Allergének:  
1,3,7,9,12

Allergének:

Allergének:

EN:619  
ZS: 27,3 TZS: 8,3 FH: 22,2  
SZH:69,8 CK:2,3 SÓ: 1,1

EN: 603  
ZS: 23,4 TZS: 6,1 FH: 26,7  
SZH:59,9 CK: 6 SÓ: 2,4

EN: 722  
ZS: 16,8 TZS: 3,4 FH:20,5  
SZH:114,3 CK: 35,8 SÓ: 0,6

EN: 621  
ZS: 7,9 TZS: 2,4 FH: 10,6  
SZH:75,1 CK: 13,7 SÓ: 0,7

EN: 618  
ZS: 21,8 TZS: 6,5 FH: 25,9  
SZH: 78,2 CK: 14,3 SÓ: 1,8

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém  
Kifli  
Zöldpaprika

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lilahagyma

Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

Zala felvágott  
Margarin  
Zsemle  
Jégcsapretek

Alma  
Sajtos kifli

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,6,10

Allergének:  
1

Allergének:  
1,6

Allergének:  
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:190  
ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH: 8,1  
SZH:28,3 CK:2 SÓ: 0,8

EN: 259  
ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6  
SZH:33,5 CK: 1,7 SÓ: 1,4

EN: 253  
ZS: 9,8 TZS: 3,7 FH:8,2  
SZH:31,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5

EN: 240  
ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,5  
SZH:31,5 CK: 0,8 SÓ: 1,4

EN: 176  
ZS: 1,5 TZS: 0,8 FH: 4,3  
SZH: 35,1 CK: 11,9 SÓ: 0,5

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (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.



# ÉTLAP

HUNGAST

*Kérlek még!*

Székesfehérvár

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2022.06.06.–2022.06.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

		Tejeskávé Fatörzs kifli	Gyümölcs tea Majonéz tonhalkrém Félbarna kenyér	Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u>	
EN:		EN: 310	EN: 236	EN: 325	EN: 267	EN:	EN:
ZS:	TZS:	ZS: 6,5	ZS: 3,6	ZS: 5,4	ZS: 7	ZS:	ZS:
FK:	FK:	FK: 10	FK: 9,5	FK: 10,3	FK: 7,6	FK:	FK:
SZ:	SZ:	SZ: 49	SZ: 39,9	SZ: 53,6	SZ: 39,8	SZ:	SZ:
CK:	CK:	CK: 23,4	CK: 8,5	CK: 22,3	CK: 9,2	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 0,6	SÓ: 1,3	SÓ: 1,4	SÓ: 1,1	SÓ:	SÓ:

EBÉD

		Csontleves Sült virsli Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Magyaros zöldbableves Túrós derelye Vaníliás tejföl	Paradicsomleves Zöldséges rizshús Csemege uborka	Kertészleves Vadas sertésragu Makaróni		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	
EN:		EN: 651	EN: 649	EN: 624	EN: 657	EN:	EN:
ZS:	TZS:	ZS: 21,6	ZS: 12,3	ZS: 24,6	ZS: 23,7	ZS:	ZS:
FK:	FK:	FK: 28,3	FK: 17,8	FK: 19,8	FK: 22,3	FK:	FK:
SZ:	SZ:	SZ: 80,6	SZ: 110,4	SZ: 80,3	SZ: 81,3	SZ:	SZ:
CK:	CK:	CK: 6,1	CK: 17,8	CK: 22,3	CK: 8,9	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 3,3	SÓ: 2,1	SÓ: 2,7	SÓ: 0,8	SÓ:	SÓ:

UZSONNA

		Magyaros vajkrém Zsemle Jégcsapretek	Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégsaláta csík	Müzli szelet Alma		
<u>Allergének:</u>		<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,5,6,12	<u>Allergének:</u>	
EN:		EN: 242	EN: 215	EN: 247	EN: 128	EN:	EN:
ZS:	TZS:	ZS: 9,5	ZS: 5,9	ZS: 7,5	ZS: 1,9	ZS:	ZS:
FK:	FK:	FK: 5,9	FK: 7	FK: 8,5	FK: 1,7	FK:	FK:
SZ:	SZ:	SZ: 31,3	SZ: 31,9	SZ: 31,7	SZ: 25,2	SZ:	SZ:
CK:	CK:	CK: 1,6	CK: 0,5	CK: 0,6	CK: 18,4	CK:	CK:
SÓ:	SÓ:	SÓ: 1,2	SÓ: 1,6	SÓ: 1,6	SÓ: 0,1	SÓ:	SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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 étkezéstet biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet kérjük, megértésedet köszönjük.  
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FK (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.



# ÉTLAP

Székesfehérvár

ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZAT

2022.06.13.–2022.06.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong	Karamellás tej Margarin Teljes kiőrlésű kifli				
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:333 ZS: 5,4 SZH:57,4	EN: 244 ZS: 4,3 SZH:41,1	EN: 271 ZS: 5,7 SZH:40,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 2,4 CK:26,1	TZS: 2,4 CK: 8,5	TZS: 2,6 CK: 20,4	TZS: 8,3 FH: SÓ:	TZS: 9,6 FH: SÓ:	TZS: 8,3 FH: SÓ:	TZS: 8,3 FH: SÓ:
FH: 10,2 SÓ: 1,4	FH: 8,3 SÓ: 1,2	FH:9,6 SÓ: 0,9				

EBÉD

Tarhonyaleves Dino szelet Finomfőzelék	Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság	Ice-tea Rántott szelet Petrezselymes rizs Csalamádé				
<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:693 ZS: 15,7 SZH:85,3	EN: 675 ZS: 22,8 SZH:78,4	EN: 699 ZS: 27,6 SZH:86	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 3,6 CK:11,1	TZS: 5 CK: 7,9	TZS: 6,9 CK: 1,2	TZS: 19,1 FH: SÓ:	TZS: 19,1 FH: SÓ:	TZS: 19,1 FH: SÓ:	TZS: 19,1 FH: SÓ:
FH: 19,1 SÓ: 1,2	FH: 21,2 SÓ: 3,4	FH:25,6 SÓ: 2,4				

UZSONNA

Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka	Paprikás szalámi Margarin Zsemle	Túró desszert Alma				
<u>Allergének:</u> 1,6,10	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:250 ZS: 9,3 SZH:31,3	EN: 247 ZS: 9,8 SZH:30	EN: 131 ZS: 4,4 SZH:20,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: 0,2 CK:0,5	TZS: 3,4 CK: 0,7	TZS: 3,4 CK: 19,1	TZS: 8,5 FH: SÓ:	TZS: 8,5 FH: SÓ:	TZS: 8,5 FH: SÓ:	TZS: 8,5 FH: SÓ:
FH: 8,5 SÓ: 1,4	FH: 7,8 SÓ: 1,3	FH:2,1 SÓ: 0				

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), ZS (zsír; g/adag), TZS (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.