

Székesfehérvár

Normál Általános iskola

2020. 11. 02.–2020. 11. 08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Fahéjas csiga	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarin Zsemle Kígyóborka	Karamellás tej Fatörzs kifli	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> 1,3,7	<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: 307 ZS: 6,5 TZS: 3,5 FH: 9,9 SZH:48,7 CK: 24,3 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	Tarhonya leves Csirkepörkölt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Csirke raguleves Gránátos kocka Cékla	Szilvaleves Panírozott halrúd Zöldséges rizs Káposztasaláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<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: 667 ZS: 22,5 TZS: 4,7 FH:26,5 SZH:83,3 CK: 18,2 SÓ: 3	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

Kenőmájas 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 érdeklő vizsgálatot végző munkatársaink! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedért 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) megtekinthető.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Székesfehérvár

Normál Általános iskola

2020. 11. 09.–2020. 11. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Fonott kalács

Tea
Vaníliás krémtúró
Félbarna kenyér

Tea
Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér

Kakaós tej
Vajkrém
Császárszemle

Tea
Tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kápia paprika

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,6,12

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,3,7,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:296
ZS: 7 TZS: 3,7 FH: 10,2
SZH:44 CK:14,2 SÓ: 0,6

EN: 254
ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7
SZH:43,3 CK: 10,6 SÓ: 1,1

EN: 270
ZS: 7 TZS: 1,9 FH:8,1
SZH:40 CK: 7,7 SÓ: 1,8

EN: 347
ZS: 9,1 TZS: 5,1 FH: 11
SZH:51,8 CK: 23,1 SÓ: 1

EN: 256
ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,3
SZH: 41,3 CK: 9,9 SÓ: 1

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: 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

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,6,7,9,12

Allergének:
1,3,9

Allergének:
1,3,7,9,10,12

Allergének:
1,3,9

Allergének:

Allergének:

EN:522
ZS: 18 TZS: 3,5 FH: 16,6
SZH:64,2 CK:6,6 SÓ: 0,9

EN: 745
ZS: 24,9 TZS: 6,9 FH: 29,5
SZH:86,8 CK: 11,2 SÓ: 2,4

EN: 911
ZS: 24,8 TZS: 5,2 FH:32,7
SZH:135,8 CK: 20,5 SÓ: 0,9

EN: 593
ZS: 24 TZS: 4,8 FH: 25,1
SZH:62,7 CK: 5,6 SÓ: 3,3

EN: 1034
ZS: 46,4 TZS: 6 FH: 37,4
SZH: 115,5 CK: 9,2 SÓ: 3,1

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Csemege szalámi
Margarin
Zöldpaprika
Teljes kiőrlésű kenyér

Edami sajt
Margarin
Zsemle
Kígyóuborka

Baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Müzli szelet
Körte

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
1,6

Allergének:
1,5,6,12

Allergének:

Allergének:

EN:250
ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6
SZH:32,5 CK:1,4 SÓ: 1,3

EN: 255
ZS: 9,9 TZS: 3,7 FH: 8,3
SZH:31,6 CK: 0,5 SÓ: 1,5

EN: 261
ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH:12,5
SZH:30,3 CK: 0,6 SÓ: 1,3

EN: 215
ZS: 5,9 TZS: 0,9 FH: 8,4
SZH:31,9 CK: 0,5 SÓ: 1,6

EN: 162
ZS: 1,9 TZS: 0,8 FH: 1,7
SZH: 33,2 CK: 26,4 SÓ: 0,1

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. 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 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) megtekinthető.



Székesfehérvár

Normál Általános iskola

2020. 11. 16.–2020. 11. 22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Briós	Gyümölcsstea Füstölt sajtos brokkoli krém Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Vaníliás tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:267 ZS: 7 SZH:37,7 TZS: 3,9 CK:13,5 FH: 10,1 SÓ: 0,6	EN: 247 ZS: 6 SZH:38,5 TZS: 2,9 CK: 7,9 FH: 8 SÓ: 1,2	EN: 241 ZS: 5,2 SZH:38 TZS: 1,5 CK: 7,7 FH:7,3 SÓ: 1	EN: 409 ZS: 9,4 SZH:65,7 TZS: 5,1 CK: 32,2 FH: 10,8 SÓ: 1,3	EN: 279 ZS: 9,8 SZH: 39,9 TZS: 5,6 CK: 8,5 FH: 6 SÓ: 1,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD

Hamis gulyásleves Dinó szelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Hagyma krémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér	Frankfurti leves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas szórat Alma	Paradicsomleves Halpogácsa Kukoricás rizs Tartármártás	Vegyes zöldségleves Vadas sertés ragu Makaróni tészta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:683 ZS: 24,3 SZH:90,3 TZS: 3,9 CK:14 FH: 20,6 SÓ: 3,3	EN: 661 ZS: 19,9 SZH:84,7 TZS: 3,9 CK: 2,4 FH: 29,1 SÓ: 4,1	EN: 945 ZS: 26,6 SZH:158,4 TZS: 4,7 CK: 45,5 FH:24,3 SÓ: 2,7	EN: 780 ZS: 27,6 SZH:101,4 TZS: 5,1 CK: 21,1 FH: 28 SÓ: 3,4	EN: 653 ZS: 29,9 SZH: 67,9 TZS: 7,6 CK: 6,1 FH: 25,6 SÓ: 2,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika	Olasz felvágott Margarin Szezámagos zsemle	Kenőmájás Kifli Jégcsapretek	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Túró desszert Körte		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,11	<u>Allergének:</u> 1,6,7,10	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 6,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:210 ZS: 4,1 SZH:33,5 TZS: 2,2 CK:1,3 FH: 8,2 SÓ: 1,3	EN: 237 ZS: 8,8 SZH:27,8 TZS: 2,4 CK: 0,8 FH: 8,3 SÓ: 1,3	EN: 232 ZS: 9,5 SZH:27,3 TZS: 0,3 CK: 1,1 FH:8,4 SÓ: 1,1	EN: 206 ZS: 4,5 SZH:32,2 TZS: 1,2 CK: 0,6 FH: 9,3 SÓ: 1,6	EN: 165 ZS: 4,4 SZH: 28,2 TZS: 3,4 CK: 27,1 FH: 2,1 SÓ: 0	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. 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. 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) megtekinthető.

ÉTLAP

Székesfehérvár

Normál Általános iskola

2020. 11. 23.–2020. 11. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kakaós csiga	Gyümölcsstea Tojáskrém Kifli	Gyümölcsstea Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,11,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:299 ZS: 12 TZS: 6,6 FH: 8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ: 0,5	EN: 230 ZS: 5,2 TZS: 2,2 FH: 6,9 SZH:36,3 CK: 10,5 SÓ: 0,7	EN: 279 ZS: 9,7 TZS: 5,3 FH:6,3 SZH:39,8 CK: 8,5 SÓ: 1,3	EN: 333 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,3 SZH:55,1 CK: 24,8 SÓ: 1,1	EN: 249 ZS: 3,8 TZS: 2,2 FH: 10,5 SZH: 40,5 CK: 7,7 SÓ: 0,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves Sertés pörkölt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Karalábéleves Bolognai spagetti Reszelt sajt	Zsúrmóka leves Csirkemáj rizottó Uborkasaláta Almás kevert sütemény	Magyaros zöldbaleves Paprikás burgonya kolbásszal Cékla	Zöldség krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell Petrezselymes rizs Vegyes saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:851 ZS: 29,8 TZS: 7,5 FH: 36,6 SZH:98,4 CK:9,1 SÓ: 3,6	EN: 635 ZS: 33,4 TZS: 10,5 FH: 28 SZH:55,1 CK: 12,3 SÓ: 3,7	EN: 715 ZS: 26,2 TZS: 6,5 FH:28,8 SZH:88,4 CK: 21,6 SÓ: 3,2	EN: 457 ZS: 21,4 TZS: 7,4 FH: 12,8 SZH:50,4 CK: 5,9 SÓ: 2,7	EN: 996 ZS: 36,2 TZS: 7,5 FH: 40 SZH: 126,2 CK: 9,5 SÓ: 2,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Kápia paprika	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Trappista sajtzelet Margarin Zsemle	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Gyümölcs joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:211 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,1 SZH:33,6 CK:1,3 SÓ: 1,3	EN: 236 ZS: 8,1 TZS: 2,7 FH: 7,8 SZH:31,1 CK: 0,5 SÓ: 1,5	EN: 265 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH:11,3 SZH:29,8 CK: 0,7 SÓ: 1,8	EN: 212 ZS: 3,3 TZS: 0,8 FH: 10 SZH:31,6 CK: 0,4 SÓ: 1,4	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. 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) megtekinthető.