

Székesfehérvár

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Foszlós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:349 ZS: 9,2 TZS: 4,5 FH: 11,2 SZH:52,4 CK:26,7 SÓ: 0,82	Gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 211 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 5,2 SZH:36,7 CK: 9,8 SÓ: 1,3	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 299 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK: 22,3 SÓ: 1,13	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 218 ZS: 4,8 TZS: 1,4 FH: 6,4 SZH: 34 CK: 7,9 SÓ: 1,01	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves Borsos sertéstokány Bulgur  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:630 ZS: 22,3 TZS: 6,6 FH: 19,3 SZH:80,1 CK:30,1 SÓ: 0,51	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Panírozott halrúd Sárgarépás rizs Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 616 ZS: 20,8 TZS: 4 FH: 19,6 SZH:85 CK: 15,2 SÓ: 2	<b>ÜNNEPNAP</b>   <u>Allergének:</u>  EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Gulyásleves Mákos tészta Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 698 ZS: 22,6 TZS: 4,7 FH: 21,9 SZH:99,8 CK: 40,5 SÓ: 0,26	Magyaros gombaleves Vegetáriánus zöldséggolyó Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 603 ZS: 19 TZS: 3,1 FH: 18,7 SZH: 58,2 CK: 3,7 SÓ: 1,98	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kifli Újhagyma  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:215 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,9 SZH:23,3 CK:0,3 SÓ: 1,11	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 218 ZS: 9,2 TZS: 3,3 FH: 6,6 SZH:25,7 CK: 0,5 SÓ: 1,37	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 217 ZS: 7,9 TZS: 2,7 FH: 7,5 SZH:27,7 CK: 0,4 SÓ: 1,33	Kockasajt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 203 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7 SZH: 27,9 CK: 2,1 SÓ: 1,15	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	   <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételen allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Székesfehérvár

## Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 05. 06.–2024. 05. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Vaníliás tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:376 ZS:14 TZS:7,8 FH:8,8 SZH:50,1 CK:31,2 SÓ:0,67</p>	<p>Gyümölcs tea Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:252 ZS:2,8 TZS:1,5 FH:9,5 SZH:45,2 CK:16 SÓ:0,66</p>	<p>Gyümölcs tea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:252 ZS:9,2 TZS:3,4 FH:7,1 SZH:33,5 CK:7,9 SÓ:1,44</p>	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS:5,4 TZS:2,4 FH:9,5 SZH:52,1 CK:26 SÓ:1,13</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:226 ZS:4,7 TZS:1 FH:6,6 SZH:35,7 CK:8,8 SÓ:1,01</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Daragaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:605 ZS:24,9 TZS:7,5 FH:19,7 SZH:73,5 CK:12,2 SÓ:0,86</p>	<p>Pikáns karfiolkrémleves Színes levesgyöngy Bolognai Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:670 ZS:30,7 TZS:10,1 FH:29,5 SZH:67,6 CK:11,2 SÓ:1</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott csirkemell Burgonyapüré Vitamin saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:717 ZS:9,8 TZS:3 FH:34,9 SZH:116,7 CK:36,1 SÓ:1,14</p>	<p>Tavaszi leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:637 ZS:23,4 TZS:6,4 FH:30,7 SZH:67,1 CK:1,8 SÓ:2</p>	<p>Lebbencsleves Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:750 ZS:19,8 TZS:3,5 FH:19,6 SZH:126,3 CK:43,3 SÓ:0,85</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:205 ZS:6,7 TZS:4,1 FH:5,6 SZH:29,1 CK:1,1 SÓ:1,02</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:185 ZS:4,4 TZS:1,4 FH:8,6 SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,57</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:236 ZS:7,2 TZS:3,8 FH:10 SZH:31,2 CK:1,2 SÓ:1,09</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:210 ZS:6,9 TZS:2,4 FH:8,2 SZH:27,7 CK:0,5 SÓ:1,58</p>	<p>Sajtos pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:166 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,4 SZH:22,5 CK:0,4 SÓ:1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



A HÜSMENTES PÉTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Székesfehérvár

## Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 05. 13.–2024. 05. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:300 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5 SZH:48,6 CK:22,5 SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém napraforgómaggal Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 242 ZS: 4,9 TZS: 2,4 FH: 7,7 SZH:39,5 CK: 9,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 230 ZS: 3 TZS: 0,3 FH:10 SZH:38,7 CK: 9 SÓ: 0,94</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 262 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,1 SZH:43,5 CK: 28,5 SÓ: 0,39</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 222 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 33,8 CK: 7,9 SÓ: 0,91</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zöldségleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Paradicsomos káposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:687 ZS: 24,6 TZS: 7 FH: 20 SZH:66,4 CK:30,5 SÓ: 1,82</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekokca Bakonyi sertésragu Bulgur Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 654 ZS: 29,5 TZS: 8,1 FH: 21,4 SZH:67 CK: 12,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Karamellás körteleves Rakott burgonya Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 710 ZS: 27,7 TZS: 11,6 FH:19,3 SZH:80,2 CK: 35,4 SÓ: 2</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Tejfölös sertésszelet Mexikói rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 644 ZS: 23,4 TZS: 9,2 FH: 32 SZH:74,4 CK: 14,7 SÓ: 1,11</p>	<p>Paradicsomleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 667 ZS: 21,2 TZS: 7,2 FH: 17,1 SZH: 74,6 CK: 27,2 SÓ: 1,02</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:233 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8 SZH:28,4 CK:0,4 SÓ: 1,36</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,7 SZH:26,2 CK: 0,5 SÓ: 1,38</p>	<p>Libaszír Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 310 ZS: 15,2 TZS: 4 FH:4,2 SZH:36,2 CK: 10,2 SÓ: 0,86</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 228 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,5 SZH:27,2 CK: 1,1 SÓ: 1,29</p>	<p>Erdei gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 4,9 TZS: 2,9 FH: 8,5 SZH: 47,5 CK: 19,1 SÓ: 0,68</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Székesfehérvár

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 05. 20.–2024. 05. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 4,6 SZH: 41,6</p> <p>TZS: 2,1 CK: 23,6 SÓ: 0,32</p> <p>FH: 8,2</p>	<p>Gyümölcs tea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 240 ZS: 2,6 SZH: 43,6</p> <p>TZS: 1,4 CK: 14,4 SÓ: 0,65</p> <p>FH: 8,7</p>	<p>Kakaós tej Fahéjas csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 362 ZS: 11,7 SZH: 52,6</p> <p>TZS: 6,4 CK: 33,7 SÓ: 0,51</p> <p>FH: 8,5</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes uborkás tojáskré Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 224 ZS: 4,5 SZH: 35,9</p> <p>TZS: 0,9 CK: 9,4 SÓ: 1,04</p> <p>FH: 6,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p><b>ÜNNEPNAP</b></p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>	<p>Fahéjas almaleves Bácsi rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 625 ZS: 23,5 SZH: 81,8</p> <p>TZS: 7,3 CK: 31,1 SÓ: 1,65</p> <p>FH: 19,7</p>	<p>Citromos kerti leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 640 ZS: 19,7 SZH: 70,8</p> <p>TZS: 5,8 CK: 8,5 SÓ: 1,78</p> <p>FH: 17</p>	<p>Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Lilahagymás sajtkrémes csirkemell Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 664 ZS: 24,6 SZH: 70,3</p> <p>TZS: 8,5 CK: 8,7 SÓ: 1,43</p> <p>FH: 38,2</p>	<p>Lencseleves Túrós tészta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 656 ZS: 17,7 SZH: 95</p> <p>TZS: 6,1 CK: 18,2 SÓ: 0,81</p> <p>FH: 27,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 7,7 SZH: 27,3</p> <p>TZS: 4,2 CK: 0,4 SÓ: 1,13</p> <p>FH: 8,8</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 213 ZS: 7,8 SZH: 27,4</p> <p>TZS: 2,6 CK: 0,4 SÓ: 1,54</p> <p>FH: 7,3</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 224 ZS: 8,9 SZH: 26,5</p> <p>TZS: 3,3 CK: 0,4 SÓ: 1,39</p> <p>FH: 7,9</p>	<p>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 203 ZS: 6,6 SZH: 27,9</p> <p>TZS: 4 CK: 2,1 SÓ: 1,15</p> <p>FH: 7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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 vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.



TUDJ MEG  
TÖBBET!



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.



Székesfehérvár

Általános Iskola Alsó Tagozat

2024. 05. 27.–2024. 06. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:348 ZS: 9,2    TZS: 4,5    FH: 11,1 SZH:52,3    CK:27,6    SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 3,2    TZS: 1,7    FH: 9,8 SZH:36    CK: 9,2    SÓ: 1,01</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 237 ZS: 4,9    TZS: 1,4    FH:7,1 SZH:37,3    CK: 8,2    SÓ: 0,8</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 297 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 9,5 SZH:48,3    CK: 21,6    SÓ: 1,13</p>	<p>Gyümölcsstea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 7,9    TZS: 4,2    FH: 8,7 SZH: 34,2    CK: 7,8    SÓ: 1,18</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tejfőlés zöldbaleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:601 ZS: 27,3    TZS: 7,3    FH: 23,3 SZH:64,1    CK:13,8    SÓ: 0,69</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 619 ZS: 20,8    TZS: 6,4    FH: 19,8 SZH:60,3    CK: 10,3    SÓ: 1,96</p>	<p>Csirkeraguleves Mákos guba Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 745 ZS: 17,3    TZS: 4,9    FH:31,2 SZH:110,6    CK: 53    SÓ: 1,95</p>	<p>Tojásleves Panírozott halrúd Kukoricás rizs Uborkasaláta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4</p> <p>EN: 626 ZS: 22,6    TZS: 2,5    FH: 21,4 SZH:82,4    CK: 15,5    SÓ: 2</p>	<p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Tartármártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 685 ZS: 22,2    TZS: 4,6    FH: 16,8 SZH: 73,7    CK: 32,6    SÓ: 1,64</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:225 ZS: 9,2    TZS: 0,2    FH: 7,8 SZH:26,2    CK:0,4    SÓ: 1,22</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 238 ZS: 9    TZS: 3,2    FH: 7,2 SZH:29,9    CK: 0,8    SÓ: 1,31</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 224 ZS: 7,9    TZS: 4,2    FH:8,7 SZH:28    CK: 0,4    SÓ: 1,23</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 196 ZS: 4,4    TZS: 1,5    FH: 8,8 SZH:29    CK: 1,5    SÓ: 1,49</p>	<p>Habos puding</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 163 ZS: 4,2    TZS: 2,8    FH: 2,1 SZH: 28,7    CK: 22,8    SÓ: 0,12</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.