

Székesfehérvár

Általános Iskola Felső Tagozat

2025. 06. 02.–2025. 06. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Tej (7)
Csokis gabonagolyó (1,6)

Allergének:
1,6,7

EN:246
ZS:4,6
SZH:41,8
TZS:2,3
FH:9
SÓ:0,32
CK:23,8

Gyümölcsstea
Körözött (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:195
ZS:2,6
SZH:34,1
TZS:1,5
FH:8
SÓ:0,73
CK:9

Gyümölcsstea
Majonézos tojáskrém (3,10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,10

EN:237
ZS:5,7
SZH:35,8
TZS:1,2
FH:6,7
SÓ:1,01
CK:9,4

Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:240
ZS:8
SZH:33
TZS:4,6
FH:8,7
SÓ:1,05
CK:8

Tejeskávé (7)
Fatörzs kifli (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:309
ZS:6,5
SZH:48,8
TZS:3,5
FH:9,9
SÓ:0,63
CK:23,4

EBÉD

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pírtott zsemlekocka (1)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7,10,12

EN:512
ZS:16
SZH:65,3
TZS:4,5
FH:20
SÓ:2,6
CK:3,7

Bagolyborsó leves (1,7,9)
Paradisomos tonhalas ragu (4,6)
Orsó tészta (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,4,6,7,9

EN:682
ZS:22,5
SZH:77,5
TZS:8,3
FH:40,5
SÓ:2,06
CK:9,9

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Szilvátöltelékes gombóc (1)
Porcukor szórát
Alma

Allergének:
1,7,9,12

EN:723
ZS:13,2
SZH:130,5
TZS:2,6
FH:14,6
SÓ:1,36
CK:40,5

Csontleves (1,3,9,12)
Paradisomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:368
ZS:14
SZH:43,3
TZS:3,4
FH:13,9
SÓ:1,1
CK:15,4

Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet karajból
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,12

EN:612
ZS:17,2
SZH:90,2
TZS:4,1
FH:20,2
SÓ:1,6
CK:25,3

UZSONNA

Libazsír
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:271
ZS:15,5
SZH:26,9
TZS:4,2
FH:4,1
SÓ:0,65
CK:1,1

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:217
ZS:7,9
SZH:27,6
TZS:2,9
FH:7,5
SÓ:1,24
CK:0,4

Barackos joghurt (7)
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:266
ZS:2
SZH:52,8
TZS:0,8
FH:7,8
SÓ:0,63
CK:24,9

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:207
ZS:4,3
SZH:31,2
TZS:1,4
FH:9,1
SÓ:1,54
CK:1,3

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:178
ZS:6,4
SZH:22
TZS:3,9
FH:6,5
SÓ:1,23
CK:1,3

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyeztnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Székesfehérvár

Általános Iskola Felső Tagozat

2025. 06. 09.–2025. 06. 13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Tej (7) Csokoládékrém (6,7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN:331 ZS:11,6 TZS:4,1 FH:11,2 SZH:45,7 CK:17,8 SÓ:0,89	Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém (7) Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:232 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:41,4 CK:12,1 SÓ:0,66	Karamellás tej (7) Fahéjas csiga (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:353 ZS:11,5 TZS:6,3 FH:8,1 SZH:51,2 CK:32,7 SÓ:0,51	Gyümölcsstea Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3 EN:224 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,8 SZH:34,3 CK:7,9 SÓ:0,86
EBÉD	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6,7) <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN:667 ZS:18,1 TZS:8,4 FH:30,3 SZH:88,3 CK:25,4 SÓ:1,39	Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:912 ZS:41,5 TZS:12,4 FH:26,4 SZH:97,6 CK:11,5 SÓ:2,24	Tojásleves (1,3) Rakott burgonya (3,6,7,12) Káposztasaláta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,12 EN:693 ZS:30,6 TZS:11,1 FH:20,7 SZH:66,1 CK:21,7 SÓ:1,8	Paradicsomleves (1,3,9) Natúr sertésszelet karajból Pecsényelék (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával (10) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:618 ZS:20,4 TZS:3 FH:17,9 SZH:86,6 CK:17,9 SÓ:1,4
UZSONNA	<u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Kenőmájás Kifli (1,7) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:223 ZS:8,1 TZS:2,9 FH:8,5 SZH:28,2 CK:1,9 SÓ:1,04	Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Retek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:175 ZS:4,3 TZS:2 FH:4,9 SZH:27,5 CK:0,8 SÓ:0,9	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:222 ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,4 SZH:26,3 CK:0,5 SÓ:1,3	Piskóta szelet (1,3,6,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:142 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:2,1 SZH:23,4 CK:19 SÓ:0,13

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Székesfehérvár

Általános Iskola Felső Tagozat

2025. 06. 16.–2025. 06. 20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
TÍZÓRAI	Tej (7) Méz Margarin Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:303 ZS:5,9 SZH:52,5 TZS:2,8 CK:26,9 FH:11 SÓ:0,81	Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:236 ZS:7,7 SZH:33,6 TZS:2,9 CK:8 FH:7,6 SÓ:1,21	Gyümölcsstea Póréhagymás túrókrém (7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:195 ZS:2,8 SZH:34 TZS:1,6 CK:9 FH:7,7 SÓ:0,73	Tejbedara (1,7) Kakaós szórat <u>Allergének:</u> 1,7 EN:272 ZS:7,1 SZH:42,6 TZS:4,7 CK:28,5 FH:9 SÓ:0,48	Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:234 ZS:5,5 SZH:35,9 TZS:1,1 CK:9,5 FH:6,5 SÓ:1,04
EBÉD	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Pírtott zsemlekocka (1) Tarhonyás hús (1) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:568 ZS:20,8 SZH:70,8 TZS:5,1 CK:6,5 FH:22,2 SÓ:1,91	Zöldségleves (1,3,12) Dino szelet (1) Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:459 ZS:13 SZH:62,8 TZS:2,5 CK:3,2 FH:17,9 SÓ:1,58	Csirkeaguleves (1,3,9,12) Dejós morzsás nudli (1) Vaníliás öntet (7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:845 ZS:16,2 SZH:120,2 TZS:2,9 CK:36,9 FH:25,5 SÓ:2,78	Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:436 ZS:5,7 SZH:68,3 TZS:0,7 CK:7,8 FH:26,2 SÓ:1,21	Fahéjas almaleves (1,7,12) Rántott csirkemell (1,3) Rizibizi Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:786 ZS:12,1 SZH:125,2 TZS:2,2 CK:31,1 FH:40,5 SÓ:1,13
UZSONNA	Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN:176 ZS:4,6 SZH:27 TZS:2,8 CK:0,9 FH:5,1 SÓ:0,93	Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:244 ZS:7,9 SZH:31,2 TZS:4,4 CK:1,2 FH:9,8 SÓ:1,05	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,9 SZH:27,4 TZS:2,9 CK:0,4 FH:7,4 SÓ:1,24	Magyaros vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:170 ZS:4,6 SZH:26,8 TZS:2,8 CK:1,4 FH:5 SÓ:0,84	Túrós rudi (6,7) Alma <u>Allergének:</u> 6,7 EN:145 ZS:4,5 SZH:21,5 TZS:3,9 CK:20,3 FH:3,9 SÓ:0,03

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Székesfehérvár

Általános Iskola Felső Tagozat

2025. 06. 23.–2025. 06. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzettel! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Székesfehérvár

Általános Iskola Felső Tagozat

2025. 06. 30.–2025. 07. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.