

SZÉKESFEHÉRVÁR

Középiskolás

2020. 03. 02.–2020. 03. 08.

REGGELI

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

<p>Vaníliás-tej Kuglóf</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:525 ZS:11,5 TZS:6,4 FH:14,9 SZH:86,3 CK:40,5 SÓ:0,9</p>	<p>Gyümölcs-tea Körözött Félbarna-kenyér Jégesapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:379 ZS:5,5 TZS:2,7 FH:14,3 SZH:64,7 CK:9,9 SÓ:1,9</p>	<p>Gyümölcs-tea Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:408 ZS:5,7 TZS:2,9 FH:13,7 SZH:71,4 CK:11,7 SÓ:1,6</p>	<p>Tej Szilva-extra-dzsem Margarin Félbarna-kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:498 ZS:8,5 TZS:3,5 FH:14,7 SZH:83,8 CK:31,6 SÓ:2,1</p>	<p>Gyümölcs-tea Főtt-tojás Margarin Félbarna-kenyér Jégesapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:417 ZS:9,6 TZS:2,7 FH:13,3 SZH:63,3 CK:10,1 SÓ:2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>Tojásleves Leccsós pulyka ragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:859 ZS:38,2 TZS:6,8 FH:32 SZH:93,7 CK:16,1 SÓ:2,9</p>	<p>Csontleves Fokhagymás csirkecsíkok Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:781 ZS:25 TZS:5,2 FH:33,5 SZH:96,5 CK:2,7 SÓ:2,8</p>	<p>Sertés raguleves Túrós derelye Vaníliás tejföl</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:972 ZS:26,3 TZS:9,4 FH:32,7 SZH:142,9 CK:30,8 SÓ:3,1</p>	<p>Zellerleves Szezámmagos szárnyas roló Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,11</p> <p>EN:877 ZS:21,6 TZS:3,8 FH:46,1 SZH:112,5 CK:1,9 SÓ:4,4</p>	<p>Limonádé Rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes vágott savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:844 ZS:13,7 TZS:3,8 FH:42,5 SZH:130,3 CK:25,5 SÓ:2,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>Tojásleves Diós pítaminos halfasírt Petrezselymes burgonya Tartármártás Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,8,10,12</p> <p>EN:1033 ZS:47,7 TZS:9,1 FH:38 SZH:99,2 CK:17,5 SÓ:2</p>	<p>Csontleves Csirkehúsos csöben sült zöldségek Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:880 ZS:40,8 TZS:14,8 FH:41,8 SZH:80,9 CK:4,8 SÓ:3,9</p>	<p>Sertés raguleves Tejszínes gombamártás Makaróni tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:920 ZS:40,8 TZS:11,9 FH:37,1 SZH:99,5 CK:15,2 SÓ:2,4</p>	<p>Zellerleves Gyros csirkecsíkok Pírtott burgonya Friss saláta Joghurt öntet Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:905 ZS:31,5 TZS:5,1 FH:41,5 SZH:105,4 CK:5 SÓ:3,5</p>	<p>Limonádé Bácskai rizses hús Vegyes vágott savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN:696 ZS:24,3 TZS:6,7 FH:23,4 SZH:95,3 CK:24,7 SÓ:0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
<p>Lasagne Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:808 ZS:29,8 TZS:11,7 FH:34,5 SZH:98 CK:17,5 SÓ:1,9</p>	<p>Rántott sajt Kukoricás-rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:1192 ZS:58,2 TZS:22,8 FH:42 SZH:120,2 CK:5 SÓ:4</p>	<p>Húsgombóc Paradicsommártás Főtt-burgonya Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:594 ZS:24,8 TZS:6,4 FH:22,6 SZH:67,2 CK:19,7 SÓ:1,4</p>	<p>Borsos-tokány Párolt-rizs Csalamádé-édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN:734 ZS:33,6 TZS:8,1 FH:25,1 SZH:81,7 CK:1,7 SÓ:3,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

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. Szezámmag; 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), 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

Középiszkolás

2020. 03. 09.–2020. 03. 15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej Briós	Gyümölcs tea Baromfi-párizsi Margarin Teljes-kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Majonéz-es tojáskrém Teljes-kiőrlésű kenyér Répahasáb	Tej Gabonapehely	Gyümölcs tea Húspástétom Teljes-kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:459 ZS:11,7 SZH:68,5 TZS:6,5 CK:20,1 FH:15,8 SÓ:1	EN:381 ZS:9,4 SZH:61,1 TZS:1,6 CK:9,9 FH:12,2 SÓ:2,4	EN:411 ZS:8,6 SZH:66,7 TZS:2 CK:12,4 FH:11,1 SÓ:1,7	EN:321 ZS:5,9 SZH:51,5 TZS:2,7 CK:29 FH:10,4 SÓ:0,4	EN:378 ZS:7 SZH:64,3 TZS:2,7 CK:12,4 FH:11,3 SÓ:2,2	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD A

Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Alföldi tésztaleves Stroganoff szárnyastokány Párolt rizs	Fejtett bableves Sajtos tejfőlés tészta	Daragaluska leves Sertés pörkölt Kerti főzelék Félbarna kenyér	Paradicsomleves Rántott halfilé Snidlinges burgonya Majonéz-es tavaszi saláta		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:723 ZS:32,2 SZH:79 TZS:8,9 CK:22,3 FH:24,1 SÓ:6,4	EN:843 ZS:39,8 SZH:89 TZS:7,5 CK:2 FH:29,4 SÓ:3	EN:880 ZS:35,7 SZH:99,3 TZS:15,1 CK:15,1 FH:32,1 SÓ:2,3	EN:834 ZS:40,2 SZH:82,2 TZS:8,9 CK:8,7 FH:31,7 SÓ:4,1	EN:934 ZS:25,6 SZH:133,8 TZS:5,7 CK:27,5 FH:34,9 SÓ:2,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

EBÉD B

Erőleves Eszterházy szárnyas ragu Orsó tészta Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Alföldi tésztaleves Főtt tojás Sóska mártás Főtt burgonya Félbarna kenyér	Fejtett bableves Aranygaluska Vaníliás öntet	Daragaluska leves Budapest szárnyas ragu Párolt rizs	Paradicsomleves Brassói csirke aprópecsenye Pírtott burgonya Házi csalamádé		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,8,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:969 ZS:25 SZH:142,2 TZS:4,4 CK:25,3 FH:39,1 SÓ:4,4	EN:865 ZS:33,1 SZH:102 TZS:8 CK:21,2 FH:24,9 SÓ:2,8	EN:1022 ZS:25,8 SZH:170,2 TZS:8,4 CK:66 FH:23,9 SÓ:1,4	EN:773 ZS:31,7 SZH:90,9 TZS:4,8 CK:1,2 FH:29,6 SÓ:3	EN:1284 ZS:38,9 SZH:176,9 TZS:5,9 CK:32,9 FH:41,9 SÓ:3,3	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

VACSORA

Gyümölcs tea Sajtos hamburger	Natúr-sertés-szelet Zöldséges-rizs Tzatziki-saláta	Serpenyős-burgonya-virslivel Cékla-édesítőszerrel Félbarna kenyér Alma	Bazsalikom-bulguros-csirke Csemege-uborka-édesítőszerrel			
<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:885 ZS:46,1 SZH:80,8 TZS:21,8 CK:25,7 FH:34,8 SÓ:4,6	EN:662 ZS:33,3 SZH:60,1 TZS:9,9 CK:4,2 FH:28,1 SÓ:2	EN:735 ZS:23,4 SZH:100,6 TZS:6,2 CK:5,5 FH:26 SÓ:4,7	EN:560 ZS:12,9 SZH:67,4 TZS:1,9 CK:1,2 FH:29 SÓ:2,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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

Középisikolás

2020. 03. 16.–2020. 03. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tej Mogyorós-krém Félbarna-kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN:539 ZS:13,5 TZS:7,2 FH:15,4 SZH:82,3 CK:29,6 SÓ:2</p>	<p>Gyümölcsstea Túrókrém Félbarna-kenyér Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:383 ZS:4,8 TZS:2,7 FH:14,8 SZH:66,3 CK:9,9 SÓ:1,8</p>	<p>Gyümölcsstea Mediterrán-tonhalkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN:410 ZS:5 TZS:2,4 FH:15,8 SZH:71,6 CK:11,6 SÓ:1,7</p>	<p>Tejeskávé Fonott-kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:509 ZS:10,4 TZS:5,5 FH:14,8 SZH:83,8 CK:33 SÓ:1</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt-tojás Margarin Teljes-kiőrlésű-kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN:415 ZS:10,1 TZS:3 FH:13,4 SZH:61,3 CK:10,1 SÓ:1,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Karalábéleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:849 ZS:39,5 TZS:8,7 FH:31,4 SZH:88,3 CK:1,3 SÓ:3,3</p>	<p>Zsurmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:841 ZS:34,7 TZS:9,5 FH:32,6 SZH:85,6 CK:12,4 SÓ:2,7</p>	<p>Frankfurti leves Mákos metélt Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8,9,11,12</p> <p>EN:1033 ZS:22,7 TZS:5,1 FH:30,3 SZH:172,6 CK:58,8 SÓ:3,8</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:847 ZS:38,4 TZS:8,8 FH:33,4 SZH:85,4 CK:6 SÓ:4,7</p>	<p>Szilvaleves Grillfűszeres csirkemell Sajtmártás Karottás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:835 ZS:30,4 TZS:6,9 FH:40,4 SZH:98,1 CK:32,2 SÓ:2,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>Karalábéleves Pusztapörkölt sertés hússal Céklasaláta édesítőszerrel Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN:819 ZS:33,5 TZS:8,3 FH:28 SZH:94 CK:7,1 SÓ:4,5</p>	<p>Zsurmóka leves Mexikói pulyka tokány Petrezselymes rizs Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:889 ZS:30,5 TZS:7,2 FH:33,7 SZH:114,6 CK:4,8 SÓ:3,5</p>	<p>Frankfurti leves Lekváros bukta Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN:917 ZS:21,2 TZS:5,3 FH:23,5 SZH:151,3 CK:51,4 SÓ:2,8</p>	<p>Zöldség krémleves Leves gyöngy Sajtos halfilé Kukoricás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN:798 ZS:34,5 TZS:9,6 FH:34,4 SZH:86 CK:2,5 SÓ:3,6</p>	<p>Szilvaleves Sült csirkecomb Leccsós karikaburgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:781 ZS:25,6 TZS:5 FH:49,3 SZH:83,1 CK:29,8 SÓ:1,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
VACSORA	<p>Erdélyi-rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:615 ZS:25,6 TZS:10,2 FH:23,8 SZH:65,3 CK:5,2 SÓ:5,4</p>	<p>Spagetti-carbonara Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:587 ZS:22,9 TZS:4,4 FH:26 SZH:73,6 CK:4,7 SÓ:4,1</p>	<p>Stefánia-vagdalt Burgonyapüré Csemege-uborka édesítőszerrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:789 ZS:34,2 TZS:10,2 FH:31,8 SZH:79,8 CK:3,7 SÓ:4,2</p>	<p>Hentes-sertés-tokány Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:636 ZS:27,9 TZS:7,8 FH:30,4 SZH:66 CK:6,3 SÓ:2,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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.

SZÉKESFEHÉRVÁR

Középiskolás

2020. 03. 23.–2020. 03. 29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Kakaós-tej Vajkrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN:576 ZS:13,8 TZS:7,8 FH:17,6 SZH:87,5 CK:28,8 SÓ:2,1	Tej Méz Margarin Teljes-kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:509 ZS:9 TZS:3,8 FH:14,8 SZH:87,3 CK:36,9 SÓ:1,8	Gyümölcstea Padlizsánkrem Teljes-kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:397 ZS:11,2 TZS:1,4 FH:7,7 SZH:63,2 CK:11,1 SÓ:1,7	Tej Fatörzs-kifli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:454 ZS:10,7 TZS:5,6 FH:15,4 SZH:68,5 CK:19,8 SÓ:1	Gyümölcstea Tojáskrém Teljes-kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:389 ZS:7 TZS:3 FH:11,3 SZH:64,5 CK:12,1 SÓ:1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Reszelt tésztaleves Pritaminos csirke ragu Petrezselymes bulgur <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:825 ZS:29,8 TZS:4,7 FH:32,1 SZH:91,1 CK:1 SÓ:1,9	Magyaros karfiolleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:857 ZS:29,7 TZS:6,9 FH:30,2 SZH:112,1 CK:20,4 SÓ:2,5	Tárkonyos pulykabecsinált leves Káposztás kocka Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:784 ZS:19,5 TZS:3,8 FH:32,9 SZH:116,1 CK:26,7 SÓ:1,5	Zöldséges burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:985 ZS:22,2 TZS:4,4 FH:52,6 SZH:136 CK:9,2 SÓ:4,1	Panírozott halrudacska Burgonyapüré Csemege uborka édesítőszerrel Csokoládés öntet <u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12 EN:794 ZS:22,3 TZS:5,6 FH:28,6 SZH:109,9 CK:24,4 SÓ:4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Reszelt tésztaleves Fokhagymás pulyka aprópecsenye Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:706 ZS:26,3 TZS:4,9 FH:33,2 SZH:79,3 CK:9 SÓ:3,9	Magyaros karfiolleves Csirkepaprikás Galuska <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:792 ZS:26,4 TZS:5 FH:36 SZH:98,7 CK:0,7 SÓ:2,2	Tárkonyos pulykabecsinált leves Szilvás gombóc Fahéjas szórát Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:899 ZS:11,9 TZS:2,6 FH:33,3 SZH:156,6 CK:50,3 SÓ:2,1	Zöldséges burgonyaleves Rakott brokkoli Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:892 ZS:31,1 TZS:9,4 FH:35,7 SZH:108,5 CK:3,5 SÓ:1,7	Rántott csirkemell Karottás rizs Csemege uborka édesítőszerrel Csokoládés öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:894 ZS:23,6 TZS:4,1 FH:43 SZH:124,4 CK:21,1 SÓ:4,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Kolbászos-rakott burgonya Céklasaláta édesítőszerrel Teljes-kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN:644 ZS:19,1 TZS:7,3 FH:21 SZH:80,4 CK:4,4 SÓ:2,4	Szerb-rizses-hús Csalamádé édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 10 EN:589 ZS:24,2 TZS:6,7 FH:22,7 SZH:68,8 CK:2,4 SÓ:2,6	Rántott csirkemell Steak-burgonya Csemege-uborka édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:843 ZS:28,8 TZS:6,8 FH:38,7 SZH:102,5 CK:3,8 SÓ:3,3	Gyümölcstea Bolognai-pizza Narancs <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:875 ZS:33,3 TZS:12,7 FH:33,9 SZH:107,5 CK:25,1 SÓ:3,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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 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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 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.

SZÉKESFEHÉRVÁR

Középiskolás

2020. 03. 30.–2020. 04. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	Tej Barack-extra dzsem Margarin Félbarna-kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:497 ZS:8,5 TZS:3,5 FH:14,7 SZH:83,5 CK:31,3 SÓ:2,1	Gyümölcstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:373 ZS:5,9 TZS:3 FH:14,1 SZH:62,1 CK:9,9 SÓ:1,5	Tejeskávé Kuglóf <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:520 ZS:11,5 TZS:6,4 FH:15 SZH:84,8 CK:39,6 SÓ:0,9	Tej Vajkrém Kifli Répahasáb <u>Allergének:</u> 1,7 EN:500 ZS:14,6 TZS:8,1 FH:17,5 SZH:68,8 CK:14,7 SÓ:1,9	Gyümölcstea Főtt-tojás Margarin Teljes kiőrlésű-kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:419 ZS:10,2 TZS:3 FH:13,5 SZH:61,8 CK:10,1 SÓ:1,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:811 ZS:29,5 TZS:6,2 FH:32,6 SZH:97 CK:13,2 SÓ:3,4	Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Céklasaláta édesítőszerrel <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:832 ZS:30,2 TZS:5,3 FH:26,2 SZH:110,8 CK:10,4 SÓ:2,9	Tojásleves Zöldborsós sertés ragu Petrezselymes rizs Alma <u>Allergének:</u> 1,3 EN:803 ZS:30,6 TZS:4,3 FH:32,6 SZH:97,1 CK:11,5 SÓ:2,3	Csontleves Szárnyas vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:765 ZS:25,5 TZS:3,6 FH:38,4 SZH:91,1 CK:1 SÓ:4,3	Brokkoli krémleves Pirított magvak Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs <u>Allergének:</u> 1,7,11 EN:781 ZS:29,4 TZS:4,7 FH:45,9 SZH:80,2 CK:5,5 SÓ:3,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Lebbencsleves Szárnyas paella Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:861 ZS:17,5 TZS:4 FH:38,1 SZH:131,7 CK:10,5 SÓ:2,5	Sertés húsgombóc leves Mákos guba Meggy öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9,11,12 EN:953 ZS:32,6 TZS:7,1 FH:29,7 SZH:129,8 CK:56,8 SÓ:1,4	Tojásleves Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:1055 ZS:53,2 TZS:13,9 FH:40,4 SZH:101,9 CK:26,2 SÓ:3,3	Csontleves Marokkói csirkeragu Párolt rizs Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:849 ZS:26,5 TZS:3,9 FH:33,6 SZH:115,3 CK:2,1 SÓ:3,8	Brokkoli krémleves Pirított magvak Óvári halfilé Petrezselymes burgonya Vegyes vágott savanyúság <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,11,12 EN:829 ZS:36,4 TZS:7,8 FH:42,7 SZH:75,9 CK:10,6 SÓ:1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
VACSORA	Stefánia vagdalt Hagymás-tört-burgonya Párolt káposzta <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:785 ZS:43,2 TZS:9,1 FH:27,9 SZH:66,1 CK:10,2 SÓ:2,6	Gyümölcstea Sajtos hamburger <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN:885 ZS:46,1 TZS:21,8 FH:34,8 SZH:80,8 CK:25,7 SÓ:4,6	Sült csirkecomb Francia-saláta Félbarna-kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:807 ZS:32 TZS:6,8 FH:61,7 SZH:61,8 CK:4,9 SÓ:3,5	Csikós-sertés-tokány Orsó-tészta <u>Allergének:</u> 1,7 EN:705 ZS:31,5 TZS:8,8 FH:30,1 SZH:73 CK:4,5 SÓ:2,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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 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. Szézámmag; 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 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.