

SZÉKESFEHÉRVÁR

Középiskola ebéd

2019. 04. 29.–2019. 05. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

EBÉD

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Csontleves cénametélttel
Sertés húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 863
ZS: 29,2 TZS: 6,9 FH: 29,0
SZH: 112,0 CK: 22,9 SÓ: 3,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Vegyes gyümölcsleves
Szezámagos rántott halfilé
Kukoricás rizs
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,4,7,11

EN: 823
ZS: 25,9 TZS: 3,1 FH: 31,3
SZH: 110,7 CK: 27,5 SÓ: 3,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

MUNKASZÜNETI NAP

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Csirkegulyás
Teljes kiőrlésű kenyér
Aranygaluska
Vanília ízű öntet
Körte

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 880
ZS: 31,3 TZS: 5,5 FH: 36,1
SZH: 111,0 CK: 63,5 SÓ: 2,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Lebbencsleves
Gombapaprikás
Galuska
Csemege uborka

Allergének:
1,3,9,10,12

EN: 820
ZS: 32,0 TZS: 5,8 FH: 33,4
SZH: 94,7 CK: 1,9 SÓ: 3,2

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:

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:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást 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.

SZÉKESFEHÉRVÁR

Középiskola ebéd

2019. 05. 06.–2019. 05. 12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

EBÉD

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:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Daragaluska leves
Pírtott csirkecsíkok
Zöldborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Almás kakaós kevert
sütemény

Allergének:
1,3,7,9

EN:847
ZS: 31,0 TZS: 5,3 FH: 31,5
SZH:103,2 CK: 35,9 SÓ: 3,7

Fahéjas szilvaleves
Csirkemájás sertésragu
Párolt rizs
Csalamádé

Allergének:
1,7

EN: 807
ZS: 28,6 TZS: 5,9 FH: 27,3
SZH:105,9 CK: 34,2 SÓ: 2,2

Amerikai kukoricas csirke
raguleves*
Gránátos kocka
Csemege uborka
Alma

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 849
ZS: 28,4 TZS: 3,7 FH: 31,0
SZH:112,6 CK: 11,5 SÓ: 2,6

Tejfölös zöldbableves
Pincepörkölt sertéshússal
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 754
ZS: 29,1 TZS: 5,6 FH: 30,2
SZH: 87,9 CK: 7,9 SÓ: 2,7

Sertés húsleves
Sajtos zöldségvagdalt
Petrezselymes rizs
Tejfölös uborkasaláta

Allergének:
1,3,7,9

EN: 828
ZS: 27,4 TZS: 4,9 FH: 40,1
SZH: 98,3 CK: 6,7 SÓ: 2,4

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:

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:

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 érdeklődj kiszolgálást 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.

SZÉKESFEHÉRVÁR

Középiskola ebéd

2019. 05. 13.–2019. 05. 19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

EBÉD

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:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Erőleves friss zöldségekkel
Szárnyas vagdalt
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,10

EN:841
ZS: 32,0 TZS: 8,2 FH: 35,6
SZH:94,9 CK: 6,4 SÓ: 3,2

Paradicsomleves
Halrudacska
Párolt rizs
Tzatziki

Allergének:
1,2,3,4,7,9,10

EN: 826
ZS: 28,5 TZS: 3,8 FH: 29,8
SZH:106,1 CK: 20,9 SÓ: 2,9

Sertés húsgaluska leves
Teljes kiőrlésű kenyér
Sajtos-tejfölös tészta
Banán

Allergének:
1,3,7,9

EN: 881
ZS: 33,9 TZS: 15,8 FH: 29,4
SZH:109,1 CK: 46,8 SÓ: 3,2

Zöldséges burgonyaleves
Dijoni csirkeragu
Párolt köles
Párolt zöldség

Allergének:
1,9,10,12

EN: 785
ZS: 26,7 TZS: 3,4 FH: 34,1
SZH: 97,4 CK: 4,3 SÓ: 2,8

Tavaszi leves
Rántott gomba
Petrezselymes burgonya
Házi csalamádé

Allergének:
1,3,9,12

EN: 860
ZS: 33,0 TZS: 5,6 FH: 30,1
SZH: 93,2 CK: 6,7 SÓ: 3,2

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:

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:

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 érdeklődj kiszolgálást 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.

SZÉKESFEHÉRVÁR

Középiskola ebéd

2019. 05. 20.–2019. 05. 26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

EBÉD

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:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Csontleves eperlevéllel
Köményes sertéssült
Paradicsomos káposzta
főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,6,9,10,11

EN:817
ZS: 29,0 TZS: 4,3 FH: 35,5
SZH: 94,5 CK: 11,8 SÓ: 3,9

Csurgatott tojásleves
Sajtos sült csirkecomb filé
Petrezselymes rizs
Cékla savanyúság
Túró desszert

Allergének:
1,3,7,9

EN: 866
ZS: 33,7 TZS: 10,2 FH: 34,8
SZH:102,0 CK: 14,7 SÓ: 3,5

Borókás vadraguleves
Darás metélt
Gyümölcsvelő
Alma

Allergének:
1,3,7,9

EN: 863
ZS: 25,3 TZS: 4,2 FH: 35,5
SZH:117,9 CK: 23,3 SÓ: 1,9

Zeller krémleves
Levesgyöngy
Szárnyas-májás rizottó
Csalamádé

Allergének:
1,7,9

EN: 771
ZS: 25,2 TZS: 4,6 FH: 33,0
SZH: 96,9 CK: 7,3 SÓ: 2,3

Karfiollesves
Halrudacska
Pirított burgonya
Friss saláta
Joghurtos dresszing

Allergének:
1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,12

EN: 796
ZS: 23,9 TZS: 4,4 FH: 37,8
SZH: 102,7 CK: 1,5 SÓ: 1,5

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:

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:

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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az étel 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

SZÉKESFEHÉRVÁR
Középiskola ebéd
2019. 05. 27.–2019. 06. 02.
hétfő
kedd
szerda
csütörtök
péntek
szombat
vasárnap
EBÉD
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:

Allergének:

 EN:
 ZS: TZS: FH:
 SZH: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
 ZS: TZS: FH:
 SZH: CK: SÓ:

 Köménymagleves
 Zsemlekocka
 Főtt tojás
 Parajmártás
 Főtt burgonya
 Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
 1,3,7,12

 EN: 778
 ZS: 22,4 TZS: 4,3 FH: 30,6
 SZH: 110,3 CK: 4,2 SÓ: 3,2

 Vegyes gyümölcsleves
 Rántott halfilé
 Zöldséges rizs
 Remoulade mártás

Allergének:
 1,3,4,7

 EN: 855
 ZS: 29,3 TZS: 6,7 FH: 27,9
 SZH: 114,8 CK: 24,6 SÓ: 2,9

 Babgulyás sertéshúsból
 Sajtos pogácsa
 Körte

Allergének:
 1,3,7,9

 EN: 878
 ZS: 31,4 TZS: 18,2 FH: 35,2
 SZH: 110,7 CK: 19,6 SÓ: 3,6

 Erőleves finommetélttel
 Paprikás burgonya
 sertésvirslivel
 Teljes kiőrlésű kenyér
 Cékla savanyúság

Allergének:
 1,3,9,12

 EN: 869
 ZS: 33,1 TZS: 8,5 FH: 27,4
 SZH: 110,9 CK: 5,6 SÓ: 3,6

 Kertészleves
 Tojáspörkölt
 Tarhonya
 Fejes saláta

Allergének:
 1,3,9

 EN: 805
 ZS: 27,6 TZS: 4,6 FH: 34,3
 SZH: 99,1 CK: 4,1 SÓ: 2,1

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:

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:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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 érdeklődj kiszolgálást 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.