

Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2023. 12. 04.–2023. 12. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:357 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ: 1,37	Poharas tej Kakaós szelet <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 372 ZS: 12,6 TZS: 6,6 FH: 11,6 SZH:49,4 CK: 22,7 SÓ: 0,41	Mediterrán tonhalkrém Félbarna kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 256 ZS: 3,5 TZS: 1,8 FH:10,1 SZH:43,9 CK: 12,5 SÓ: 1,33	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 239 ZS: 7,6 TZS: 2,5 FH: 7,9 SZH:32,8 CK: 0,6 SÓ: 1,67	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 277 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,7 SZH: 31,6 CK: 0,5 SÓ: 1,52	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zabgaluska leves Csirke nuggets Babfőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:700 ZS: 18 TZS: 3,4 FH: 33,2 SZH:96,2 CK:2,8 SÓ: 3,14	Gombaleves Erdélyi rakott káposzta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 518 ZS: 34,1 TZS: 12,5 FH: 19,6 SZH:27 CK: 5,2 SÓ: 4,09	Csontleves Főtt tojás Parajmártás Tört burgonya Félbarna kenyér Kókuszgolyó <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 658 ZS: 18,8 TZS: 7,6 FH:24,2 SZH:89,2 CK: 16 SÓ: 2,19	Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Göngyölt csirkemell Rizibizi Házi csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 708 ZS: 19,3 TZS: 4,3 FH: 35,1 SZH:95 CK: 9,7 SÓ: 2,05	Zöldborsóleves Túrós metélt <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 467 ZS: 16,2 TZS: 6,3 FH: 19,6 SZH: 55,9 CK: 4,8 SÓ: 0,57	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:211 ZS: 4,1 TZS: 1,2 FH: 9,4 SZH:32,2 CK:0,5 SÓ: 1,58	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN: 259 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:33,2 CK: 0,5 SÓ: 1,46	Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin <u>Allergének:</u> 1 EN: 276 ZS: 7,2 TZS: 2,6 FH:8,8 SZH:41,5 CK: 10,6 SÓ: 1,52	Gyümölcs joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH:44 CK: 16,1 SÓ: 0,65	Medvehagymás magos rúd Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 226 ZS: 6,4 TZS: 1,6 FH: 6,6 SZH: 35,5 CK: 11,3 SÓ: 0,09	<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 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 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.



A **HÜSMENTES PÉTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2023. 12. 11.–2023. 12. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Teavaj Kifli Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:224 ZS: 10,2 TZS: 6,2 FH: 4,7 SZH:27,4 CK:1,2 SÓ: 0,58</p>	<p>Poharas tej Aszalt gyümölcsös kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 378 ZS: 9,4 TZS: 5,5 FH: 11,8 SZH:58,1 CK: 29,1 SÓ: 0,34</p>	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 294 ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH:6,3 SZH:42,8 CK: 12,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 187 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 7,7 SZH:28,3 CK: 1,3 SÓ: 0,84</p>	<p>Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 220 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,5 SZH: 32 CK: 0,5 SÓ: 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>
EBÉD	<p>Citromos kerti leves Tarhonyás hús Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:533 ZS: 21,5 TZS: 6,2 FH: 22,9 SZH:59,8 CK:8,7 SÓ: 0,66</p>	<p>Hamisgulyás Sertésfasírt kölessel Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 575 ZS: 19,5 TZS: 6,3 FH: 21,7 SZH:72,4 CK: 9,3 SÓ: 2,26</p>	<p>Hortobágyi betyárleves Mákos guba Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 726 ZS: 19 TZS: 4,7 FH:34,3 SZH:99,5 CK: 42,5 SÓ: 2,78</p>	<p>Fokhagyma krémleves Pirított kenyérkocka Panírozott halrúd Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,12</p> <p>EN: 618 ZS: 19,7 TZS: 4,1 FH: 20,2 SZH:81,2 CK: 10,6 SÓ: 2,11</p>	<p>Meggyleves Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 842 ZS: 35,8 TZS: 10,5 FH: 18,7 SZH: 107,9 CK: 37,8 SÓ: 1,46</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>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:250 ZS: 9,4 TZS: 3,4 FH: 8,1 SZH:31,7 CK:0,6 SÓ: 1,59</p>	<p>Kőszegi túrókrém Félbarna kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8</p> <p>EN: 228 ZS: 4,9 TZS: 2,4 FH: 9,2 SZH:35,2 CK: 0,8 SÓ: 1,22</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 255 ZS: 9,6 TZS: 3,5 FH:8,2 SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,69</p>	<p>Fahéjas csiga Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 315 ZS: 7,2 TZS: 1,1 FH: 5,8 SZH:56,3 CK: 25,7 SÓ: 0,13</p>	<p>Trappista sajt Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 268 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH: 30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,33</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 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2023. 12. 18.–2023. 12. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:349 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,37</p>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 210 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,2 SZH:32,4 CK: 1,3 SÓ: 1,08</p>	<p>Poharas tej Mákos kalács házi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 453 ZS: 16,4 TZS: 6,6 FH:15,7 SZH:55,8 CK: 16,2 SÓ: 0,57</p>	<p>Házi sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 206 ZS: 4,1 TZS: 1,5 FH: 7,9 SZH:32,4 CK: 1 SÓ: 1,48</p>				
EBÉD	<p>Zellerkrémleves Leves gyöngy Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:697 ZS: 32,6 TZS: 12,7 FH: 30,5 SZH:69,2 CK:10,2 SÓ: 1,62</p>	<p>Tavaszi leves Főtt virsli Tefjölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 589 ZS: 21,8 TZS: 6,4 FH: 16,8 SZH:72,2 CK: 3,4 SÓ: 2,85</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Rakott karfiol árpagyönggyel Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 589 ZS: 29,5 TZS: 7,7 FH:21,4 SZH:53,2 CK: 12,5 SÓ: 0,63</p>	<p>Tyúkerőleves Rántott sertésszelet Petrezselymes burgonya Vitaminaláta Narancsos-almás karácsonyi pite</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 1084 ZS: 41 TZS: 8,8 FH: 42,6 SZH:131,5 CK: 21,8 SÓ: 2,49</p>	Téli szünet			
UZSONNA	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH:32,5 CK:1,2 SÓ: 1,62</p>	<p>Pizzás csiga Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 303 ZS: 8,3 TZS: 2,6 FH: 8,9 SZH:46,5 CK: 14,6 SÓ: 0,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 251 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH:8,8 SZH:33,8 CK: 0,7 SÓ: 1,63</p>	<p>Kefir Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 8,8 SZH:32,2 CK: 6,8 SÓ: 0,53</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 étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2023. 12. 25.–2023. 12. 31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>	<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>	<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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Téli szünet</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Téli szünet</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Téli szünet</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Téli szünet</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Téli szünet</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<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>	<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>	<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>	<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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



A **HÚSMENTES PÉNTEK** fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.