

Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2024. 03. 04.–2024. 03. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:324 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 9,5 SZH:48,6 CK:22,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Poharas tej Aszalt gyümölcsös kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 371 ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH: 11,2 SZH:56,1 CK: 29,8 SÓ: 0,35</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH:8,7 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,19</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 183 ZS: 3,7 TZS: 1 FH: 8,5 SZH:27,7 CK: 0,5 SÓ: 1,64</p>	<p>Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 195 ZS: 4,9 TZS: 2,2 FH: 6,7 SZH: 27,2 CK: 0,9 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>Citromos kerti leves Mexikói húsos bulgur Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:813 ZS: 27,5 TZS: 7,2 FH: 30,1 SZH:95,5 CK:15,5 SÓ: 0,98</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Sertésfasírt kölessel Lencsefőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 755 ZS: 30,4 TZS: 9,1 FH: 34,6 SZH:78,3 CK: 6 SÓ: 2,06</p>	<p>Májgaluska leves Mákos guba Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 766 ZS: 18,3 TZS: 5,2 FH:27,8 SZH:116,9 CK: 52,7 SÓ: 1,94</p>	<p>Brokkoli krémleves Halas rakott tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7</p> <p>EN: 507 ZS: 16,5 TZS: 6,7 FH: 25,5 SZH:61 CK: 5,1 SÓ: 1,63</p>	<p>Meggyleves Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 917 ZS: 38,3 TZS: 10,5 FH: 19,9 SZH: 119,8 CK: 36,1 SÓ: 1,95</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 Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:226 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,4 SZH:26,7 CK:0,5 SÓ: 1,49</p>	<p>Teavaj Teljes kiőrlésű kenyér Színes zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 9,9 TZS: 6,2 FH: 4,1 SZH:26,5 CK: 0,5 SÓ: 0,73</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 8,4 TZS: 2,9 FH:7,6 SZH:27,6 CK: 0,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Teljes kiőrlésű medvehagymás pogácsa Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 449 ZS: 17,3 TZS: 4,5 FH: 12,4 SZH:59,8 CK: 16,2 SÓ: 0,67</p>	<p>Tavaszi túrókrém friss zöldségekkel Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 244 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 10 SZH: 40,2 CK: 10,6 SÓ: 1,05</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. Csillagfűt; 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

2024. 03. 11.–2024. 03. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:190 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,5 SZH:29,7 CK:1,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Poharas tej Kakaós szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 310 ZS: 9 TZS: 5,3 FH: 9,1 SZH:44,7 CK: 30,7 SÓ: 0,31</p>	<p>Füstölt sajt Margarin Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 255 ZS: 7,6 TZS: 4 FH:8,8 SZH:36,5 CK: 10,4 SÓ: 1,34</p>	<p>Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 165 ZS: 1,5 TZS: 0,3 FH: 9,3 SZH:26,9 CK: 0,5 SÓ: 0,85</p>				
EBÉD	<p>Gulyásleves Darás metélt Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:604 ZS: 19,1 TZS: 4,3 FH: 20,1 SZH:85,9 CK:16,9 SÓ: 0,36</p>	<p>Csontleves Rakott karfiol Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 580 ZS: 30,2 TZS: 8,7 FH: 25,1 SZH:47,1 CK: 12,5 SÓ: 1,02</p>	<p>Zabgaluska leves Sült virsli Tejfölös burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 653 ZS: 27,8 TZS: 6,9 FH:18,6 SZH:73 CK: 3 SÓ: 3,06</p>	<p>Paradicsomleves zellercsíkkal Dubarry csirkemell Párolt rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 748 ZS: 20,4 TZS: 4,7 FH: 34,8 SZH:105,1 CK: 27,1 SÓ: 2,45</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>			
UZSONNA	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:227 ZS: 9,7 TZS: 3,7 FH: 7,5 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ: 1,37</p>	<p>Finom túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 181 ZS: 3,2 TZS: 1,3 FH: 8,5 SZH:27,5 CK: 0,5 SÓ: 0,84</p>	<p>Sonkkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 191 ZS: 5,1 TZS: 1 FH:7,3 SZH:27,2 CK: 0,9 SÓ: 1,51</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 kiszolgáltatást 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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2024. 03. 18.–2024. 03. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:331 ZS: 8,2 TZS: 4,6 FH: 9,6 SZH:51,2 CK:26 SÓ: 1,05</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 219 ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 8,6 SZH:27,7 CK: 0,4 SÓ: 1,33</p>	<p>Poharas tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 277 ZS: 8,5 TZS: 4,6 FH:10,1 SZH:35,8 CK: 10,3 SÓ: 0,87</p>	<p>Poharas tej Mákos kevert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 399 ZS: 18,3 TZS: 6,8 FH: 13 SZH:41,5 CK: 25,8 SÓ: 0,32</p>	<p>Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 210 ZS: 6,4 TZS: 1,2 FH: 6,6 SZH: 27,9 CK: 1,4 SÓ: 0,97</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>Magyaros gombaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:532 ZS: 15,9 TZS: 2,8 FH: 21,5 SZH:72,6 CK:12 SÓ: 1,91</p>	<p>Húsgaluska leves Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 854 ZS: 28,1 TZS: 6,6 FH: 27,3 SZH:119,2 CK: 42,7 SÓ: 0,88</p>	<p>Gyümölcsleves Bácskai rizseshús Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 638 ZS: 23 TZS: 6,9 FH:19,8 SZH:86,1 CK: 31,1 SÓ: 0,71</p>	<p>Alföldi tésztaleves Rakott burgonya Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 645 ZS: 27,7 TZS: 11,3 FH: 19,9 SZH:56,8 CK: 7,2 SÓ: 3,03</p>	<p>Parajos penne Zöldésges bableves Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 644 ZS: 19,3 TZS: 4 FH: 25,1 SZH: 89,3 CK: 15,7 SÓ: 0,75</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>Vaníliás mazsolás krémtúró Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:230 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 9,8 SZH:36,6 CK:5,8 SÓ: 0,69</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 219 ZS: 8,3 TZS: 3,1 FH: 7,7 SZH:27,1 CK: 0,8 SÓ: 1,45</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 195 ZS: 4,6 TZS: 1,8 FH:8,6 SZH:27,8 CK: 1,1 SÓ: 1,47</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 226 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,26</p>	<p>Fahéjas-almás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 190 ZS: 4,2 TZS: 1,8 FH: 4,7 SZH: 32,6 CK: 11,2 SÓ: 0,05</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 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. 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2024. 03. 25.–2024. 03. 31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:287 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 8,4 SZH:39,6 CK:10,5 SÓ: 1,32</p>	<p>Poharas tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 337 ZS: 9,3 TZS: 5,5 FH: 11,3 SZH:48 CK: 19,5 SÓ: 0,34</p>	<p>Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 184 ZS: 3,8 TZS: 2 FH:9,1 SZH:27 CK: 1,2 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>	<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>Zsályás zöldbaleves Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:638 ZS: 30,2 TZS: 10 FH: 27,6 SZH:61,7 CK:9,3 SÓ: 1,42</p>	<p>Zöldséges tarhonyaleves Lucskos káposzta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 477 ZS: 24,2 TZS: 7,4 FH: 19,1 SZH:41,5 CK: 9 SÓ: 1,43</p>	<p>Erőleves Kukoricapelyhes csirkemell Párolt rizs Piros káposztasaláta Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 872 ZS: 21,7 TZS: 6,2 FH:36,6 SZH:131,1 CK: 15,4 SÓ: 1,95</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 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>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:183 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,6 SZH:26,8 CK:0,5 SÓ: 1,49</p>	<p>Teljes kiőrlésű magos rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 322 ZS: 15,5 TZS: 2,2 FH: 9,8 SZH:39,2 CK: 12,2 SÓ: 0,49</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH:7,5 SZH:44 CK: 16,1 SÓ: 0,65</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 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. 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.