

Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:211 ZS: 6,6    TZS: 1,7    FH: 7,6 SZH:29,3    CK:0,5    SÓ: 1,67</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 188 ZS: 4,2    TZS: 1,4    FH: 8,4 SZH:27,9    CK: 1    SÓ: 1,75</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Narancslé 100%-os Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 290 ZS: 6,6    TZS: 4,1    FH: 5,6 SZH:45,5    CK: 19    SÓ: 0,97</p>	<p>Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Fejes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 221 ZS: 4,8    TZS: 1,4    FH: 6,5 SZH: 34,9    CK: 8,4    SÓ: 1,4</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>Zöldségkrémleves Panírozott halrúd Sárgarépas rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9</p> <p>EN:616 ZS: 22    TZS: 2,9    FH: 19,3 SZH:84,4    CK:2,9    SÓ: 1,35</p>	<p>Erőleves Húsgombóc árpagyönggyel Paradicsommártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 491 ZS: 20,4    TZS: 5    FH: 18,6 SZH:55,1    CK: 11,3    SÓ: 1,68</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Legényfogó leves Mák szórat Fodros metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 645 ZS: 22,4    TZS: 4,7    FH: 22,2 SZH:87,9    CK: 31    SÓ: 0,35</p>	<p>Zöldborsóleves Zöldségropogós Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 470 ZS: 11,2    TZS: 2,3    FH: 14,6 SZH: 71,9    CK: 3,5    SÓ: 1,38</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>Füstölt sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:184 ZS: 4    TZS: 2,3    FH: 7,1 SZH:28,2    CK:1,2    SÓ: 1,14</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 215 ZS: 7,2    TZS: 2,6    FH: 8,4 SZH:27,5    CK: 1    SÓ: 1,38</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>	<p>Barackos túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 190 ZS: 2,5    TZS: 1,4    FH: 8 SZH:32,9    CK: 6,7    SÓ: 0,86</p>	<p>Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 300 ZS: 8,8    TZS: 2    FH: 9,7 SZH: 47,8    CK: 12,1    SÓ: 0,12</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. Szezámmag; 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 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

2024. 05. 06.–2024. 05. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Sertéspárizsi Margarin Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:242 ZS: 6,6    TZS: 1,7    FH: 7,8 SZH:36,6    CK:10,3    SÓ: 1,57</p>	<p>Poharas tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 348 ZS: 11,4    TZS: 6,4    FH: 13 SZH:46,8    CK: 16,6    SÓ: 0,35</p>	<p>Főtt tojás Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 210 ZS: 4,9    TZS: 1,4    FH:7,4 SZH:30,4    CK: 0,7    SÓ: 0,81</p>	<p>Poharas tej Teljes kiőrlésű reform piskóta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 337 ZS: 15,3    TZS: 4,9    FH: 10,7 SZH:40,3    CK: 25,2    SÓ: 0,36</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 178 ZS: 4    TZS: 2,3    FH: 5 SZH: 29,1    CK: 1,9    SÓ: 1,3</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>Pikáns karfiolkremleves Leves gyöngy Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:665 ZS: 30,5    TZS: 11,5    FH: 29 SZH:66,8    CK:11,9    SÓ: 1,06</p>	<p>Zabgaluska leves Svéd sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 607 ZS: 16,9    TZS: 2,4    FH: 29,8 SZH:80,5    CK: 11,6    SÓ: 2,86</p>	<p>Csontleves Eszterházy sertésragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 630 ZS: 28,4    TZS: 7,6    FH:25 SZH:61,2    CK: 5,4    SÓ: 1,15</p>	<p>Gyümölcsleves Tavaszi sertésszelet Petrezselymes burgonya Vitaminaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 644 ZS: 19,5    TZS: 10,2    FH: 25 SZH:84,1    CK: 33,3    SÓ: 1,61</p>	<p>Hamisgulyás Túrótöltelékes gombóc Tejföl Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 842 ZS: 18,2    TZS: 5    FH: 21,2 SZH: 145,1    CK: 25,8    SÓ: 2,02</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>Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN:165 ZS: 1,1    TZS: 0,2    FH: 9,5 SZH:27,4    CK:1,1    SÓ: 0,86</p>	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér Sárgarépaásáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 196 ZS: 4,1    TZS: 2,5    FH: 7,4 SZH:30,4    CK: 2,9    SÓ: 1,35</p>	<p>Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 258 ZS: 8,9    TZS: 4,8    FH:11,9 SZH:29,1    CK: 1,6    SÓ: 0,86</p>	<p>Sonkkrém Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 254 ZS: 10,6    TZS: 3,9    FH: 10,4 SZH:27,8    CK: 0,7    SÓ: 1,78</p>	<p>Teljes kiőrlésű tökmagos pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 340 ZS: 13,5    TZS: 2,1    FH: 12,3 SZH: 41,5    CK: 12,3    SÓ: 0,44</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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

2024. 05. 13.–2024. 05. 19.

	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:317 ZS: 8,2    TZS: 4,6    FH: 9,6 SZH:51,2    CK:26    SÓ: 1,05</p>	<p>Poharas tej Mákos kevert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 385 ZS: 18,3    TZS: 6,8    FH: 13 SZH:41,5    CK: 25,8    SÓ: 0,32</p>	<p>Poharas tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 263 ZS: 8,5    TZS: 4,6    FH:10,1 SZH:35,8    CK: 10,3    SÓ: 0,87</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 230 ZS: 9    TZS: 3,3    FH: 7,6 SZH:28,2    CK: 1,1    SÓ: 1,19</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 7,6    TZS: 4    FH: 8,6 SZH: 27    CK: 0,4    SÓ: 1,34</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>Tavaszi leves Bakonyi sertésragu Pirított kiskagylótészta Kivi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:603 ZS: 25,1    TZS: 7,8    FH: 22,7 SZH:69,5    CK:14,2    SÓ: 1,04</p>	<p>Reszelt tésztaleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN: 453 ZS: 20,4    TZS: 5,4    FH: 19,1 SZH:44,7    CK: 16,1    SÓ: 1,34</p>	<p>Tojásleves Rakott karfiol Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 545 ZS: 32,6    TZS: 9,9    FH:19,4 SZH:40,7    CK: 10,7    SÓ: 0,29</p>	<p>Magyaros gombaleves Panírozott halrúd Burgonyapüré Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 549 ZS: 17,3    TZS: 3,2    FH: 19,3 SZH:73,1    CK: 14,1    SÓ: 1,85</p>	<p>Zöldborsóleves Rizsfelfújt Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 488 ZS: 7,7    TZS: 2,8    FH: 12,7 SZH: 89,4    CK: 28,6    SÓ: 0,74</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>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:228 ZS: 9    TZS: 3,2    FH: 7,9 SZH:27,7    CK:0,5    SÓ: 1,58</p>	<p>Stangli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 261 ZS: 7,1    TZS: 1,2    FH: 6,7 SZH:40,9    CK: 12,4    SÓ: 0,45</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 233 ZS: 9,2    TZS: 0,2    FH:7,8 SZH:28,1    CK: 0,4    SÓ: 1,21</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 219 ZS: 7,8    TZS: 2,6    FH: 7,4 SZH:28,3    CK: 1    SÓ: 1,53</p>	<p>Kefir Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 193 ZS: 5,2    TZS: 3    FH: 8,6 SZH: 26,4    CK: 6    SÓ: 0,63</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. Szezámmag; 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. 05. 20.–2024. 05. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 207 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH: 9,1 SZH: 31,2 CK: 1,3 SÓ: 1,54</p>	<p>Poharas tej Aszalt gyümölcsös kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 343 ZS: 9,6 TZS: 5,6 FH: 11 SZH: 52,4 CK: 26,2 SÓ: 0,35</p>	<p>Poharas tej Vajkrém Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 310 ZS: 15,3 TZS: 9,4 FH: 10,8 SZH: 30,8 CK: 10,4 SÓ: 1,32</p>	<p>Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 191 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 26,2 CK: 0,5 SÓ: 0,86</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>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Magyaros burgonyaleves Csirke nuggets Finomfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 539 ZS: 14,4 TZS: 3,8 FH: 20 SZH: 79,2 CK: 12,1 SÓ: 2,22</p>	<p>Citromos kerti leves Parajos-halás rakott tészta Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9,12</p> <p>EN: 637 ZS: 23,5 TZS: 10,8 FH: 27,2 SZH: 76,1 CK: 21 SÓ: 2,48</p>	<p>Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 592 ZS: 23,1 TZS: 6 FH: 24,3 SZH: 68,4 CK: 11,5 SÓ: 2,48</p>	<p>Tejfőlös bableves Morzsás nudli Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 832 ZS: 16,2 TZS: 3,6 FH: 22,4 SZH: 122,8 CK: 11,9 SÓ: 2,39</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>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 209 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 8,3 SZH: 26,6 CK: 0,5 SÓ: 1,39</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 225 ZS: 9,3 TZS: 3,3 FH: 6,9 SZH: 26,9 CK: 0,5 SÓ: 1,37</p>	<p>Natúr joghurt Piskóta kocka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 360 ZS: 11,5 TZS: 4 FH: 14,8 SZH: 48,9 CK: 30,7 SÓ: 0,31</p>	<p>Pizzás csiga Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 298 ZS: 8,3 TZS: 2,6 FH: 8,9 SZH: 45,2 CK: 13,3 SÓ: 0,35</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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. 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 PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.



Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2024. 05. 27.–2024. 06. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:327 ZS: 8    TZS: 4,4    FH: 10,2 SZH:51,6    CK:21,8    SÓ: 0,99</p>	<p>Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 163 ZS: 1,2    TZS: 0,2    FH: 9,4 SZH:27,2    CK: 0,5    SÓ: 0,86</p>	<p>Poharas tej Margarin Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 329 ZS: 12    TZS: 6,5    FH:9,9 SZH:44,8    CK: 16,2    SÓ: 0,75</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 227 ZS: 9    TZS: 3,2    FH: 7,8 SZH:27,4    CK: 0,5    SÓ: 1,54</p>	<p>Petrezselymes tojáskrém Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 191 ZS: 4,7    TZS: 2    FH: 6,7 SZH: 27,8    CK: 0,8    SÓ: 1,1</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>Zellerkrémleves Levesgyöngy Tarhonyás hús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:584 ZS: 25,7    TZS: 7,6    FH: 23,7 SZH:63,8    CK:8,4    SÓ: 1,71</p>	<p>Daragaluska leves Sertésfasírt kölessel Tököfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 492 ZS: 20,3    TZS: 6,3    FH: 19,5 SZH:56,2    CK: 10,2    SÓ: 2,32</p>	<p>Gulyásleves Mákos guba Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 840 ZS: 25,6    TZS: 7,8    FH:28,6 SZH:117,1    CK: 53,6    SÓ: 1,59</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Főtt virsli Babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 588 ZS: 16,6    TZS: 6,4    FH: 26,1 SZH:80,3    CK: 13,4    SÓ: 2,25</p>	<p>Meggyleves Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 784 ZS: 30,8    TZS: 9,7    FH: 18,3 SZH: 108,5    CK: 38,2    SÓ: 1,57</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>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:188 ZS: 4,4    TZS: 1,5    FH: 8,6 SZH:27,1    CK:1    SÓ: 1,6</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>Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 215 ZS: 7,1    TZS: 2,6    FH:7,8 SZH:28    CK: 1,2    SÓ: 1,38</p>	<p>Kakaós csiga Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 317 ZS: 7,5    TZS: 1,3    FH: 6,4 SZH:54,4    CK: 24,4    SÓ: 0,13</p>	<p>Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 300 ZS: 8,8    TZS: 2    FH: 9,7 SZH: 47,8    CK: 12,1    SÓ: 0,12</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 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. 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 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.