

Szombathely

Általános iskola

2024. 09. 30.–2024. 10. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:193 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 3,8 SZH:38,2 CK:12,6 SÓ: 0,73</p>	<p>Almalé 100%-os Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 274 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 9,3 SZH:50 CK: 21,6 SÓ: 0,91</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 169 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH:5 SZH:27,3 CK: 2,1 SÓ: 1,11</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 223 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,4 SZH:26,4 CK: 0,5 SÓ: 1,34</p>	<p>Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 194 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 26,9 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>Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:532 ZS: 10,4 TZS: 2,2 FH: 27,6 SZH:74,6 CK:14,2 SÓ: 1,79</p>	<p>Májgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 519 ZS: 13,9 TZS: 1,9 FH: 19,8 SZH:76 CK: 8,6 SÓ: 2,2</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 653 ZS: 20,8 TZS: 3,6 FH:32 SZH:83,8 CK: 21 SÓ: 1,37</p>	<p>Magyaros karfiolleves Sertéshúsgolyó Barnamártás Burgonyapüré</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 682 ZS: 32,3 TZS: 8 FH: 22,6 SZH:77,1 CK: 8,3 SÓ: 3,62</p>	<p>Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 800 ZS: 38,5 TZS: 11,9 FH: 20,8 SZH: 91,9 CK: 11,5 SÓ: 2,14</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>Vasi tekercs Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:309 ZS: 10,8 TZS: 3,7 FH: 7,8 SZH:43,6 CK:14,8 SÓ: 0,39</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 222 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 9,1 SZH:28 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 179 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH:8,7 SZH:27,4 CK: 0,9 SÓ: 1,59</p>	<p>Poharas tej Ökörszem</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 371 ZS: 10,9 TZS: 6,5 FH: 14,1 SZH:53,4 CK: 24,2 SÓ: 0,35</p>	<p>Kifli Kefir</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 223 ZS: 5,4 TZS: 3,4 FH: 8,9 SZH: 33,1 CK: 7,4 SÓ: 0,68</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 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

2024. 10. 07.–2024. 10. 13.

	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:303 ZS: 8,2 TZS: 4,6 FH: 9,6 SZH:47,4 CK:21,8 SÓ: 1</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 183 ZS: 4,4 TZS: 1,6 FH: 8,4 SZH:27 CK: 1,2 SÓ: 1,55</p>	<p>Poharas tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 323 ZS: 9,3 TZS: 5,5 FH:11,3 SZH:48 CK: 19,5 SÓ: 0,34</p>	<p>Almalé 100%-os Póréhagymás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,1 SZH:49 CK: 21,9 SÓ: 0,76</p>	<p>Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 198 ZS: 5,4 TZS: 1,1 FH: 6,5 SZH: 28,5 CK: 2,3 SÓ: 0,99</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 Pirított zsemlekocka Tarhonyás hús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:572 ZS: 22,8 TZS: 6,3 FH: 24,1 SZH:65,3 CK:8,4 SÓ: 1,72</p>	<p>Zöldségleves Főtt virsli Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 436 ZS: 15,4 TZS: 5,4 FH: 14,6 SZH:55,3 CK: 3,4 SÓ: 1,94</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott sertészelet Rizibizi Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 809 ZS: 17,6 TZS: 4,1 FH:34,3 SZH:124,4 CK: 38,3 SÓ: 0,89</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 714 ZS: 9,9 TZS: 1 FH: 26,3 SZH:103,4 CK: 12,2 SÓ: 2,53</p>	<p>Köménymagleves Levesgyöngy Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 616 ZS: 18,9 TZS: 6,8 FH: 26 SZH: 83,6 CK: 16,9 SÓ: 1,36</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>Teljes kiőrlésű sajtos rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:375 ZS: 16,7 TZS: 5,4 FH: 14,1 SZH:43,8 CK:12,5 SÓ: 0,84</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 206 ZS: 7,2 TZS: 3,9 FH: 5,9 SZH:27,7 CK: 1 SÓ: 1,01</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH:7,5 SZH:27,8 CK: 0,4 SÓ: 1,29</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 214 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:26,7 CK: 0,4 SÓ: 1,27</p>	<p>Natúr joghurt Kifli Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 287 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 9,6 SZH: 47,5 CK: 8,6 SÓ: 0,69</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 keresztzennyöződés 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 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola

2024. 10. 14.–2024. 10. 20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:225 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:29,1 CK:1,2 SÓ: 1,32</p>	<p>Narancslé 100%-os Sajtkrém Zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 280 ZS: 2,3 TZS: 0,9 FH: 7,8 SZH:50,4 CK: 18,9 SÓ: 0,95</p>	<p>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 188 ZS: 3,4 TZS: 1,9 FH:9,9 SZH:27,7 CK: 1,8 SÓ: 0,86</p>	<p>Poharas tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 303 ZS: 8,2 TZS: 4,6 FH: 9,6 SZH:47,4 CK: 22 SÓ: 1</p>	<p>Poharas tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 347 ZS: 11,9 TZS: 6,8 FH: 12,8 SZH: 45,6 CK: 16,6 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>
EBÉD	<p>Erőleves Vadas sertésragu Bulgur Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:583 ZS: 23,2 TZS: 6 FH: 19,7 SZH:66,2 CK:10,4 SÓ: 2,15</p>	<p>Daragaluska leves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 458 ZS: 20,1 TZS: 5,4 FH: 19,6 SZH:45,9 CK: 15,7 SÓ: 1,09</p>	<p>Gulyásleves Mákos metélt Alma Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 774 ZS: 22,9 TZS: 4,8 FH:24,2 SZH:115,3 CK: 40,8 SÓ: 0,64</p>	<p>Eperkrémleves Rántott halfilé Petrezselymes rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 724 ZS: 11,4 TZS: 2,2 FH: 21,3 SZH:132,2 CK: 39,6 SÓ: 1,37</p>	<p>Zöldborsóleves Sajtos zöldségvagdalt Burgonyapüré Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 488 ZS: 13,8 TZS: 4,3 FH: 16,2 SZH: 68,3 CK: 8,8 SÓ: 2,2</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>Pizzás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:257 ZS: 8,4 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH:35,6 CK:3,4 SÓ: 0,31</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7 SZH:27,2 CK: 1,2 SÓ: 1,32</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 213 ZS: 8 TZS: 4,6 FH:9 SZH:26,1 CK: 0,6 SÓ: 1,06</p>	<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>Kockasajt Kifli Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 261 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,7 SZH: 41 CK: 15,2 SÓ: 1,16</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. 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 elnézsedet 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

2024. 10. 21.–2024. 10. 27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Narancslé 100%-os Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:290 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,6 SZH:45,5 CK:19,5 SÓ: 0,97</p>	<p>Poharas tej Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 332 ZS: 8,4 TZS: 5,3 FH: 15,3 SZH:47 CK: 17,8 SÓ: 0,92</p>		<p>Poharas tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 312 ZS: 8,2 TZS: 4,6 FH: 9,6 SZH:51,2 CK: 26,2 SÓ: 1</p>	<p>Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 207 ZS: 5,7 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 28,3 CK: 2 SÓ: 1,01</p>		
EBÉD	<p>Zöldségleves Bakonyi sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:561 ZS: 26 TZS: 7,9 FH: 19,6 SZH:60,5 CK:3,3 SÓ: 0,86</p>	<p>Almalé 100%-os Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 634 ZS: 24,7 TZS: 8,7 FH: 25,7 SZH:75,8 CK: 31,6 SÓ: 0,6</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Csontleves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 646 ZS: 23,2 TZS: 6,4 FH: 30,8 SZH:69,6 CK: 1,6 SÓ: 2,27</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelkes gombóc Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 798 ZS: 14,3 TZS: 2 FH: 20,4 SZH: 143,9 CK: 24,6 SÓ: 2,26</p>		
UZSONNA	<p>Kakaós csiga Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:346 ZS: 7,9 TZS: 1,5 FH: 6,3 SZH:60,6 CK:18,5 SÓ: 0,13</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 174 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 8,6 SZH:26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 210 ZS: 7,7 TZS: 2,9 FH: 8 SZH:26,8 CK: 0,6 SÓ: 1,26</p>	<p>Medvehagymás pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 342 ZS: 13 TZS: 3,6 FH: 8,6 SZH: 45,9 CK: 12,4 SÓ: 0,52</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Szombathely

Általános iskola

2024. 10. 28.–2024. 11. 03.

	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>ŐSZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ŐSZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ŐSZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ŐSZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>ÜNNEPNAP</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><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 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 kizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.