

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2023. 01. 30.–2023. 02. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Narancslé 100%-os Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:258 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,7 SZH:49,6 CK:0,4 SÓ: 1,1	Poharas tej Teljes kiőrlésű gyümölcskenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 348 ZS: 8,4 TZS: 4,2 FH: 11,8 SZH:54,2 CK: 32,5 SÓ: 0,3	Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 216 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH:7,4 SZH:32,4 CK: 0,5 SÓ: 1,2	Csirkemell sonka Félbarna kenyér Margarin Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 209 ZS: 3,8 TZS: 1 FH: 9,2 SZH:33 CK: 0,5 SÓ: 1,8	Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 321 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH: 11,9 SZH: 43 CK: 11,7 SÓ: 1,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
	Brokkolileves Bakonyi sertésragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:558 ZS: 26,4 TZS: 7,9 FH: 19,7 SZH:57,8 CK:1,5 SÓ: 0,8	Zöldséges burgonyaleves Káposztás tészta Mandarin <u>Allergének:</u> 1,9,12 EN: 541 ZS: 12,5 TZS: 1,4 FH: 14 SZH:91,3 CK: 25,8 SÓ: 0,3	Daragaluska leves Svéd sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN: 555 ZS: 11,2 TZS: 1,7 FH:28,1 SZH:79,4 CK: 0,9 SÓ: 2,6	Tojásleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 636 ZS: 31,5 TZS: 8,2 FH: 24,1 SZH:57,9 CK: 3 SÓ: 0,8	Tárkonyos zöldségleves Húsgombóc árpagyönggyel Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 684 ZS: 22,7 TZS: 5,3 FH: 23,7 SZH: 92 CK: 21 SÓ: 2,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN:207 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 9,6 SZH:31,7 CK:1,3 SÓ: 1,2	Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 310 ZS: 11,8 TZS: 3,7 FH: 12,7 SZH:36 CK: 1,5 SÓ: 1	Mákos bukta <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 280 ZS: 9,6 TZS: 1,5 FH:7,8 SZH:39,2 CK: 6,5 SÓ: 0	Vaníliás mazsolás krémtúró Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 232 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,8 SZH:37,7 CK: 4,7 SÓ: 1,1	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 253 ZS: 9,9 TZS: 3,4 FH: 8,2 SZH: 30,9 CK: 0,7 SÓ: 1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN:207 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 9,6 SZH:31,7 CK:1,3 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 310 ZS: 11,8 TZS: 3,7 FH: 12,7 SZH:36 CK: 1,5 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 280 ZS: 9,6 TZS: 1,5 FH:7,8 SZH:39,2 CK: 6,5 SÓ: 0	<u>Allergének:</u> 1,7 EN: 232 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,8 SZH:37,7 CK: 4,7 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> 1 EN: 253 ZS: 9,9 TZS: 3,4 FH: 8,2 SZH: 30,9 CK: 0,7 SÓ: 1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	<u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN:207 ZS: 3,9 TZS: 2 FH: 9,6 SZH:31,7 CK:1,3 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 310 ZS: 11,8 TZS: 3,7 FH: 12,7 SZH:36 CK: 1,5 SÓ: 1	<u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 280 ZS: 9,6 TZS: 1,5 FH:7,8 SZH:39,2 CK: 6,5 SÓ: 0	<u>Allergének:</u> 1,7 EN: 232 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,8 SZH:37,7 CK: 4,7 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> 1 EN: 253 ZS: 9,9 TZS: 3,4 FH: 8,2 SZH: 30,9 CK: 0,7 SÓ: 1,3	<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 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 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.

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2023. 02. 06.–2023. 02. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Almalé 100%-os Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:323 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,4 SZH:70,4 CK:39,1 SÓ: 1,1	Sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 210 ZS: 4,1 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH:33,5 CK: 1,3 SÓ: 1,3	Csicszeriborsó krém Félbarna kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,11 EN: 225 ZS: 4,2 TZS: 1,2 FH:7,2 SZH:37,3 CK: 0,8 SÓ: 1,1	Poharas tej Kakaós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 555 ZS: 12,8 TZS: 7 FH: 19,4 SZH:84,5 CK: 19,4 SÓ: 0,4	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 239 ZS: 7,9 TZS: 2,6 FH: 8 SZH: 32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7		
EBÉD	Alföldi térsztales Sült krinolin Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,7,9 EN:541 ZS: 24,1 TZS: 4,4 FH: 23 SZH:52 CK:2,8 SÓ: 2,6	Gulyásleves Piskóta kocka Csokoládés öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 625 ZS: 20,3 TZS: 5,8 FH: 24,4 SZH:82,6 CK: 45,9 SÓ: 0,3	Csontleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 500 ZS: 12,9 TZS: 3,7 FH:21,5 SZH:66,3 CK: 5,4 SÓ: 1,6	Tavaszi leves Bolognai halragu Spagetti Reszelt sajt <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,12 EN: 500 ZS: 18,1 TZS: 5,1 FH: 22,8 SZH:61 CK: 10,8 SÓ: 1,6	Karfiol krémleves Pritaminos csirkemáj Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 451 ZS: 16,4 TZS: 2,9 FH: 21,7 SZH: 53,5 CK: 0,9 SÓ: 0,2		
UZSONNA	Margarin Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa <u>Allergének:</u> 1 EN:184 ZS: 2,5 TZS: 0,6 FH: 4,7 SZH:34,2 CK:0,4 SÓ: 1,2	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1 EN: 293 ZS: 8,7 TZS: 3 FH: 8,7 SZH:42,5 CK: 11,7 SÓ: 1,6	Sonkakrém Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 259 ZS: 10,3 TZS: 4,3 FH:11,2 SZH:33 CK: 0,7 SÓ: 1,5	Kőszegi túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1,7,8 EN: 228 ZS: 5,2 TZS: 2,5 FH: 9,6 SZH:33,6 CK: 0,8 SÓ: 1	Vasi sós tekerics teljes kiőrlésű Alma <u>Allergének:</u> EN: 50 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,6 SZH: 11,2 CK: 11,2 SÓ: 0		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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 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.

Kérek még!

2023. 02. 13.–2023. 02. 19.

UZSONNA

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2023. 02. 20.–2023. 02. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Narancslé 100%-os Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:315 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,4 SZH:65,6 CK:16,9 SÓ: 1,1	Körözött Félbarna kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 215 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,4 SZH:33,8 CK: 0,6 SÓ: 1,1	Poharas tej Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 338 ZS: 9,3 TZS: 5,5 FH:11,4 SZH:48 CK: 19,5 SÓ: 0,3	Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 222 ZS: 6,5 TZS: 3,9 FH: 6 SZH:33,2 CK: 1,2 SÓ: 1,3	Csemege szalámi Margarin Zsemle Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN: 258 ZS: 9,9 TZS: 3,4 FH: 8,5 SZH: 31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tyúkerőleves Vadas sertésragu Bulgur <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:782 ZS: 35,4 TZS: 7,1 FH: 30,6 SZH:71,8 CK:6,6 SÓ: 2,7	Tojásleves Lucskos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Farsangi fánk <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 1065 ZS: 59 TZS: 11,7 FH: 27,8 SZH:99 CK: 30,3 SÓ: 1	Csicséri borsó leves Túrós tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 591 ZS: 18,5 TZS: 6,6 FH:24,6 SZH:73,7 CK: 15,2 SÓ: 0,3	Májgaluska leves Rizsfelfűjt Porcukor szórát <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 571 ZS: 9,6 TZS: 3,6 FH: 19,3 SZH:100 CK: 34,1 SÓ: 0,9	Magyaros burgonyaleves Sertésvagdalt Tököfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 620 ZS: 23,7 TZS: 6,8 FH: 21,8 SZH: 74,5 CK: 9,2 SÓ: 2,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:244 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,8 SZH:32,1 CK:0,7 SÓ: 1,6	Kefir Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 214 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 8,8 SZH:32,2 CK: 6,8 SÓ: 0,5	Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10 EN: 227 ZS: 5,8 TZS: 0,8 FH:10,2 SZH:31,8 CK: 1,1 SÓ: 1,1	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 246 ZS: 8,5 TZS: 3,1 FH: 8,5 SZH:32,3 CK: 0,8 SÓ: 1,6	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 218 ZS: 4,4 TZS: 1,7 FH: 9,2 SZH: 33,6 CK: 1,2 SÓ: 1,8	<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 kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást 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.

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2023. 02. 27.–2023. 03. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Narancslé 100%-os Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:307 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,5 SZH:61,8 CK:13,1 SÓ: 1,1	Tonhalkrém Saláta levél Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12 EN: 235 ZS: 6,1 TZS: 0,7 FH: 10 SZH:33,4 CK: 1,2 SÓ: 1,3	Majonézes tojáskrém Félbarna kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 235 ZS: 6,3 TZS: 1,1 FH:7,2 SZH:34,2 CK: 2 SÓ: 1,2	Magyaros vajkrém Saláta levél Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 247 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,7 SZH:33 CK: 1,4 SÓ: 1,5	Poharas tej Teljes kiőrlésű kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 535 ZS: 13,3 TZS: 6,2 FH: 20,3 SZH: 83,4 CK: 19,7 SÓ: 0,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Gombaleves Tarhonyás hús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:486 ZS: 19 TZS: 5,1 FH: 22,6 SZH:55,3 CK:6,2 SÓ: 1,3	Daragaluska leves Svéd sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN: 530 ZS: 10,8 TZS: 1,5 FH: 27,2 SZH:75,1 CK: 0,8 SÓ: 2,6	Minestrone leves Túróval töltött zsemle <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 722 ZS: 15 TZS: 7,5 FH:33,9 SZH:104,6 CK: 27,3 SÓ: 2	Tárkonyos zöldségleves Húsgombóc Paradicsommártás Tört burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 647 ZS: 20,9 TZS: 5,1 FH: 22,2 SZH:88,5 CK: 21,1 SÓ: 2,8	Francia hagymaleves Rántott sertésszelet Burgonyapüré Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 755 ZS: 23,8 TZS: 5,5 FH: 30,8 SZH: 99,2 CK: 11,7 SÓ: 0,9	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:321 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 12 SZH:41,9 CK:11,7 SÓ: 1,5	Füstölt sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápi paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 206 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 8,2 SZH:32,2 CK: 0,8 SÓ: 1,1	Csirkemáj pástétom Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 250 ZS: 6,1 TZS: 1,8 FH:10,6 SZH:36,1 CK: 1,1 SÓ: 1,1	Fahéjas-almás csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 190 ZS: 4,3 TZS: 1,8 FH: 4,8 SZH:32,6 CK: 9 SÓ: 0,1	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: 1,6	<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 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 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.