

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2023. 06. 05.–2023. 06. 11.

|         | hétfő                                                                                                                                                                                      | kedd                                                                                                                                                                                             | szerda                                                                                                                                                                                    | csütörtök                                                                                                                                                                                              | péntek                                                                                                                                                                 | szombat                                                                | vasárnap                                                               |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| TÍZÓRAI | <p>Almalé 100%-os<br/>Sárgabarack extra dzsem<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:315<br/>ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,5<br/>SZH:66,6 CK:35,3 SÓ: 1,1</p> | <p>Margarin<br/>Félbarna kenyér<br/>Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 271<br/>ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH: 11,3<br/>SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,7</p>                                | <p>Főtt tojás<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3</p> <p>EN: 216<br/>ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH:7,4<br/>SZH:32,4 CK: 0,5 SÓ: 1,2</p>              | <p>Majonézes tonhalkrém<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,4,6,10</p> <p>EN: 227<br/>ZS: 5,5 TZS: 0,6 FH: 10<br/>SZH:32,9 CK: 1,1 SÓ: 1,3</p>                                       | <p>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 178<br/>ZS: 2,7 TZS: 0,8 FH: 4,8<br/>SZH: 31,6 CK: 0,4 SÓ: 0,9</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| EBÉD    | <p>Tojásleves<br/>Bácsi rizseshús<br/>Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,10,12</p> <p>EN:580<br/>ZS: 29,1 TZS: 7,5 FH: 20,7<br/>SZH:57,1 CK:5 SÓ: 1,6</p>                     | <p>Csontleves<br/>Eszterházy sertésragu<br/>Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 701<br/>ZS: 29,5 TZS: 7,6 FH: 26,6<br/>SZH:68,8 CK: 4 SÓ: 0,9</p>                      | <p>Zöldségleves<br/>Svéd sárgaborsó főzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,12</p> <p>EN: 534<br/>ZS: 11,5 TZS: 1,7 FH:27,4<br/>SZH:74,2 CK: 0,9 SÓ: 2,6</p> | <p>Gyümölcsleves<br/>Rántott csirkemell<br/>Párolt rizs<br/>Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,12</p> <p>EN: 769<br/>ZS: 13,1 TZS: 2,1 FH: 33,9<br/>SZH:127,6 CK: 30,9 SÓ: 0,4</p> | <p>Magyaros karfiolleves<br/>Parajos penne</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 473<br/>ZS: 16,2 TZS: 3,7 FH: 18,1<br/>SZH: 61,7 CK: 5,7 SÓ: 0,5</p>         | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Kenőmájás<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,10</p> <p>EN:259<br/>ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6<br/>SZH:33,2 CK:0,5 SÓ: 1,4</p>               | <p>Füstölt baromfi párizsi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 240<br/>ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 8,2<br/>SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p> | <p>Fahéjas-almás csiga</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 190<br/>ZS: 4,3 TZS: 1,8 FH:4,8<br/>SZH:32,6 CK: 9 SÓ: 0,1</p>                                                      | <p>Tavaszi felvágott<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 237<br/>ZS: 7,3 TZS: 2,6 FH: 8,5<br/>SZH:32,6 CK: 0,8 SÓ: 1,5</p>              | <p>Kefir<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 214<br/>ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 8,8<br/>SZH: 32,2 CK: 6,8 SÓ: 0,5</p>                                     | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. 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 ételapváltoztatásért 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 PÉTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2023. 06. 12.–2023. 06. 18.

|                | hétfő                                                                                                                                                                    | kedd                                                                                                                                                                                                               | szerda                                                                                                                                                                            | csütörtök                                                                                                                                                                    | péntek                                                                                                                                                  | szombat                                                                       | vasárnap                                                                      |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TÍZÓRAI</b> | Paprikás szalámi<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br>Saláta levél<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN:256<br>ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8<br>SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,7            | Zöldfűszeres sajtkrém<br>Zsemle<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 191<br>ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 5,5<br>SZH:31,2 CK: 2,1 SÓ: 1,1                                                                                  | Teavaj<br>Félbarna kenyér<br>Kápia paprika<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3<br>EN: 213<br>ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH:7,1<br>SZH:31,9 CK: 0,5 SÓ: 1,2                                     | Poharas tej<br>Reform piskóta teljes kiőrlésű<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7<br>EN: 353<br>ZS: 15,4 TZS: 5 FH: 10,7<br>SZH:40,6 CK: 25,4 SÓ: 0,4                         | Petrezselymes uborkás tojáskrém<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,10,12<br>EN: 228<br>ZS: 6 TZS: 1 FH: 6,7<br>SZH: 33,7 CK: 2 SÓ: 1,2 | <br><br><br><br><br><u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <br><br><br><br><br><u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>EBÉD</b>    | Köménymagleves<br>Pirított kenyérkocka<br>Bakonyi sertésragu<br>Bulgur<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN:685<br>ZS: 30,2 TZS: 8 FH: 22,6<br>SZH:66,2 CK:0,9 SÓ: 0,5 | Tyúkerőleves<br>Húsgombóc árpagyönggyel<br>Paradicsommártás<br>Tört burgonya<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,9,12<br>EN: 755<br>ZS: 31,4 TZS: 5,9 FH: 31,3<br>SZH:82,2 CK: 11,7 SÓ: 4,4 | Brokkolikrémleves<br>Panírozott halrúd<br>Párolt rizs<br>Csemegeuborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,4,7,10,12<br>EN: 576<br>ZS: 18,7 TZS: 3,1 FH:19,8<br>SZH:81 CK: 6,7 SÓ: 2,6 | Tárkonyos zöldségleves<br>Rakott burgonya<br>Cékla savanyúság<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,6,7,9,10,12<br>EN: 661<br>ZS: 28,6 TZS: 10,8 FH: 20<br>SZH:58,9 CK: 7,9 SÓ: 3 | Zöldborsóleves<br>Túrós tészta<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,12<br>EN: 470<br>ZS: 16,4 TZS: 6,3 FH: 19,6<br>SZH: 56,3 CK: 5,2 SÓ: 0,7            | <br><br><br><br><br><u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <br><br><br><br><br><u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |
| <b>UZSONNA</b> | Soproni felvágott<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kígyóuborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN:245<br>ZS: 8,5 TZS: 3,1 FH: 8,4<br>SZH:32,2 CK:0,8 SÓ: 1,6   | Körözött<br>Félbarna kenyér<br>Zöldpaprika<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 218<br>ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,4<br>SZH:34,2 CK: 0,6 SÓ: 1,1                                                                      | Gépsonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Jégcsapretek<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN: 219<br>ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH:9,4<br>SZH:32,7 CK: 1,2 SÓ: 1,7                   | Sajtkrém<br>Félbarna kenyér<br>Paradicsom<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 211<br>ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,1<br>SZH:33,8 CK: 1,3 SÓ: 1,3                                  | Teljes kiőrlésű magos stangli<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,11<br>EN: 391<br>ZS: 13,7 TZS: 1,6 FH: 12,6<br>SZH: 53,6 CK: 13,1 SÓ: 0,1      | <br><br><br><br><br><u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: | <br><br><br><br><br><u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS: TZS: FH:<br>SZH: CK: SÓ: |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. 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 kiszolgáltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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

**Magyar Természetvédők Szövetsége**  
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.