

Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2024. 01. 29.–2024. 02. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:230 ZS: 9,7 TZS: 3,4 FH: 7,3 SZH:27 CK:0,4 SÓ: 1,54</p>	<p>Tonhalkrém Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 203 ZS: 1,2 TZS: 0,1 FH: 9,5 SZH:36,7 CK: 10,3 SÓ: 1</p>	<p>Poharas tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 362 ZS: 11,4 TZS: 6,4 FH:13 SZH:46,8 CK: 16,6 SÓ: 0,35</p>	<p>Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 190 ZS: 4,2 TZS: 2,3 FH: 7,6 SZH:28,8 CK: 1,3 SÓ: 1,05</p>	<p>Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 210 ZS: 6,5 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 27,9 CK: 1,4 SÓ: 0,97</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Erőleves Ördögdombi svábos apróhús Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:582 ZS: 16,4 TZS: 3,5 FH: 26,6 SZH:67,7 CK:2,3 SÓ: 1,22</p>	<p>Reszelt tésztaleves Sertéssült Karfiolpaprikás Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 612 ZS: 22,5 TZS: 5,8 FH: 29,8 SZH:68 CK: 2 SÓ: 1,21</p>	<p>Csirkeraguleves Morzsás nudli Szilvavelő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 684 ZS: 9 TZS: 0,9 FH:26,5 SZH:98,7 CK: 13 SÓ: 2,46</p>	<p>Paradicsomleves Rakott burgonya virslivel Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 710 ZS: 30,6 TZS: 12,3 FH: 19 SZH:73,8 CK: 25,4 SÓ: 2,94</p>	<p>Citromos kerti leves Káposztás tészta Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 521 ZS: 12 TZS: 2,2 FH: 13,5 SZH: 86,2 CK: 29,9 SÓ: 0,35</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Teljes kiőrlésű magos pogácsa Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,11</p> <p>EN:349 ZS: 13,5 TZS: 1,8 FH: 11,3 SZH:45,4 CK:12,6 SÓ: 0,51</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 9,3 TZS: 3,4 FH: 7,4 SZH:28,5 CK: 0,5 SÓ: 1,55</p>	<p>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 193 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH:9,9 SZH:28 CK: 0,5 SÓ: 0,84</p>	<p>Libamájas Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN: 222 ZS: 6,5 TZS: 1,8 FH: 7,7 SZH:31,3 CK: 0,9 SÓ: 1,24</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: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 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. 02. 05.–2024. 02. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:216 ZS: 7,8 TZS: 2,6 FH: 7,3 SZH:27,8 CK:0,4 SÓ: 1,53</p>	<p>Tejital Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 213 ZS: 3,7 TZS: 1,7 FH: 5,5 SZH:38,8 CK: 10,3 SÓ: 0,07</p>	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Színes zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 223 ZS: 9,6 TZS: 5,6 FH:5,2 SZH:27,2 CK: 1,3 SÓ: 1,18</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 230 ZS: 9,7 TZS: 3,4 FH: 7,3 SZH:27 CK: 0,4 SÓ: 1,54</p>	<p>Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 192 ZS: 4,9 TZS: 2,2 FH: 6,7 SZH: 26,8 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>Zellerkrémleves Tarhonyás hús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:540 ZS: 22,9 TZS: 6,2 FH: 23 SZH:59,3 CK:7,6 SÓ: 1,64</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 548 ZS: 18,8 TZS: 4,9 FH: 19,9 SZH:71,3 CK: 19,9 SÓ: 2,04</p>	<p>Hortobágyi betyárleves Langalló Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 633 ZS: 25,3 TZS: 10,5 FH:33,5 SZH:61,6 CK: 13 SÓ: 2,99</p>	<p>Francia hagymaleves Panírozott halrúd Sárgarépa rizs Piros káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4</p> <p>EN: 621 ZS: 18,8 TZS: 2,1 FH: 18,9 SZH:93,3 CK: 7,6 SÓ: 2</p>	<p>Zöldborsóleves Rizsfelfújt Csokoládés öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 600 ZS: 13,2 TZS: 5,3 FH: 17,1 SZH: 98,8 CK: 44,9 SÓ: 0,83</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>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa</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: 1,32</p>	<p>Pogácsa Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 271 ZS: 6,6 TZS: 1,1 FH: 6,4 SZH:43,6 CK: 15,2 SÓ: 0,44</p>	<p>Húspástétom Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 279 ZS: 11,4 TZS: 3,6 FH:11,9 SZH:30,4 CK: 1,5 SÓ: 0,95</p>	<p>Füstölt sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 3,9 TZS: 2,2 FH: 7,8 SZH:36 CK: 10,5 SÓ: 1,06</p>	<p>Pizzás csiga Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 298 ZS: 8,3 TZS: 2,6 FH: 9 SZH: 45,1 CK: 13,2 SÓ: 0,49</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. 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 alsó tagozat kiszállítás

2024. 02. 12.–2024. 02. 18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tejital Méz Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:227 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,4 SZH:46,2 CK:17,1 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>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 251 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH:10,8 SZH:27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,53</p>	<p>Mediterrán tonhalkrém Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 224 ZS: 3,5 TZS: 1,8 FH: 9,3 SZH:37,2 CK: 11 SÓ: 1,16</p>	<p>Kőszegi túrókrém Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8</p> <p>EN: 197 ZS: 4,8 TZS: 2,4 FH: 8,5 SZH: 28,4 CK: 0,7 SÓ: 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>Tojásleves Vadas sertésragu Bulgur Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:710 ZS: 28,6 TZS: 6,6 FH: 22,4 SZH:76,4 CK:15,9 SÓ: 0,55</p>	<p>Reszelt tésztaleves Székelykáposzta Félbarna kenyér Farsangi fánk</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 691 ZS: 27 TZS: 9 FH: 24,7 SZH:82,1 CK: 23,6 SÓ: 3,9</p>	<p>Magyaros zöldbabeles Túrós metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 473 ZS: 16,7 TZS: 6,4 FH:19,1 SZH:56,6 CK: 4,7 SÓ: 0,31</p>	<p>Zabgaluska leves Svéd sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9</p> <p>EN: 579 ZS: 18 TZS: 3,7 FH: 31 SZH:71,6 CK: 0,6 SÓ: 2,58</p>	<p>Hamisgulyás Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 769 ZS: 18,9 TZS: 3,4 FH: 19,2 SZH: 125,8 CK: 42,3 SÓ: 0,58</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 Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:195 ZS: 4,6 TZS: 1,8 FH: 8,7 SZH:27,8 CK:1,1 SÓ: 1,47</p>	<p>Natúr joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 196 ZS: 5,2 TZS: 3 FH: 8,3 SZH:26,5 CK: 6,1 SÓ: 0,6</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 200 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH:5,5 SZH:27,9 CK: 1,1 SÓ: 0,97</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 8,4 TZS: 3,1 FH: 7,7 SZH:27,4 CK: 0,8 SÓ: 1,44</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><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. 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 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



Föld Barátai Magyarországi szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2024. 02. 19.–2024. 02. 25.

	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 Almás piskóta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 402 ZS: 10,8 TZS: 4,7 FH: 14,4 SZH:58 CK: 36,2 SÓ: 0,53</p>	<p>Kakaós tej Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 486 ZS: 13,4 TZS: 7,4 FH:10,7 SZH:49,3 CK: 24,1 SÓ: 1,15</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 202 ZS: 3,8 TZS: 1 FH: 9,2 SZH:30,9 CK: 0,8 SÓ: 1,39</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 8,5 SZH: 27,4 CK: 0,4 SÓ: 1,33</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Citromos kerti leves Csirkés paella Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:532 ZS: 20,8 TZS: 5,2 FH: 23,8 SZH:60 CK:8,3 SÓ: 2,23</p>	<p>Gombaleves Rakott burgonya virslivel Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 592 ZS: 27,6 TZS: 12 FH: 18,8 SZH:50,9 CK: 5,1 SÓ: 2,76</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 506 ZS: 24,1 TZS: 6,5 FH:24,4 SZH:46,1 CK: 10,8 SÓ: 1,85</p>	<p>Édes gyökekrémleves Pírított kenyérkocka Rántott csirkemell Párolt rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 808 ZS: 16,4 TZS: 2,8 FH: 36,7 SZH:126,9 CK: 6,7 SÓ: 1,64</p>	<p>Zöldés bableves Kiflifeljűt Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 638 ZS: 9,6 TZS: 2,5 FH: 19,2 SZH: 114,2 CK: 39 SÓ: 1,34</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:182 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,6 SZH:26,7 CK:0,5 SÓ: 1,45</p>	<p>Sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 234 ZS: 10,5 TZS: 4,4 FH: 10,5 SZH:26,8 CK: 0,7 SÓ: 1,15</p>	<p>Burgonyás pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 217 ZS: 3,8 TZS: 1,7 FH:5,2 SZH:39,2 CK: 11,3 SÓ: 0,13</p>	<p>Csirkemáj pástétom Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 225 ZS: 6 TZS: 1,7 FH: 9,8 SZH:31 CK: 1 SÓ: 0,86</p>	<p>Tavaszi túrókrém friss zöldségekkel Teljes kiőrlésű zsemle Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 248 ZS: 3,8 TZS: 2,3 FH: 10,3 SZH: 40,3 CK: 10,6 SÓ: 0,79</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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. 02. 26.–2024. 03. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>Tejital Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 238 ZS: 5,8 TZS: 2,6 FH: 7,2 SZH:37,6 CK: 7,4 SÓ: 0,08</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 212 ZS: 6,9 TZS: 2,4 FH:7,6 SZH:28,4 CK: 0,7 SÓ: 1,53</p>	<p>Margarin Teljes kiőrlésű kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 171 ZS: 2,7 TZS: 0,8 FH: 4,4 SZH:30,5 CK: 10,1 SÓ: 0,69</p>	<p>Sajtkrém Zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 204 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,1 SZH: 31,5 CK: 1,5 SÓ: 0,89</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 Bolognai halragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,12</p> <p>EN:498 ZS: 18,2 TZS: 5,1 FH: 22,7 SZH:60,5 CK:10,8 SÓ: 1,62</p>	<p>Erőleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 483 ZS: 14,1 TZS: 4,1 FH: 13,3 SZH:69,6 CK: 11,3 SÓ: 1,47</p>	<p>Gyümölcsleves Lilahagymás sajtkrém csirkemell Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 613 ZS: 17,2 TZS: 6,6 FH:33,8 SZH:79,5 CK: 26,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Daragaluska leves Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 404 ZS: 13,5 TZS: 3 FH: 18,8 SZH:48,8 CK: 2,7 SÓ: 1,92</p>	<p>Magyaros karfiolleves Sajtos-tejfölös hosszúmetélt Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 502 ZS: 18,4 TZS: 7,6 FH: 16,8 SZH: 61,3 CK: 14,1 SÓ: 0,66</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 kókuszos csiga Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:331 ZS: 11,7 TZS: 5,6 FH: 7,5 SZH:48,6 CK:17,8 SÓ: 0,14</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 8 TZS: 2,9 FH: 8 SZH:27 CK: 0,6 SÓ: 1,43</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</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>Epres túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 230 ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH: 9,1 SZH:39,4 CK: 9,3 SÓ: 0,68</p>	<p>Teljes kiőrlésű tökmagos csiga Kefir</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 442 ZS: 23,7 TZS: 10,3 FH: 18,6 SZH: 39,3 CK: 7,4 SÓ: 0,54</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. Szezámmag; 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.