



ÉTLAP

Szombathely

Szabadszedés - Általános iskola

2025. 09. 29.–2025. 10. 05.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Poharas tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:312
ZS:8,2
SZH:51,2
TZS:4,6
CK:26,2
FH:9,6
SÓ:1

Poharas tej (7)
Teljes kiőrlésű dejós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:484
ZS:17,3
SZH:67,7
TZS:5
CK:27,7
FH:16,6
SÓ:0,41

Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:224
ZS:8,1
SZH:27
TZS:4,6
CK:0,9
FH:9,2
SÓ:1,1

Poharas tej (7)
Kakaós szelet (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:300
ZS:9,2
SZH:45
TZS:5,4
CK:31,2
FH:9,2
SÓ:0,31

Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kápia paprika

Allergének:
1,3

EN:196
ZS:5,1
SZH:27,1
TZS:1,5
CK:1
FH:6,9
SÓ:0,86

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Brokkolikrémes (1,7,12)
Pincepörkölt (12)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:352
ZS:13,2
SZH:38,7
TZS:3,8
CK:3,1
FH:14,7
SÓ:1,79

Zsályás zöldbaleves (1,3,7)
Panírozott halrúd (1,4)
Bulgur (1)
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,3,4,7

EN:584
ZS:18,4
SZH:77,5
TZS:3
CK:13,4
FH:18,7
SÓ:1,62

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Káposztás tészta (1)
Porcukor szórát

Allergének:
1,7,9,12

EN:534
ZS:12,4
SZH:90,2
TZS:2,5
CK:32,3
FH:12,7
SÓ:0,36

Zöldségleves (1,3,12)
Paradicsomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:370
ZS:14,7
SZH:41,6
TZS:3,5
CK:15,8
FH:14,1
SÓ:0,99

Gyümölcsleves (1,7,12)
Natúr sertésszelet
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,12

EN:580
ZS:16,4
SZH:84,7
TZS:4
CK:25,2
FH:19,6
SÓ:1,56

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Brokkolikrémes (1,7,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,6,7,12

EN:498
ZS:12,3
SZH:72,8
TZS:1,9
CK:13,9
FH:19,6
SÓ:1,8

Zsályás zöldbaleves (1,3,7)
Rakott burgonya (3,6,7,12)
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,3,6,7,12

EN:678
ZS:31,1
SZH:62,4
TZS:12,1
CK:13,5
FH:20,4
SÓ:2,06

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:512
ZS:17,3
SZH:70,8
TZS:5,5
CK:2,4
FH:14,3
SÓ:0,58

Zöldségleves (1,3,12)
Ördögdombi svábos apróhús (1,7,10,12)
Kuskusz (1)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:618
ZS:28,7
SZH:65,7
TZS:7,6
CK:5,2
FH:23,4
SÓ:0,88

Gyümölcsleves (1,7,12)
Reszelt sertésmáj (1)
Tört burgonya (12)
Csemegeuborka (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:467
ZS:8,5
SZH:67,9
TZS:3,2
CK:24,9
FH:24,9
SÓ:1,83

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Brokkolikrémes (1,7,12)
Sajtos tejfölös tészta(1,7)

Allergének:
1,7,12

EN:490
ZS:22
SZH:50,9
TZS:11,4
CK:5,6
FH:21,2
SÓ:0,98

Zsályás zöldbaleves (1,3,7)
Margaréta pizza(1,7)

Allergének:
1,3,7

EN:395
ZS:17,5
SZH:43,6
TZS:7,9
CK:5,8
FH:14,8
SÓ:1,03

Tejfölös burgonyaleves (1,7,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát

Allergének:
1,7,9,12

EN:430
ZS:13,5
SZH:62,1
TZS:7,2
CK:33,8
FH:13
SÓ:0,68

Zöldségleves (1,3,12)
Rántott karfiol (1,3)
Pritaminos rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:685
ZS:25,9
SZH:93,9
TZS:5,1
CK:9,9
FH:15,9
SÓ:1,4

Gyümölcsleves (1,7,12)
Zöldséges rizsfelfújt (3,7)
Sajtmártás (1,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:382
ZS:9,3
SZH:60
TZS:4,2
CK:28,7
FH:13,1
SÓ:0,8

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Szőlő

Allergének:
1,7

EN:250
ZS:4,6
SZH:44,4
TZS:2,8
CK:19
FH:5,3
SÓ:0,89

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:216
ZS:7,9
SZH:27,4
TZS:2,9
CK:0,4
FH:7,4
SÓ:1,24

Magyaros túrókrém (3,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,7

EN:184
ZS:3,6
SZH:26,9
TZS:1,7
CK:1,8
FH:9,4
SÓ:0,83

Gépsonka
Margarin
Kigyóuborka
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1

EN:183
ZS:4,4
SZH:27,1
TZS:1,6
CK:1,2
FH:8,5
SÓ:1,55

Pizzás csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:257
ZS:8,4
SZH:35,6
TZS:2,8
CK:3,4
FH:8,6
SÓ:0,31

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Szombathely

Szabadszedés - Általános iskola

2025. 10. 06.–2025. 10. 12.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Kenőmájás
Félbarna kenyér (1)
Sárgarépahasáb

Allergének:
1

EN:220 ZS:7,8 FH:7,9
SZH:29,1 CK:1,4 SÓ:1,21

Poharas tej (7)
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,6,7

EN:351 ZS:14,2 FH:10,4
SZH:45,5 CK:17,6 SÓ:0,96

Poharas tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:323 ZS:9,3 FH:11,3
SZH:48 CK:19,5 SÓ:0,34

Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,7

EN:288 ZS:10,7 FH:11,8
SZH:35,4 CK:10,4 SÓ:1,22

Petrezselymes uborkás tojáskrém
(3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,3,10,12

EN:203 ZS:5,4 FH:6,5
SZH:28,5 CK:2,1 SÓ:1,04

Tarhonyaleves (1,12)
Krinolin (6)
Zöldborsófőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,6,7,12

EN:481 ZS:15,5 FH:25
SZH:53,6 CK:13,8 SÓ:1,9

Májgaluska leves (1,3,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Piros káposztasaláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:519 ZS:13,2 FH:18,8
SZH:77,5 CK:11,6 SÓ:1,19

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:718 ZS:28,6 FH:20
SZH:83 CK:7,5 SÓ:2,62

Tojásleves (1,3)
Sertésvagdalt (1,3)
Kelkáposztafőzelék (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,12

EN:438 ZS:23,8 FH:20,1
SZH:33,6 CK:1,2 SÓ:1,61

Paradisomleves (1,3,9)
Natúr sertésszelet
Pecsényelé (1,12)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával (10)

Allergének:
1,3,9,10,12

EN:577 ZS:19,1 FH:17
SZH:80,1 CK:17,7 SÓ:1,36

Tarhonyaleves (1,12)
Csirkés paella

Allergének:
1,12

EN:511 ZS:17,7 FH:22,2
SZH:59,7 CK:3,9 SÓ:1,54

Májgaluska leves (1,3,9,12)
Mákos guba (1,7)
Vaníliás öntet (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:763 ZS:21,2 FH:26,4
SZH:114,7 CK:53,3 SÓ:1,91

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Tört burgonya (12)
Sajtos zöldségvagdalt (1,3,7)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:519 ZS:13,3 FH:19,6
SZH:65,3 CK:1,8 SÓ:0,95

Tojásleves (1,3)
Csirkepaprikás (1,7)
Galuska (1,3)

Allergének:
1,3,7

EN:549 ZS:19,8 FH:23,9
SZH:62,7 CK:2 SÓ:1,1

Paradisomleves (1,3,9)
Carbonara szósz (1,7)
Spagetti (1)

Allergének:
1,3,7,9

EN:652 ZS:31,2 FH:19,8
SZH:71,7 CK:21,9 SÓ:2,04

Tarhonyaleves (1,12)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:530 ZS:24,3 FH:17,4
SZH:53,3 CK:4,8 SÓ:1,18

Májgaluska leves (1,3,9,12)
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)
Spagetti (1)

Allergének:
1,3,6,9,12

EN:527 ZS:11,4 FH:28,2
SZH:74,2 CK:12,4 SÓ:0,69

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Kukoricas pizza(1,7)

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:475 ZS:17,5 FH:20,5
SZH:47,9 CK:4,7 SÓ:1,08

Tojásleves (1,3)
Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)

Allergének:
1,3,9

EN:333 ZS:10,4 FH:9,2
SZH:43,3 CK:5,3 SÓ:0,23

Paradisomleves (1,3,9)
Rántott brokkoli (1)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)

Allergének:
1,3,7,9,10

EN:749 ZS:30,6 FH:14,8
SZH:100,5 CK:23 SÓ:1,48

Fahéjas csiga (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:265 ZS:7,2 FH:5,1
SZH:45,1 CK:14,5 SÓ:0,12

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:219 ZS:8,3 FH:7,6
SZH:26,9 CK:0,8 SÓ:1,44

Natúr szendvicsskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1,7

EN:170 ZS:4,2 FH:4,6
SZH:26,9 CK:0,8 SÓ:0,87

Mediterrán tonhalkrém (4,6,7,10,12)
Félbarna kenyér (1)
Szilva

Allergének:
1,4,6,7,10,12

EN:226 ZS:2,7 FH:9,6
SZH:39,7 CK:14,4 SÓ:0,86

Paprikás szalámi
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:247 ZS:9 FH:8,1
SZH:31,4 CK:1,4 SÓ:1,24

EN: ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN: ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztsszenyeződéssel 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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Szombathely

Szabadszedés - Általános iskola

2025. 10. 13.–2025. 10. 19.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Csirkemell sonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:183
ZS:4 TZS:1,2 FH:8,6
SZH:27,6 CK:1,2 SÓ:1,39

Poharas tej (7)
Kakaós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:347
ZS:11,9 TZS:6,8 FH:12,8
SZH:45,6 CK:16,6 SÓ:0,35

Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,7

EN:213
ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7,6
SZH:38,3 CK:11,1 SÓ:1,01

Poharas tej (7)
Reform piskóta (1,3)

Allergének:
1,3,7

EN:337
ZS:15,3 TZS:4,9 FH:10,7
SZH:40,3 CK:25,2 SÓ:0,36

Zöldfűszeres vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:181
ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,1
SZH:27,7 CK:1,4 SÓ:0,88

Poharas tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:308
ZS:8,2 TZS:4,6 FH:9,6
SZH:47,4 CK:21,8 SÓ:1,05

Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Sárgarépa kocka
Tarhonyás hús (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:537
ZS:22,4 TZS:6 FH:23,1
SZH:58,7 CK:5,5 SÓ:1,66

Csontleves (1,3,9)
Dino szelet (1)
Majorannás burgonyafőzelék (1,7,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:482
ZS:16,8 TZS:3,7 FH:21,7
SZH:57,1 CK:2,7 SÓ:1,79

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Dejós morzsás nudli (1)
Vaníliás öntet (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:848
ZS:22,3 TZS:5,6 FH:25,5
SZH:110,1 CK:27,5 SÓ:2,48

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vegetáriánus chilis bab
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:386
ZS:5,1 TZS:0,7 FH:22,5
SZH:61,3 CK:6,8 SÓ:1,07

Gyümölcsleves (1,7,12)
Panírozott halrúd (1,4)
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1,4,7,12

EN:574
ZS:12 TZS:1,6 FH:19,2
SZH:94,1 CK:32,8 SÓ:1,36

Kelbimbóleves (1,3,7)
Bolognai sertésragu (9)
Makaróni tészta (1)
Sajt szórát (7)

Allergének:
1,3,7,9

EN:641
ZS:30,8 TZS:10,7 FH:28,5
SZH:60 CK:11,1 SÓ:1,03

Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Sárgarépa kocka
Lecsós csirkeragu (1)
Párolt rizs
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:532
ZS:15,8 TZS:4,1 FH:23
SZH:71,9 CK:7,8 SÓ:2,72

Csontleves (1,3,9)
Langalló (1,7)

Allergének:
1,3,7,9

EN:612
ZS:21,3 TZS:8 FH:20,6
SZH:83,1 CK:5,2 SÓ:1,9

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Káposztás tészta (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:521
ZS:16,8 TZS:3,8 FH:19
SZH:71,8 CK:21,7 SÓ:0,62

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Rántott gomba (1,3)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,3,9,12

EN:544
ZS:17,1 TZS:2 FH:13,3
SZH:82,9 CK:2,6 SÓ:1,01

Gyümölcsleves (1,7,12)
Budapest sertésragu (1)
Tört burgonya (12)
Káposztasaláta

Allergének:
1,7,12

EN:497
ZS:10,5 TZS:3,9 FH:17,1
SZH:77,2 CK:32,1 SÓ:1,01

Kelbimbóleves (1,3,7)
Székelykáposzta (1,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:404
ZS:27 TZS:10 FH:18,8
SZH:18,9 CK:5,5 SÓ:3,03

Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Sárgarépa kocka
Vöröslencse dhal makhani (4)

Allergének:
1,4,7,9,12

EN:258
ZS:7,7 TZS:4,4 FH:11,7
SZH:21,4 CK:3,2 SÓ:0,46

Csontleves (1,3,9)
Édes málé (1,3,7)
Szilva extra dzsem

Allergének:
1,3,7,9

EN:798
ZS:39,6 TZS:6,6 FH:18,6
SZH:93,2 CK:48,6 SÓ:1,23

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN:355
ZS:12,1 TZS:3,3 FH:17,1
SZH:41,8 CK:6,7 SÓ:1,44

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Vaníliás tejberizs (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:230
ZS:4,3 TZS:1,7 FH:7,2
SZH:39,5 CK:12,4 SÓ:0,43

Gyümölcsleves (1,7,12)
Zöldség curry (4,9,12)
Kuskusz (1)

Allergének:
1,4,7,9,12

EN:519
ZS:13,3 TZS:4,1 FH:12,7
SZH:85,6 CK:25,8 SÓ:0,24

Kelbimbóleves (1,3,7)
Darás metélt (1)
Porcukor szórát

Allergének:
1,3,7

EN:506
ZS:14,7 TZS:3,1 FH:13,1
SZH:78,8 CK:18,2 SÓ:0,52

Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Magyaros vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:179
ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5
SZH:27,5 CK:1,2 SÓ:0,88

Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:215
ZS:7,7 TZS:2,9 FH:8
SZH:27,6 CK:1,1 SÓ:1,21

Sertéspárizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Sárgaréphasáb

Allergének:
1

EN:218
ZS:8 TZS:2,9 FH:7,4
SZH:28,6 CK:0,6 SÓ:1,34

Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kigyóborka

Allergének:
1,7

EN:173
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,4
SZH:27,2 CK:1,4 SÓ:0,79

Szilva
Burgonyás pogácsa (1,3,7,12)

Allergének:
1,3,7,12

EN:231
ZS:3,8 TZS:1,7 FH:5,4
SZH:42,5 CK:14,6 SÓ:0,14

Kockasajt (7)
Teljes kiőrlésű kifli (1)

Allergének:
1,7

EN:178
ZS:6,4 TZS:3,9 FH:6,5
SZH:22 CK:1,3 SÓ:1,23

Allergének:
EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Szombathely

Szabadszedés - Általános iskola

2025. 10. 20.–2025. 10. 26.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Poharas tej (7)
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:317
ZS:8,2
SZH:51,2
TZS:4,6
CK:26
FH:9,6
SÓ:1,05

Magyaros túrókrém (3,7)
Félbarna kenyér (1)
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,3,7

EN:193
ZS:3,6
SZH:28,3
TZS:1,7
CK:2,3
FH:9,9
SÓ:0,84

Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,3

EN:196
ZS:5,1
SZH:27,1
TZS:1,5
CK:1
FH:6,9
SÓ:0,86

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Eperkrémleves (1,7,12)
Mexikói sertésragu
Bulgur (1)

Allergének:
1,7,12

EN:617
ZS:21,4
SZH:77,2
TZS:5,5
CK:24,2
FH:20,5
SÓ:0,42

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:479
ZS:15,9
SZH:62,5
TZS:3,7
CK:21,4
FH:16,8
SÓ:1,06

Bableves füstölt hússal (1,9)
Mákos tészta(1)

Allergének:
1,9

EN:549
ZS:19,6
SZH:75,4
TZS:2,8
CK:17,9
FH:21,3
SÓ:1,12

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Eperkrémleves (1,7,12)
Parajos penne (1,7)

Allergének:
1,7,12

EN:526
ZS:14,6
SZH:80
TZS:4
CK:28,2
FH:17,1
SÓ:0,48

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Édes-savanyú csirkeragu (6,12)
Párolt rizs

Allergének:
1,3,6,9,12

EN:497
ZS:12,2
SZH:72,8
TZS:1,3
CK:13,4
FH:19,3
SÓ:1,79

Bableves füstölt hússal (1,9)
Gombapaprikás (1,7)
Galuska (1,3)

Allergének:
1,3,7,9

EN:552
ZS:19,9
SZH:72,7
TZS:5,1
CK:3,2
FH:22,1
SÓ:1,5

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Eperkrémleves (1,7,12)
Babragu
Bulgur (1)

Allergének:
1,7,12

EN:634
ZS:9,7
SZH:108,5
TZS:1,3
CK:28,8
FH:20
SÓ:0,32

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Káposztás tészta (1)

Allergének:
1,3,9,12

EN:433
ZS:8,8
SZH:72,7
TZS:1,1
CK:21,6
FH:13,1
SÓ:0,56

Bableves füstölt hússal (1,9)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szórát

Allergének:
1,7,9

EN:470
ZS:16,1
SZH:64
TZS:6,9
CK:34,6
FH:20,8
SÓ:1,61

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Pizzás csiga (1,3,7)
Szilva

Allergének:
1,3,7

EN:315
ZS:8,4
SZH:48,7
TZS:2,8
CK:16,5
FH:9,3
SÓ:0,32

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:206
ZS:7,7
SZH:26,5
TZS:2,8
CK:0,6
FH:7,3
SÓ:1,34

Sajtkrém (7)
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:165
ZS:2,4
SZH:28,5
TZS:1,1
CK:1,5
FH:7
SÓ:0,95

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztiszennyeződéssel 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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!





ÉTLAP

Szombathely

Szabadszedés - Általános iskola

2025. 10. 27.–2025. 11. 02.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

REGGELI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD C

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

ŐSZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

