

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítás

2019.06.03.–2019.06.09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:333 ZS: 5,6 TZS: 0,2 FH: 12,8 SZH: 58,6 CK: 16,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Poharas tej Házi mazsolás kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 381 ZS: 9,9 TZS: 2,5 FH: 12,7 SZH: 58,2 CK: 15,9 SÓ: 0,1</p>	<p>Poharas kakaós tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 359 ZS: 11,0 TZS: 1,2 FH: 15,9 SZH: 47,5 CK: 23,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Poharas kakaós tej Margarin Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 356 ZS: 7,7 TZS: 0,2 FH: 15,0 SZH: 57,8 CK: 23,3 SÓ: 1,4</p>	<p>Poharas tej Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 362 ZS: 10,0 TZS: 3,6 FH: 20,7 SZH: 43,5 CK: 3,1 SÓ: 1,2</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>
EBÉD	<p>Zsurmóka leves Mexikói csirkeragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:700 ZS: 21,2 TZS: 1,9 FH: 37,0 SZH: 85,3 CK: 1,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Csontleves Paprikás aprópecsenye Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 611 ZS: 23,1 TZS: 5,8 FH: 31,2 SZH: 60,0 CK: 3,8 SÓ: 2,4</p>	<p>Legényfogó leves Darás metélt Szilva csatni</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 728 ZS: 17,8 TZS: 3,4 FH: 31,2 SZH:105,9 CK: 27,8 SÓ: 2,1</p>	<p>Pásztor leves Erdélyi rakott káposzta árpagyönggyel Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 722 ZS: 25,8 TZS: 7,4 FH: 33,3 SZH: 83,8 CK: 3,4 SÓ: 3,3</p>	<p>Fokhagyma krémleves sárgarépa kockával Panírozott halrúd Párolt rizs pirított magokkal Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,8,11</p> <p>EN: 730 ZS: 25,2 TZS: 3,1 FH: 27,8 SZH: 95,3 CK: 0,9 SÓ: 3,4</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 Kifli Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:278 ZS: 10,0 TZS: 4,5 FH: 9,2 SZH: 35,8 CK: 9,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 316 ZS: 13,8 TZS: 7,4 FH: 15,7 SZH: 30,9 CK: 0,1 SÓ: 1,7</p>	<p>Párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 233 ZS: 8,0 TZS: 2,5 FH: 8,0 SZH: 31,2 CK: 0,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Kefir Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 231 ZS: 6,7 TZS: 0,9 FH: 8,7 SZH: 33,0 CK: 0,7 SÓ: 0,5</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 4,7 TZS: 0,9 FH: 11,5 SZH: 30,8 CK: 0,1 SÓ: 1,1</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>

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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 kiszállítás

2019.06.10.–2019.06.16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI		Poharas tej Mogyorós krém Margarin Félbarna kenyér	Poharas kakaós tej Briós	Poharas tej Trappista sajt Teljes kiőrlésű kenyér	Poharas tej Snidlinges tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,5,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: 374 ZS: 11,8 SZH: 53,8 TZS: 0,2 CK: 9,6 FH: 14,0 SÓ: 1,2	EN: 341 ZS: 7,8 SZH: 53,7 TZS: 1,3 CK: 30,5 FH: 12,5 SÓ: 0,6	EN: 401 ZS: 14,9 SZH: 40,6 TZS: 7,3 CK: 0,0 FH: 22,9 SÓ: 2,0	EN: 366 ZS: 11,7 SZH: 44,2 TZS: 2,9 CK: 0,2 FH: 17,6 SÓ: 1,3	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
EBÉD	ÜNNEP	Tyúk erőleves Sült párizsi Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Tárkonyos zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajt	Babgulyás sertéshússal Piskóta csokoládés pudinggal	Paradicsomleves zellerscíkkel Rántott csirkemell filé Kukoricás rizs Házi vegyes saláta		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: 660 ZS: 32,6 SZH: 61,8 TZS: 8,0 CK: 3,6 FH: 26,5 SÓ: 3,2	EN: 737 ZS: 32,9 SZH: 68,4 TZS: 11,1 CK: 3,7 FH: 37,7 SÓ: 1,7	EN: 708 ZS: 18,3 SZH: 97,4 TZS: 5,8 CK: 31,5 FH: 34,9 SÓ: 1,2	EN: 717 ZS: 13,8 SZH: 118,7 TZS: 1,8 CK: 18,2 FH: 24,5 SÓ: 1,0	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
UZSONNA		Sajtos pogácsa Alma	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Póréhagyma	Csirkemell sonka Margarin Zsemle Kigyóborka	Gyümölcsjoghurt Kifli		
	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: 283 ZS: 9,3 SZH: 39,0 TZS: 4,8 CK: 10,0 FH: 9,5 SÓ: 0,6	EN: 239 ZS: 7,7 SZH: 29,8 TZS: 2,3 CK: 0,7 FH: 9,5 SÓ: 1,5	EN: 201 ZS: 4,0 SZH: 30,6 TZS: 0,6 CK: 0,2 FH: 12,5 SÓ: 1,3	EN: 223 ZS: 3,2 SZH: 40,9 TZS: 2,3 CK: 14,2 FH: 6,6 SÓ: 0,6	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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 kiszállítás

2019.06.17.–2019.06.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas kakaós tej Vajkrém Teljes kiőrlésű kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:359 ZS: 12,3 TZS: 3,4 FH: 13,3 SZH: 47,6 CK: 23,4 SÓ: 1,2	Poharas tej Házi kakaós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 319 ZS: 7,0 TZS: 1,7 FH: 12,6 SZH: 49,6 CK: 8,5 SÓ: 0,1	Poharas tej Kapros túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 338 ZS: 8,7 TZS: 2,9 FH: 18,9 SZH: 42,5 CK: 2,3 SÓ: 1,1	Poharas tej Paprikakrém* Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 340 ZS: 10,0 TZS: 0,9 FH: 15,0 SZH: 48,2 CK: 0,3 SÓ: 1,2	Poharas tej Házi briós <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 343 ZS: 9,0 TZS: 2,4 FH: 12,2 SZH: 51,4 CK: 11,0 SÓ: 0,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Karfiolleves Sertésragu Marengo módra* Bulgur <u>Allergének:</u> 1,3 EN:710 ZS: 28,2 TZS: 4,7 FH: 32,3 SZH: 78,0 CK: 0,9 SÓ: 1,2	Vajas galuska leves Sertéshúsos paradicsomos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 669 ZS: 19,4 TZS: 3,7 FH: 32,8 SZH: 83,7 CK: 15,2 SÓ: 1,9	Halgulyás halgombóccal* Mákos tészta <u>Allergének:</u> 1,3,4,5,8,9,12 EN: 714 ZS: 20,4 TZS: 2,5 FH: 30,3 SZH: 98,1 CK: 19,3 SÓ: 0,7	Alföldi tésztaleves Csirkepörkölt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 711 ZS: 21,3 TZS: 3,7 FH: 41,1 SZH: 83,3 CK: 3,7 SÓ: 2,1	Francia hagymaleves Leves gyöngy Göngyölt csirkemell Burgonyapüré Cékla saláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 756 ZS: 17,7 TZS: 4,1 FH: 40,4 SZH: 104,2 CK: 6,7 SÓ: 2,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Soproni felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:240 ZS: 8,8 TZS: 2,7 FH: 8,3 SZH: 30,9 CK: 0,2 SÓ: 1,3	Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 322 ZS: 13,9 TZS: 7,4 FH: 17,4 SZH: 33,4 CK: 0,0 SÓ: 2,1	Gépsonka Margarin Zsemle Cseresznye <u>Allergének:</u> 1 EN: 268 ZS: 5,2 TZS: 0,9 FH: 11,8 SZH: 42,5 CK: 12,7 SÓ: 1,1	Stangli Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 265 ZS: 8,3 TZS: 1,0 FH: 6,2 SZH: 40,1 CK: 9,5 SÓ: 0,3	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 221 ZS: 5,5 TZS: 3,3 FH: 6,9 SZH: 33,8 CK: 2,0 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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.

ÉTLAP

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítás

2019.06.24.–2019.06.30.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:301 ZS: 3,6 TZS: 0,2 FH: 12,8 SZH: 55,3 CK: 10,9 SÓ: 1,1	Poharas tej Zöldfűszeres vajkrém Reszelt sárgarépa Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 318 ZS: 9,7 TZS: 3,1 FH: 13,5 SZH: 45,2 CK: 0,1 SÓ: 1,2	Poharas tej Zöldségkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 319 ZS: 7,4 TZS: 1,1 FH: 14,2 SZH: 45,4 CK: 0,2 SÓ: 1,1	Poharas kakaós tej Főtt tojás Margarin Császárszemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 356 ZS: 10,5 TZS: 1,1 FH: 15,7 SZH: 47,7 CK: 24,0 SÓ: 0,8	Poharas tej Szezámagos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,11 EN: 354 ZS: 12,3 TZS: 3,3 FH: 15,1 SZH: 42,7 CK: 2,0 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
---	---	---	---	--	--	--

EBÉD

Magyaros gombaleves Vadas sertésragu Spagetti Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN:775 ZS: 26,5 TZS: 5,7 FH: 34,9 SZH: 99,9 CK: 17,9 SÓ: 0,9	Tojásos leves Sült párizsi Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10 EN: 688 ZS: 27,6 TZS: 7,8 FH: 31,2 SZH: 74,8 CK: 1,7 SÓ: 2,7	Csokonai sertésragu leves Rizsfelfújt Erdei gyümölcs öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN: 759 ZS: 19,8 TZS: 7,3 FH: 29,9 SZH:111,5 CK: 28,1 SÓ: 0,6	Daragaluska leves Gyros csirkecsikok Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 699 ZS: 20,6 TZS: 4,3 FH: 37,4 SZH: 89,4 CK: 2,8 SÓ: 2,0	Brokkoli krémleves Szárnyas húspogácsa Petrezselymes rizs Házi csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 753 ZS: 20,8 TZS: 4,5 FH: 31,2 SZH: 105,8 CK: 9,3 SÓ: 1,4	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
---	--	---	--	---	--	--

UZSONNA

Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,6 EN:233 ZS: 7,8 TZS: 2,3 FH: 8,6 SZH: 29,9 CK: 0,0 SÓ: 1,8	Házi kakaós csiga Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 313 ZS: 7,0 TZS: 2,9 FH: 6,3 SZH: 55,0 CK: 24,6 SÓ: 0,1	Tavaszi felvágott Margarin Zsemle Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN: 232 ZS: 7,0 TZS: 0,2 FH: 8,2 SZH: 30,8 CK: 0,1 SÓ: 1,3	Teljes kiőrlésű magos rúd <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 250 ZS: 10,1 TZS: 1,8 FH: 8,9 SZH: 30,6 CK: 0,9 SÓ: 0,4	Natúr joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 194 ZS: 3,8 TZS: 0,9 FH: 7,7 SZH: 31,5 CK: 0,7 SÓ: 0,7	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
--	---	--	---	---	--	--

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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.