

SZOMBATHELY
Általános iskola alsó tagozat kiszállítás
2022. 11. 28.–2022. 12. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Félbarna kenyér Magyaros vajkrém Pritamin paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:250 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 5,9 SZH:33,5 CK:1,4 SÓ: 1,5	Poharas tej Mazsolás kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 358 ZS: 9,4 TZS: 5,5 FH: 11,6 SZH:52,6 CK: 23,5 SÓ: 0,3	Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10 EN: 227 ZS: 5,5 TZS: 0,6 FH:10 SZH:32,9 CK: 1,1 SÓ: 1,3	Füstölt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 274 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,7 SZH:31,5 CK: 0,7 SÓ: 1,5	Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 234 ZS: 3,2 TZS: 0,5 FH: 5,4 SZH: 43,4 CK: 11,9 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zabgaluska leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:572 ZS: 27,3 TZS: 8,7 FH: 24,1 SZH:52,4 CK:3,6 SÓ: 4	Hortobágyi betyárleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 570 ZS: 16,7 TZS: 2,2 FH: 28,7 SZH:73,4 CK: 7,9 SÓ: 4,3	Magyaros zöldborsóleves Túróval töltött zsemle Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 767 ZS: 14,4 TZS: 6,6 FH:33,5 SZH:118,4 CK: 31,1 SÓ: 1,7	Gombaleves Karfiolos sertéspaprikás Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 658 ZS: 30,5 TZS: 8 FH: 21,3 SZH:70,3 CK: 1,4 SÓ: 1,1	Paradicsomleves zellericskával Rakott burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN: 707 ZS: 29,6 TZS: 10,9 FH: 20,5 SZH: 68,1 CK: 21,8 SÓ: 3,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:236 ZS: 7,8 TZS: 2,6 FH: 7,7 SZH:32,2 CK:0,5 SÓ: 1,7	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 283 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8 SZH:33,2 CK: 0,5 SÓ: 1,6	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 207 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH:9 SZH:30,9 CK: 0,5 SÓ: 1,7	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	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:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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

2022. 12. 05.–2022. 12. 11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas tej
Margarin
Kifli

Allergének:
1,7

EN:277
ZS: 8,5 TZS: 4,6 FH: 10,1
SZH:35,8 CK:10,3 SÓ: 0,9

Reszelt sajt
Margarin
Félbarna kenyér
Kápia paprika

Allergének:
1,7

EN: 277
ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH: 11,5
SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,7

Almalé 100%-os
Petrezselymes tojáskrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,7,10

EN: 305
ZS: 4,7 TZS: 2 FH:7
SZH:54,7 CK: 23,1 SÓ: 1,2

Tavaszi túrókrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 238
ZS: 4,4 TZS: 2,7 FH: 11,4
SZH:35,1 CK: 0,8 SÓ: 1,1

Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,7

EN: 248
ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 6
SZH: 32,2 CK: 1,4 SÓ: 1,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zöldséges tarhonyaleves
Paradicsomos húsos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,9

EN:494
ZS: 25,5 TZS: 10,5 FH: 26,2
SZH:71,7 CK:4,6 SÓ: 0,9

Bableves
Sajtos-tejfölös spagetti
Mikulás csizma sütemény

Allergének:
1,7,9

EN: 644
ZS: 21,7 TZS: 5,5 FH: 20,5
SZH:53 CK: 11,1 SÓ: 1,8

Húsgaluska leves
Rizsfelfújt
Sárgabarack extra dzsem

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 607
ZS: 18,7 TZS: 6,8 FH:21
SZH:85,8 CK: 29,3 SÓ: 0,8

Zöldségkrémleves
Pritaminos csirkemáj
Bulgur

Allergének:
1,7,9

EN: 583
ZS: 18,3 TZS: 3,5 FH: 27,4
SZH:65,3 CK: 2,2 SÓ: 0,3

Köménymagleves
Píritott kenyérbocsa
Sertésdagadt
Burgonyapüré
Lilakáposzta saláta

Allergének:
1,3,7,12

EN: 627
ZS: 26,9 TZS: 7,2 FH: 21,1
SZH: 70,4 CK: 12,5 SÓ: 2,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Saláta levél

Allergének:
1

EN:250
ZS: 9,4 TZS: 3,4 FH: 8
SZH:31,5 CK:0,6 SÓ: 1,6

Félbarna kenyér
Kenőmájás
Mandarin

Allergének:
1,6,10

EN: 292
ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,8
SZH:41,6 CK: 10,3 SÓ: 1,5

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Saláta levél

Allergének:
1

EN: 242
ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH:8,6
SZH:31,7 CK: 0,7 SÓ: 1,5

Teljes kiőrlésű magos rúd
Alma

Allergének:
1,3,7

EN: 331
ZS: 12,4 TZS: 1,6 FH: 10,5
SZH:45,4 CK: 14 SÓ: 0,1

Kakaós csiga

Allergének:
1,3,7

EN: 269
ZS: 7,4 TZS: 1,1 FH: 5,1
SZH: 45,5 CK: 14,6 SÓ: 0

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 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 étkezéstést 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.

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2022. 12. 12.–2022. 12. 18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Almalé 100%-os
Zöldfűszeres vajkrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:309
ZS: 6,4 TZS: 3,9 FH: 5,8
SZH:55,1 CK:23,4 SÓ: 1,3

Poharas tej
Szamóca extra dzsem
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN: 348
ZS: 8,3 TZS: 4,6 FH: 10,4
SZH:52,6 CK: 22,3 SÓ: 1,2

Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3

EN: 213
ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH:7,2
SZH:30,8 CK: 0,5 SÓ: 1

Poharas tej
Reform piskóta

Allergének:
1,3,7

EN: 254
ZS: 8 TZS: 4,1 FH: 9,5
SZH:33,9 CK: 20,2 SÓ: 0,3

Majonézes tonhalkrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,4,6,10

EN: 227
ZS: 5,5 TZS: 0,6 FH: 10
SZH: 32,9 CK: 1,1 SÓ: 1,3

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zöldborsóleves
Aranygaluska
Vaníliás öntet

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:795
ZS: 19,2 TZS: 3,6 FH: 20,9
SZH:130,5 CK:49,1 SÓ: 0,9

Kelbimbóleves
Pincepörkölt
Csemegeuborka
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 609
ZS: 23,1 TZS: 6,7 FH: 23,7
SZH:69,5 CK: 4,3 SÓ: 2,2

Paradicsomleves
Tavaszi sertés rizses hús
Házi csalamádé

Allergének:
1,3,9

EN: 751
ZS: 29,9 TZS: 6,8 FH:34,7
SZH:85,1 CK: 23,3 SÓ: 1,7

Májgaluska leves
Káposztás tészta

Allergének:
1,3,9,12

EN: 498
ZS: 10,8 TZS: 1,5 FH: 20,3
SZH:79,6 CK: 15,8 SÓ: 0,8

Csontleves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya fél adag
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 648
ZS: 23,9 TZS: 6,2 FH: 25,9
SZH: 78,6 CK: 11,4 SÓ: 3,6

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Tavaszi felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Saláta levél

Allergének:
1

EN:234
ZS: 7,3 TZS: 2,6 FH: 8,3
SZH:32 CK:0,8 SÓ: 1,5

Pogácsa
Alma

Allergének:
1,3,7

EN: 258
ZS: 6,5 TZS: 1,1 FH: 6,1
SZH:42 CK: 13,6 SÓ: 0

Margarin
Félbarna kenyér
Színes zöldségek

Allergének:
1

EN: 177
ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH:4,7
SZH:32,5 CK: 0,4 SÓ: 1,1

Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Reszelt sárgarépa

Allergének:
1,7

EN: 224
ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,6
SZH:34,6 CK: 0,6 SÓ: 1

Gépsonka
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 214
ZS: 4,5 TZS: 1,7 FH: 9,3
SZH: 32 CK: 1,4 SÓ: 1,4

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 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 étkezéstést 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

2022. 12. 19.–2022. 12. 25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas tej
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN:357
ZS: 8,3 TZS: 4,6 FH: 10,4
SZH:56,3 CK:26,1 SÓ: 1,2

Füstölt sajtos brokkolikrém
Félbarna kenyér
Kápia paprika

Allergének:
1,7

EN: 206
ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 8,1
SZH:33,3 CK: 0,8 SÓ: 1,3

Poharas tej
Mákos kalács házi

Allergének:
1,3,7

EN: 457
ZS: 16,6 TZS: 6,6 FH:15,9
SZH:56 CK: 16,4 SÓ: 0,3

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

Pikáns karfiolkrémleves
Bazsalikomos paradicsommártás
Spagetti
Reszelt sajt

Allergének:
1,7,9,12

EN:529
ZS: 19,4 TZS: 7,8 FH: 21
SZH:66,2 CK:12,1 SÓ: 1,2

Lebbencsleves
Sertéspörkölt
Sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,12

EN: 577
ZS: 13,4 TZS: 3 FH: 28,2
SZH:79 CK: 1,3 SÓ: 2,2

Gyümölcsleves
Rántott sertésszelet
Petrezselymes rizs
Vitaminsaláta
Karácsonyi linzer

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 919
ZS: 35,7 TZS: 5,2 FH:39,5
SZH:108,7 CK: 8,5 SÓ: 3,8

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TÉLI SZÜNET

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Soproni felvágott
Margarin
Félbarna kenyér
Saláta levél

Allergének:
1

EN:245
ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH: 8,2
SZH:33 CK:0,8 SÓ: 1,8

Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér
Saláta levél

Allergének:
1

EN: 252
ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 8
SZH:32,1 CK: 0,5 SÓ: 1,7

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 211
ZS: 4,1 TZS: 1,2 FH:9,4
SZH:32,2 CK: 0,5 SÓ: 1,6

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 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 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.