

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítás

2019.06.03.–2019.06.09.

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

2019.06.10.–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. Rákkfélék; 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 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 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 Kígyóborka <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

| | | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|--|
| <p>Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:301 ZS: 3,6 TZS: 0,2 FH: 12,8 SZH: 55,3 CK: 10,9 SÓ: 1,1</p> | <p>Poharas tej Zöldfűszeres vajkrém Reszelt sárgarépa Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 318 ZS: 9,7 TZS: 3,1 FH: 13,5 SZH: 45,2 CK: 0,1 SÓ: 1,2</p> | <p>Poharas tej Zöldségkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 319 ZS: 7,4 TZS: 1,1 FH: 14,2 SZH: 45,4 CK: 0,2 SÓ: 1,1</p> | <p>Poharas kakaós tej Főtt tojás Margarin Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 356 ZS: 10,5 TZS: 1,1 FH: 15,7 SZH: 47,7 CK: 24,0 SÓ: 0,8</p> | <p>Poharas tej Szezámagos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 354 ZS: 12,3 TZS: 3,3 FH: 15,1 SZH: 42,7 CK: 2,0 SÓ: 1,6</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>Magyaros gombaleves Vadas sertésragu Spagetti Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN:775 ZS: 26,5 TZS: 5,7 FH: 34,9 SZH: 93,9 CK: 17,9 SÓ: 0,9</p> | <p>Tojásos leves Sült párizsi Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10</p> <p>EN: 688 ZS: 27,6 TZS: 7,8 FH: 31,2 SZH: 74,8 CK: 1,7 SÓ: 2,7</p> | <p>Csokonai sertésragu leves Rizsfelfújt Erdei gyümölcs öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p> <p>EN: 759 ZS: 19,8 TZS: 7,3 FH: 29,9 SZH: 111,5 CK: 28,1 SÓ: 0,6</p> | <p>Daragaluska leves Gyros csirkecsikok Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 699 ZS: 20,6 TZS: 4,3 FH: 37,4 SZH: 89,4 CK: 2,8 SÓ: 2,0</p> | <p>Brokkoli krémleves Szárnyas húspogácsa Petrezselymes rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 753 ZS: 20,8 TZS: 4,5 FH: 31,2 SZH: 105,8 CK: 9,3 SÓ: 1,4</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>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:233 ZS: 7,8 TZS: 2,3 FH: 8,6 SZH: 29,9 CK: 0,0 SÓ: 1,8</p> | <p>Házi kakaós csiga Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 313 ZS: 7,0 TZS: 2,9 FH: 6,3 SZH: 55,0 CK: 24,6 SÓ: 0,1</p> | <p>Tavaszi felvágott Margarin Zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 232 ZS: 7,0 TZS: 0,2 FH: 8,2 SZH: 30,8 CK: 0,1 SÓ: 1,3</p> | <p>Teljes kiőrlésű magos rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 250 ZS: 10,1 TZS: 1,8 FH: 8,9 SZH: 30,6 CK: 0,9 SÓ: 0,4</p> | <p>Natúr joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 194 ZS: 3,8 TZS: 0,9 FH: 7,7 SZH: 31,5 CK: 0,7 SÓ: 0,7</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. 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 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.