

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítás

2020.02.03.–2020.02.09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas tej
Mogyorós krém
Kifli

Poharas tej
Házi foszlós kalács

Poharas kakaós tej
Kifli

Poharas tej
Kockasajt
Félbarna kenyér

Poharas tej
Tojáskarika
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,5,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:

Allergének:

EN:348
ZS: 10,9 TZS: 0,9 FH: 12,0
SZH: 48,6 CK: 10,3 SÓ: 0,5

EN: 352
ZS: 9,2 TZS: 2,4 FH: 13,5
SZH: 51,7 CK: 5,7 SÓ: 0,1

EN: 317
ZS: 6,7 TZS: 0,9 FH: 12,7
SZH: 50,1 CK: 23,9 SÓ: 0,8

EN: 340
ZS: 10,1 TZS: 4,7 FH: 15,9
SZH: 46,6 CK: 2,5 SÓ: 1,4

EN: 342
ZS: 9,5 TZS: 1,1 FH: 17,0
SZH: 43,1 CK: 0,0 SÓ: 1,2

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Vegyes zöldségleves
Székelykáposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Hamis gulyásleves
Carbonara spagetti*
Reszelt sajt

Alma krémleves
Leves gyöngy
Budapest szárnyas ragu
Párolt rizs
Házi csalamádé

Vajas galuska leves
Sült lecsókolbász
Tejfőlös szárazbab főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Paradicsomleves
Rántott csirkemell filé
Petrezselymes burgonya
Csemege uborka

Allergének:
1,3,7,9

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7,9

Allergének:
1,3,9,12

Allergének:

Allergének:

EN:654
ZS: 23,4 TZS: 6,4 FH: 34,6
SZH: 70,9 CK: 2,4 SÓ: 2,7

EN: 703
ZS: 28,8 TZS: 10,5 FH: 27,2
SZH: 78,9 CK: 1,9 SÓ: 2,3

EN: 761
ZS: 18,2 TZS: 3,2 FH: 41,1
SZH: 103,8 CK: 25,6 SÓ: 1,1

EN: 768
ZS: 26,6 TZS: 6,8 FH: 35,5
SZH: 90,4 CK: 1,5 SÓ: 2,9

EN: 741
ZS: 16,0 TZS: 2,0 FH: 38,9
SZH: 105,5 CK: 8,9 SÓ: 1,8

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Halpástétom
Félbarna kenyér
Kígyóuborka

Vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Sárgarépakorong

Párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle

Pogácsa
Alma

Kefir
Kifli

Allergének:
1,3,4,6,7,10

Allergének:
1,7

Allergének:
1,6

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:321
ZS: 12,6 TZS: 2,4 FH: 18,9
SZH: 35,3 CK: 1,1 SÓ: 1,7

EN: 222
ZS: 6,7 TZS: 3,1 FH: 5,7
SZH: 32,1 CK: 0,1 SÓ: 1,1

EN: 228
ZS: 8,0 TZS: 2,4 FH: 8,3
SZH: 29,6 CK: 0,7 SÓ: 1,4

EN: 194
ZS: 4,8 TZS: 2,2 FH: 4,7
SZH: 31,8 CK: 10,6 SÓ: 0,1

EN: 231
ZS: 6,7 TZS: 0,9 FH: 8,7
SZH: 33,0 CK: 0,7 SÓ: 0,5

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. 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

2020.02.10.–2020.02.16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Poharas tej
Zöldfűszeres túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Poharas tej
Sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Poharas kakaós tej
Petrezselymes tojáskrém
Teljes kiőrlésű kifli

Poharas tej
Házi teljes kiőrlésű
kakaós kalács

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7,10

Allergének:
1,3,7

Allergének:

Allergének:

EN:333
ZS: 5,6 TZS: 0,2 FH: 12,8
SZH: 58,6 CK: 16,2 SÓ: 1,2

EN: 355
ZS: 10,0 TZS: 3,5 FH: 19,3
SZH: 43,4 CK: 2,3 SÓ: 1,2

EN: 310
ZS: 8,5 TZS: 3,3 FH: 13,3
SZH: 42,0 CK: 2,0 SÓ: 1,6

EN: 393
ZS: 12,8 TZS: 3,1 FH: 17,1
SZH: 50,9 CK: 24,7 SÓ: 1,3

EN: 334
ZS: 7,2 TZS: 1,5 FH: 14,1
SZH: 51,8 CK: 10,5 SÓ: 0,1

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tojásos leves
Vadas szárnyas ragu
Pírtott kagylótészta
Mandarin

Daragaluska leves
Csirkepörkölt
Zöldbabfőzelék
Félbarna kenyér

Bakonyi betyárleves
sertés hússal
Dejős aranygaluska
Vaníliás öntet

Kertészleves
Hentes sertés tokány
Párolt rizs

Zöldborsó krémleves
sárgarépa kockával
Panírozott halrúd
Burgonyapüré
Piros káposzta saláta

Allergének:
1,3,7,9,10

Allergének:
1,3,7,9

Allergének:
1,3,7,8

Allergének:
1,3

Allergének:
1,4,7,12

Allergének:

Allergének:

EN:700
ZS: 25,8 TZS: 4,7 FH: 34,0
SZH: 78,9 CK: 10,4 SÓ: 1,2

EN: 702
ZS: 27,0 TZS: 5,4 FH: 34,1
SZH: 77,1 CK: 4,6 SÓ: 2,4

EN: 809
ZS: 19,5 TZS: 5,8 FH: 35,2
SZH: 120,2 CK: 24,7 SÓ: 0,6

EN: 701
ZS: 27,6 TZS: 5,9 FH: 30,6
SZH: 78,5 CK: 0,3 SÓ: 1,2

EN: 762
ZS: 18,6 TZS: 3,5 FH: 32,0
SZH: 112,8 CK: 17,5 SÓ: 3,1

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű zsemle
Színes zöldséghasábok

Almás lepény

Csirkemell sonka
Margarin
Zsemle
Jégcsapretek

Olasz felvágott
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Gyümölcsjoghurt
Kifli

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:249
ZS: 8,8 TZS: 3,8 FH: 10,2
SZH: 30,3 CK: 0,7 SÓ: 1,5

EN: 244
ZS: 8,9 TZS: 4,0 FH: 4,6
SZH: 35,0 CK: 16,7 SÓ: 0,7

EN: 203
ZS: 4,0 TZS: 0,6 FH: 12,6
SZH: 30,9 CK: 0,2 SÓ: 1,3

EN: 242
ZS: 8,9 TZS: 2,7 FH: 8,3
SZH: 31,3 CK: 0,4 SÓ: 1,3

EN: 223
ZS: 3,2 TZS: 2,3 FH: 6,6
SZH: 40,9 CK: 14,2 SÓ: 0,6

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. Szezámmag; 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

HUNGAST

Kérlek még!

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítás

2020.02.17.–2020.02.23.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas tej Vajkrém Kifli	Poharas tej Körözött Teljes kiőrlésű kenyér	Poharas tej Kockasajt Teljes kiőrlésű kenyér	Poharas tej Házi mazsolás kalács	Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:298 ZS: 10,7 TZS: 3,8 FH: 11,1 SZH: 37,5 CK: 0,8 SÓ: 0,6	EN: 357 ZS: 10,5 TZS: 3,7 FH: 18,9 SZH: 42,9 CK: 2,6 SÓ: 1,3	EN: 344 ZS: 10,2 TZS: 4,7 FH: 15,0 SZH: 44,2 CK: 2,5 SÓ: 1,4	EN: 381 ZS: 9,9 TZS: 2,5 FH: 12,7 SZH: 58,2 CK: 17,7 SÓ: 0,1	EN: 320 ZS: 5,6 TZS: 0,2 FH: 12,8 SZH: 55,3 CK: 10,9 SÓ: 1,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Csontleves Mexikói csirkeragu Bulgur Mandarin	Májgaluska leves Darás tészta Szilva csatni	Köménymagleves Leves gyöngy Tavaszi szárnyas rizses hús Házi vegyes saláta	Reszelt tészta leves Főtt virsli Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves Leves gyöngy Parasztos csirkecomb Tört burgonya Párolt lilakáposzta		
<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1,3,9	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,7,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:721 ZS: 19,5 TZS: 2,6 FH: 35,3 SZH: 93,6 CK: 7,2 SÓ: 1,0	EN: 709 ZS: 13,8 TZS: 2,2 FH: 27,6 SZH: 113,3 CK: 17,4 SÓ: 1,0	EN: 684 ZS: 20,0 TZS: 2,5 FH: 31,9 SZH: 90,2 CK: 6,8 SÓ: 1,1	EN: 692 ZS: 20,9 TZS: 5,9 FH: 33,9 SZH: 87,1 CK: 2,0 SÓ: 2,8	EN: 774 ZS: 33,1 TZS: 5,7 FH: 33,5 SZH: 79,7 CK: 8,4 SÓ: 12,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Szezámagos sajtkrém Császárszemle	Gépsonka Margarin Zsemle Mandarin	Házi húspástétom Félbarna kenyér Hordós káposzta	Kifli Magyaros vajkrém Alma	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek		
<u>Allergének:</u> 1,7,11	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:301 ZS: 16,6 TZS: 3,5 FH: 10,3 SZH: 27,1 CK: 2,7 SÓ: 1,0	EN: 238 ZS: 4,6 TZS: 0,9 FH: 11,5 SZH: 35,7 CK: 6,0 SÓ: 1,1	EN: 277 ZS: 8,3 TZS: 2,8 FH: 15,8 SZH: 36,5 CK: 1,1 SÓ: 1,9	EN: 240 ZS: 7,7 TZS: 3,8 FH: 4,9 SZH: 36,4 CK: 10,1 SÓ: 0,7	EN: 231 ZS: 7,6 TZS: 2,3 FH: 9,2 SZH: 30,3 CK: 0,7 SÓ: 1,5	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. 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.



ÉTLAP

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítás

2020.02.24.–2020.03.01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Majonézes-uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:333 ZS: 14,2 TZS: 2,1 FH: 14,6 SZH: 35,4 CK: 0,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Poharas tej Vajkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 298 ZS: 10,7 TZS: 3,8 FH: 11,1 SZH: 37,5 CK: 0,8 SÓ: 0,6</p>	<p>Poharas kakaós tej Pritaminos sajtkrém Császárszemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 356 ZS: 10,7 TZS: 3,5 FH: 14,1 SZH: 49,5 CK: 26,0 SÓ: 1,3</p>	<p>Poharas tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 265 ZS: 5,8 TZS: 1,3 FH: 10,6 SZH: 40,8 CK: 7,2 SÓ: 0,3</p>	<p>Poharas tej Kakaós szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 341 ZS: 9,9 TZS: 2,7 FH: 12,9 SZH: 48,5 CK: 12,6 SÓ: 0,6</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>Újgymás lencseleves Bolognai halragu Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10</p> <p>EN:782 ZS: 23,6 TZS: 5,4 FH: 44,6 SZH: 92,8 CK: 4,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Lebbencsleves Szárnyas húspogácsa Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 717 ZS: 26,1 TZS: 6,2 FH: 29,1 SZH: 86,7 CK: 4,1 SÓ: 2,4</p>	<p>Csontleves Rakott kel Félbarna kenyér Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 743 ZS: 19,4 TZS: 5,7 FH: 35,3 SZH: 102,3 CK: 10,8 SÓ: 2,3</p>	<p>Tavaszi zöldségleves Paprikás burgonya kolbásszal Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12</p> <p>EN: 729 ZS: 23,6 TZS: 6,7 FH: 25,7 SZH: 102,3 CK: 10,6 SÓ: 2,5</p>	<p>Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Rántott csirkemell filé Snidlinges párolt rizs Amerikai káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 770 ZS: 21,7 TZS: 4,9 FH: 37,4 SZH: 102,0 CK: 3,5 SÓ: 2,1</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>
UZSONNA	<p>Párizsi Margarin Császárszemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:206 ZS: 8,3 TZS: 2,6 FH: 7,2 SZH: 24,7 CK: 0,7 SÓ: 1,2</p>	<p>Házi csirkemáj pástétom Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 292 ZS: 8,2 TZS: 1,5 FH: 16,4 SZH: 39,5 CK: 2,2 SÓ: 1,2</p>	<p>Kefir Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 6,4 TZS: 0,5 FH: 9,0 SZH: 30,3 CK: 0,0 SÓ: 0,8</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 320 ZS: 13,9 TZS: 7,3 FH: 16,1 SZH: 30,1 CK: 0,0 SÓ: 2,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 4,7 TZS: 0,9 FH: 12,3 SZH: 30,1 CK: 0,7 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. 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. 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.