

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítási alsós

2020.11.02.–2020.11.08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:205 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,9 SZH:32,7 CK:1,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Poharas kakaó Magyaros vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 512 ZS: 13,2 TZS: 7,2 FH: 11,3 SZH:55,4 CK: 24,2 SÓ: 1,5</p>	<p>Majonézés uborkás tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 226 ZS: 5,9 TZS: 1 FH:6,6 SZH:33,8 CK: 2,1 SÓ: 1,3</p>	<p>Poharas tej Diós búrkifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8</p> <p>EN: 329 ZS: 16,7 TZS: 7,9 FH: 9,7 SZH:31,3 CK: 15,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Poharas tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 350 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 10,3 SZH: 53,8 CK: 22,5 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>
EBÉD	<p>Zöldségleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:548 ZS: 29 TZS: 8,7 FH: 21,5 SZH:46 CK:3,9 SÓ: 5,2</p>	<p>Magyaros zöldborsóleves Halas rakott tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7</p> <p>EN: 487 ZS: 13,8 TZS: 4,7 FH: 25,2 SZH:64,6 CK: 4,2 SÓ: 2,1</p>	<p>Meggyleves Bazsalikomos bulguros csirke Vegetes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 601 ZS: 12,1 TZS: 2,8 FH:23,4 SZH:89,1 CK: 31,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Köménymag leves Leves gyöngy Dubarry csirkemell Párolt rizs Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 742 ZS: 25,9 TZS: 6,3 FH: 32,7 SZH:91,7 CK: 21,2 SÓ: 2,5</p>	<p>Sertés húsgaluska leves Reszelt sajt Parajmártás Tört burgonya 1/2 adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 688 ZS: 31,7 TZS: 9,7 FH: 24,5 SZH: 71,1 CK: 6,4 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>
UZSONNA	<p>Fahéjas csiga Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:560 ZS: 13,9 TZS: 2,1 FH: 10,7 SZH:97,1 CK:37,5 SÓ: 0,1</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 243 ZS: 7,5 TZS: 2,5 FH: 8,7 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Kőszegi túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8</p> <p>EN: 216 ZS: 5,1 TZS: 2,5 FH:8,9 SZH:31,7 CK: 0,8 SÓ: 1</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 259 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:33,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 204 ZS: 3 TZS: 0,7 FH: 9,8 SZH: 30,6 CK: 0,6 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>

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 érdeklődő 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.



SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállításos alsós

2020.11.09.–2020.11.15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas kakaó Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:435 ZS: 7,8 TZS: 3,9 FH: 10,1 SZH:51,3 CK:27,1 SÓ: 0,4</p>	<p>Poharas tej Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 337 ZS: 10,8 TZS: 5,3 FH: 13 SZH:40 CK: 9,7 SÓ: 1,3</p>	<p>Poharas tej Diós sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8</p> <p>EN: 348 ZS: 11,6 TZS: 6,4 FH:14,3 SZH:41,1 CK: 10,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 275 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH:32,5 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Poharas kakaó Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 421 ZS: 6,7 TZS: 2,6 FH: 10,1 SZH: 49,4 CK: 23,9 SÓ: 0,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Alföldi térsztaleves Húspogácsa Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9</p> <p>EN:650 ZS: 34,5 TZS: 11,2 FH: 18,9 SZH:61,5 CK:9,7 SÓ: 3,2</p>	<p>Tárkonyos zöldség leves Rakott karfiol árpagyönggyel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 597 ZS: 30,4 TZS: 9,1 FH: 23,6 SZH:50,2 CK: 4,8 SÓ: 1,8</p>	<p>Mártonnap libaleves Morzsás nudli Fahéjas szórat Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 865 ZS: 16,5 TZS: 3,3 FH:24,7 SZH:130,5 CK: 47,3 SÓ: 2,5</p>	<p>Csontleves Főtt virsli Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 768 ZS: 28,7 TZS: 7,2 FH: 35,6 SZH:87,3 CK: 8 SÓ: 3,7</p>	<p>Legényfogó leves Gránátos kocka Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 660 ZS: 23 TZS: 5,1 FH: 24 SZH: 84,8 CK: 8,9 SÓ: 1,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Tavaszi felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:218 ZS: 5,8 TZS: 1,8 FH: 8,8 SZH:31,3 CK:0,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Húspástétom Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 305 ZS: 11,5 TZS: 3,6 FH: 12,5 SZH:35,9 CK: 1,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Natúr joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 11 TZS: 6,9 FH:14,6 SZH:41,6 CK: 16,2 SÓ: 0,8</p>	<p>Almás lepény</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 246 ZS: 6,9 TZS: 3,3 FH: 4,6 SZH:40,1 CK: 10,9 SÓ: 0,1</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 248 ZS: 7,4 TZS: 2,1 FH: 8,6 SZH: 32,6 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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 érdeklődő 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 kiszállítási alsós

2020.11.16.–2020.11.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:357 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ: 1,4	Poharas tej Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 346 ZS: 10,6 TZS: 6 FH: 12,9 SZH:42,5 CK: 11,9 SÓ: 1,3	Poharas kakaó Vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 512 ZS: 13,5 TZS: 7,4 FH:11,4 SZH:54,4 CK: 24,2 SÓ: 1,3	Sajtkrém Kifli Répahasáb <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 196 ZS: 4,5 TZS: 2,4 FH: 8,1 SZH:29,9 CK: 2 SÓ: 0,9	Csicseriborsó krém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,11 EN: 223 ZS: 4,1 TZS: 1,2 FH: 6,9 SZH: 36,9 CK: 0,8 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tyúk erőleves Vadas csirkeragu Bulgur <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:578 ZS: 17,9 TZS: 3,1 FH: 23,7 SZH:67,8 CK:2,9 SÓ: 2,8	Sertés becsinált leves Túrós tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 658 ZS: 25,7 TZS: 11 FH: 32,9 SZH:67,7 CK: 12,8 SÓ: 1,2	Magyaros gombaleves Panírozott halrúd Párolt rizs Majonézes kukoricasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10 EN: 972 ZS: 39,6 TZS: 7,9 FH:31,8 SZH:113,9 CK: 9,2 SÓ: 3,4	Reszelt tészta leves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Túró desszert <u>Allergének:</u> 1,6,7,9 EN: 645 ZS: 26,3 TZS: 8,8 FH: 22,9 SZH:76,5 CK: 23,2 SÓ: 2,9	Fokhagyma kréMLEVES Sárgarépa kockával Pincepörkölt Uborkasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 535 ZS: 25,8 TZS: 6,9 FH: 20 SZH: 50,8 CK: 6,4 SÓ: 1,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Pritamin paprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN:250 ZS: 7,6 TZS: 2,2 FH: 8,7 SZH:32,3 CK:0,6 SÓ: 1,6	Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 200 ZS: 4,2 TZS: 1,1 FH: 9,2 SZH:31,3 CK: 0,8 SÓ: 1,4	Csirkemáj pástétom Félbarna kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 245 ZS: 5,8 TZS: 1,6 FH:10,4 SZH:35,9 CK: 1,1 SÓ: 1,1	Teljes kiőrlésű magos rúd <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 224 ZS: 8,2 TZS: 1 FH: 7,4 SZH:31,8 CK: 2,6 SÓ: 0,1	Gyümölcsös joghurt Teljes kiőrlésű kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 195 ZS: 2 TZS: 1,2 FH: 7,5 SZH: 35 CK: 13,5 SÓ: 0,7	<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 keresztaszennyeződéssel 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 érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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 kiszállítási alsós

2020.11.23.–2020.11.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN:383 ZS:12 TZS:7,1 FH:10,8 SZH:52,9 CK:21,2 SÓ:1,3</p>	<p>Poharas tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:291 ZS:9,6 TZS:5,9 FH:10,1 SZH:37,7 CK:13,5 SÓ:0,6</p>	<p>Citrusos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN:207 ZS:6,2 TZS:0,8 FH:9,2 SZH:26,9 CK:1,2 SÓ:1</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:221 ZS:5,8 TZS:1,8 FH:8,5 SZH:32,8 CK:0,4 SÓ:1,7</p>	<p>Poharas tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:555 ZS:12,8 TZS:7 FH:19,4 SZH:84,5 CK:19,4 SÓ:0,4</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>
EBÉD	<p>Tojásleves Dinó szelet Szárzabb főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:803 ZS:27,3 TZS:5 FH:29,5 SZH:103,2 CK:14,6 SÓ:2,5</p>	<p>Paradicsomleves Sertéshúsos rakott burgonya Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:629 ZS:22,5 TZS:6,9 FH:20,5 SZH:78,5 CK:25 SÓ:1,5</p>	<p>Csontleves Bolognai sertés ragu Reszelt sajt Spagetti Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:673 ZS:33,8 TZS:11,5 FH:31,7 SZH:59,8 CK:18,9 SÓ:3,8</p>	<p>Daragaluska leves Sertés vagdalt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:827 ZS:30,2 TZS:6,2 FH:29,2 SZH:104,3 CK:20 SÓ:4</p>	<p>Zöldség krémleves Szezámagos rántott csirkemell Párolt rizs Lilakáposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,11</p> <p>EN:781 ZS:21,3 TZS:3,6 FH:35,7 SZH:111,4 CK:7,9 SÓ:3</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>Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:218 ZS:5,7 TZS:0,9 FH:6,9 SZH:33,4 CK:0,5 SÓ:1,8</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:270 ZS:9,9 TZS:5,6 FH:12,7 SZH:31,6 CK:0,4 SÓ:1,5</p>	<p>Barackos túrókrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:204 ZS:3,3 TZS:1,9 FH:8,9 SZH:33,4 CK:6,9 SÓ:0,6</p>	<p>Dejós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8</p> <p>EN:616 ZS:18,1 TZS:2,4 FH:14 SZH:97,6 CK:34,2 SÓ:0,1</p>	<p>Kefir Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:211 ZS:5 TZS:2,9 FH:8,3 SZH:32,2 CK:6,1 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>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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 érdeklődő kiszállítást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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.

