

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítós alsós

2021.02.01.–2021.02.07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>Poharas tej Kakaós szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 375 ZS: 12,7 TZS: 6,6 FH: 11,6 SZH:49,9 CK: 23,2 SÓ: 0,3</p>	<p>Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,8</p> <p>EN: 344 ZS: 13,3 TZS: 4 FH:22,6 SZH:31,6 CK: 0,6 SÓ: 2,3</p>	<p>Kifli Kőszegi túrókrém Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8</p> <p>EN: 200 ZS: 5,3 TZS: 2,6 FH: 9,1 SZH:28,2 CK: 1,5 SÓ: 0,7</p>	<p>Poharas tej Mogyorós krém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 383 ZS: 12,3 TZS: 7,3 FH: 10,9 SZH: 51,8 CK: 21,2 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>
EBÉD	<p>Köménymag leves Leves gyöngy Ördögdombi svábos apróhús Pírtott kiskagyló tészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:663 ZS: 24,4 TZS: 6,7 FH: 27,5 SZH:78,9 CK:17,5 SÓ: 0,6</p>	<p>Csirkemájgaluska leves Főtt tojás Sós kamartás Tört burgonya 1/2 adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 606 ZS: 21,3 TZS: 4,3 FH: 20,2 SZH:74,3 CK: 12,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Bakonyi betyárleves sertéshússal Szilvátólételes gombóc Fahéjas szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 925 ZS: 31 TZS: 6,1 FH:29,8 SZH:161,4 CK: 58,9 SÓ: 1,7</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 585 ZS: 24,7 TZS: 6,3 FH: 25,3 SZH:63,3 CK: 15 SÓ: 3</p>	<p>Fokhagyma krémleves Sárgarépa kockával Rántott csirkemell Párolt rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 796 ZS: 20,9 TZS: 3,8 FH: 35,8 SZH: 114,3 CK: 7,9 SÓ: 3,2</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>
UZSONNA	<p>Zala felvágott Margarin Zöldpaprika Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:225 ZS: 7,2 TZS: 2,1 FH: 8 SZH:28,5 CK:0,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Edami sajt Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 270 ZS: 9,5 TZS: 5,4 FH: 12,4 SZH:32,6 CK: 0,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 220 ZS: 5,8 TZS: 1,8 FH:8,9 SZH:31,5 CK: 0,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Teljes kiőrlésű magos rúd Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 326 ZS: 12,4 TZS: 1,6 FH: 10,6 SZH:44 CK: 12,6 SÓ: 0,1</p>	<p>Kefir Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 8,8 SZH: 32,2 CK: 6,8 SÓ: 0,5</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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstét 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

2021.02.08.–2021.02.14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	Sajtkrém Zsemle Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:235 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,3 SZH:39 CK:9,9 SÓ: 0,9	Poharas kakaó Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 482 ZS: 7,5 TZS: 3,5 FH: 11,4 SZH:61,6 CK: 33,1 SÓ: 0,1	Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 233 ZS: 6,2 TZS: 1,4 FH:6,8 SZH:33,6 CK: 2,9 SÓ: 1	Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 349 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,4	Poharas kakaó Teavaj Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 459 ZS: 10,9 TZS: 6 FH: 10,1 SZH: 49,5 CK: 24 SÓ: 0,5			
EBÉD	Brokkoli krémleves Bazsalikomos bulguros csirke Vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,7 EN:540 ZS: 14,9 TZS: 3 FH: 25,5 SZH:65,5 CK:7,4 SÓ: 1,2	Daragaluska leves Szezámagos sertés fasírt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,11 EN: 920 ZS: 30,6 TZS: 7,1 FH: 38,3 SZH:111,8 CK: 0,8 SÓ: 4,2	Frankfurti leves Mákos tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12 EN: 679 ZS: 22,3 TZS: 5,1 FH:21,1 SZH:96,8 CK: 38,9 SÓ: 2,2	Tavaszi leves Pincepörkölt Házi csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 625 ZS: 24 TZS: 5,5 FH: 22,8 SZH:73,6 CK: 7 SÓ: 2,4	Meggyleves Panírozott halrudacska Petrezselymes rizs Csemege uborka <u>Allergének:</u> 1,4,7,10 EN: 723 ZS: 22,4 TZS: 3,9 FH: 21,1 SZH: 108,2 CK: 29,6 SÓ: 2,3			
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:251 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:31,4 CK:0,5 SÓ: 1,4	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 240 ZS: 7,1 TZS: 2,3 FH: 8,5 SZH:33 CK: 0,5 SÓ: 1,8	Körözött Félbarna kenyér Póréhagyma <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 225 ZS: 3,6 TZS: 2 FH:10,8 SZH:35,1 CK: 0,6 SÓ: 1,1	Sajtos stangli <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 245 ZS: 9,3 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:30,9 CK: 2,5 SÓ: 0,2	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 185 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH: 28,4 CK: 0,5 SÓ: 1,4			

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 elnézésedet kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kkal/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

2021.02.15.–2021.02.21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kockasajt Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:246 ZS: 8,7 TZS: 5,4 FH: 8,3 SZH:31,6 CK:2,1 SÓ: 1,5</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 212 ZS: 5,6 TZS: 0,9 FH: 6,6 SZH:32,5 CK: 0,5 SÓ: 1,8</p>	<p>Citrusos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 270 ZS: 6,4 TZS: 0,9 FH:10,4 SZH:40,4 CK: 9,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Poharas tej Teljes kiőrlésű kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 557 ZS: 13,9 TZS: 6,6 FH: 21,7 SZH:85,3 CK: 19,7 SÓ: 0,4</p>	<p>Poharas tej Mogorós krém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 363 ZS: 12,5 TZS: 7,3 FH: 10,7 SZH: 47,7 CK: 21,9 SÓ: 0,8</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>Sertés húsgaluska leves Morzsás nudli Fahéjas szórát Szilva befőtt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:833 ZS: 16 TZS: 3 FH: 19,2 SZH:128,9 CK:40,9 SÓ: 1,9</p>	<p>Tyúk erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Farsangi fánk</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 929 ZS: 39,3 TZS: 10,9 FH: 30,4 SZH:107,4 CK: 19,3 SÓ: 6,4</p>	<p>Bableves Túrós tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 585 ZS: 16 TZS: 6,9 FH:29,4 SZH:76,1 CK: 4,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Álföldi tésztaleves Rakott brokkoli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 582 ZS: 32,2 TZS: 9,5 FH: 24 SZH:44,3 CK: 3,9 SÓ: 1,5</p>	<p>Zöldség krémleves Búbos csirkemell Petrezselymes burgonya Mongol káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 661 ZS: 20,8 TZS: 4,7 FH: 35,4 SZH: 79,8 CK: 5,9 SÓ: 3,3</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>Finom túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:218 ZS: 4 TZS: 1,8 FH: 10,7 SZH:32,8 CK:0,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 210 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,2 SZH:33,1 CK: 1,5 SÓ: 1</p>	<p>Teavaj Zsemle Színes zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 210 ZS: 6,6 TZS: 4 FH:4,7 SZH:30,6 CK: 0,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Húspástétom Félbarna kenyér Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 343 ZS: 11,4 TZS: 3,6 FH: 12,9 SZH:44,5 CK: 11,3 SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 184 ZS: 3 TZS: 0,8 FH: 9 SZH: 26,9 CK: 0,4 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 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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

2021.02.22.–2021.02.28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Poharas kakaó 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>Poharas tej Reform piskóta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 236 ZS: 8 TZS: 4,1 FH: 9,4 SZH:28,9 CK: 15,3 SÓ: 0,3</p>	<p>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 219 ZS: 3,9 TZS: 2,2 FH:10,6 SZH:33 CK: 0,6 SÓ: 0,9</p>	<p>Margarin Reszelt sajt Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 283 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8 SZH:33,2 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Poharas tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 357 ZS: 8,3 TZS: 4,6 FH: 10,4 SZH: 56,3 CK: 26,1 SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Csontleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:756 ZS: 27,4 TZS: 5 FH: 30 SZH:92,9 CK:10 SÓ: 3,4</p>	<p>Magyaros burgonyaleves Dubarry csirkemell Párolt rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 659 ZS: 20 TZS: 3,7 FH: 32,9 SZH:83,7 CK: 10,3 SÓ: 2,3</p>	<p>Sertés becsinált leves Aranygaluska Vanília ízű öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 869 ZS: 34,1 TZS: 8,2 FH:28,7 SZH:105,8 CK: 31,9 SÓ: 0,4</p>	<p>Gombaleves Kolbászos rakott burgonya Cékla</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 633 ZS: 27,2 TZS: 9,9 FH: 19,8 SZH:56,8 CK: 6,5 SÓ: 3</p>	<p>Kelbimbóleves Bolognai halragu Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9</p> <p>EN: 527 ZS: 23,8 TZS: 8,5 FH: 24,9 SZH: 51,1 CK: 10,4 SÓ: 3,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:245 ZS: 7,2 TZS: 2 FH: 8,5 SZH:31,7 CK:0,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 2,3 TZS: 1,2 FH: 8 SZH:40,9 CK: 14,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Csirkemáj pástétom Kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 222 ZS: 6,3 TZS: 1,8 FH:10,3 SZH:30,1 CK: 1,8 SÓ: 0,7</p>	<p>Túrós barackos rácsos</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 319 ZS: 13,2 TZS: 6,7 FH: 5,5 SZH:44 CK: 18,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Zsemle Jégcsaprettek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 210 ZS: 5,6 TZS: 0,9 FH: 6,9 SZH: 31,2 CK: 0,7 SÓ: 1,4</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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.

