

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítási alsós

2021.05.03.–2021.05.09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:204 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,8 SZH:32,6 CK:1,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 349 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,4</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>Reszelt sajt Margarin 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>Félbarna kenyér Magyaros vajkrém Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 281 ZS: 9,4 TZS: 5,4 FH: 6 SZH: 41 CK: 9,8 SÓ: 1,5</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>
EBÉD	<p>Sertés raguleves Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:841 ZS: 32,7 TZS: 7,2 FH: 28,1 SZH:104,1 CK:31,7 SÓ: 1</p>	<p>Csontleves Sült virsli Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 699 ZS: 26 TZS: 7,6 FH: 21,8 SZH:85,7 CK: 12,1 SÓ: 3,7</p>	<p>Citromos kerti leves Bácsi rizses hús Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 621 ZS: 26,5 TZS: 6,9 FH:20,6 SZH:72,5 CK: 8,7 SÓ: 0,8</p>	<p>Sertés húsgaluska leves Káposztás kocka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 512 ZS: 16,4 TZS: 3,2 FH: 18,6 SZH:72,2 CK: 11 SÓ: 0,3</p>	<p>Fokhagyma krémleves Sárgarépa kocka Panírozott halrudacska Petrezselymes burgonya Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN: 614 ZS: 22,2 TZS: 3,8 FH: 22,5 SZH: 75,4 CK: 6,4 SÓ: 3,1</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>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:217 ZS: 7,2 TZS: 2,5 FH: 8 SZH:27,8 CK:0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Kapros túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,7 SZH:33,1 CK: 0,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemáj pástétom Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 238 ZS: 6,1 TZS: 1,8 FH:10,2 SZH:33,7 CK: 1,1 SÓ: 1</p>	<p>Piskóta kocka Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 322 ZS: 7 TZS: 1,2 FH: 10,7 SZH:53,1 CK: 34,8 SÓ: 0,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 185 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH: 28,4 CK: 0,5 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>

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 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.



SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítási alsós

2021.05.10.–2021.05.16.

	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>Kockasajt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 233 ZS: 9,2 TZS: 5,6 FH: 8,2 SZH:28,4 CK: 2,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Poharas tej Majonézes tojáskrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 357 ZS: 11,5 TZS: 5,1 FH:12,5 SZH:43,9 CK: 12,1 SÓ: 1,4</p>	<p>Zöldfűszeres túrókrém Zsemle Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 10 SZH:32,1 CK: 0,9 SÓ: 0,7</p>	<p>Mediterrán halkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10</p> <p>EN: 223 ZS: 5,9 TZS: 3,2 FH: 8,4 SZH: 32,1 CK: 1,7 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>Karfiolleves Bolognai sertés ragu Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:586 ZS: 30,8 TZS: 10,4 FH: 26,7 SZH:50 CK:10,5 SÓ: 3,7</p>	<p>Álföldi tésztaleves Csirke nuggets Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 644 ZS: 27,3 TZS: 5,8 FH: 22,5 SZH:73,1 CK: 10,3 SÓ: 3,3</p>	<p>Legényfogó leves Szilvatöltelikes gombóc Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 930 ZS: 24,3 TZS: 4,4 FH:26,2 SZH:156,9 CK: 42,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Zabgaluska leves Svéd sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9</p> <p>EN: 613 ZS: 15,3 TZS: 1,9 FH: 30,1 SZH:82,6 CK: 0,8 SÓ: 2,8</p>	<p>Zöldség krémleves Rántott csirkemell Párolt rizs Piros káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 735 ZS: 18,6 TZS: 3,5 FH: 34,9 SZH: 106,2 CK: 6,8 SÓ: 2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:216 ZS: 5,9 TZS: 1,1 FH: 7 SZH:32,1 CK:0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Kakaós csiga Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 317 ZS: 7,8 TZS: 1,4 FH: 6,5 SZH:53,5 CK: 23 SÓ: 0</p>	<p>Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 310 ZS: 11,8 TZS: 3,7 FH:12,7 SZH:36 CK: 1,5 SÓ: 1</p>	<p>Teljes kiőrlésű magos rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 281 ZS: 12,4 TZS: 1,6 FH: 9,9 SZH:34,2 CK: 2,8 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: 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 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 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 kiszállítós alsós

2021.05.17.–2021.05.23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas tej Mogyorós krém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,6,7,8 EN:383 ZS:12 TZS:7,1 FH:10,8 SZH:52,9 CK:21,2 SÓ:1,3	Körözött Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:213 ZS:3,5 TZS:2 FH:10,1 SZH:33,2 CK:0,6 SÓ:1,1	Poharas tej Reform piskóta <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:236 ZS:8 TZS:4,1 FH:9,4 SZH:28,9 CK:15,3 SÓ:0,3	Poharas kakaó Vajkrém Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:492 ZS:13,7 TZS:7,4 FH:11,3 SZH:50,3 CK:24,9 SÓ:1	Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN:213 ZS:5,2 TZS:1,5 FH:7,2 SZH:30,8 CK:0,5 SÓ:1	 <u>Allergének:</u> 	 <u>Allergének:</u>
EBÉD	Daragaluska leves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:581 ZS:29,7 TZS:8,9 FH:22,4 SZH:51,3 CK:3,9 SÓ:5,3	Babgulyás sertéshússal Rizsfelfújt Szilvavelő <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:751 ZS:18,6 TZS:6,6 FH:27,9 SZH:115 CK:32,7 SÓ:0,3	Kelbimbóleves Pritaminos csirkemáj Bulgur Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:736 ZS:28,1 TZS:5,5 FH:35,3 SZH:71,7 CK:5,8 SÓ:2,6	Tyúk erőleves Parajos-halás rakott tészta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9 EN:525 ZS:18 TZS:6,9 FH:25,5 SZH:64,2 CK:5,3 SÓ:2,7	Reszelt tészta leves Húsgombóc Paradicsommártás Tört burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:653 ZS:24,1 TZS:5,5 FH:22,3 SZH:82,9 CK:13 SÓ:2,6	 <u>Allergének:</u> 	 <u>Allergének:</u>
UZSONNA	Vajas pogácsa Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:204 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:4,8 SZH:37,5 CK:12,4 SÓ:0,4	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:259 ZS:9,3 TZS:0,2 FH:8,6 SZH:33,2 CK:0,5 SÓ:1,5	Sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:198 ZS:4 TZS:1,1 FH:7,9 SZH:32,1 CK:0,6 SÓ:1,5	Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,6 EN:228 ZS:6,1 TZS:2 FH:9 SZH:32,9 CK:0,4 SÓ:1,5	Csirkemell sonka Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:207 ZS:3,1 TZS:0,7 FH:9,8 SZH:31 CK:0,6 SÓ:1,2	 <u>Allergének:</u> 	 <u>Allergének:</u>

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. Szezámmag; 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

2021.05.24.–2021.05.30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p>Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa karika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 217 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,4 SZH: 34 CK: 1,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Padlizsánkrém Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 235 ZS: 8 TZS: 0,9 FH: 4,9 SZH: 34,4 CK: 1,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Poharas kakaó Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 473 ZS: 10 TZS: 4,5 FH: 11,1 SZH: 55 CK: 30,2 SÓ: 0,5</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 212 ZS: 5,9 TZS: 1,1 FH: 6,7 SZH: 31,4 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>
EBÉD	<p>ÜNNEP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p>Zsályás zöldbabos pulykaragu leves Mákos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 640 ZS: 19,9 TZS: 3,6 FH: 24,7 SZH: 89 CK: 30,6 SÓ: 1,2</p>	<p>Tojásleves Vadas csirkeragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 604 ZS: 20,5 TZS: 3,5 FH: 27,3 SZH: 64,5 CK: 3,9 SÓ: 1,3</p>	<p>Brokkoli leves Sertés húsos rakott burgonya Piros káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 560 ZS: 21,5 TZS: 6,8 FH: 21,2 SZH: 62,5 CK: 7,1 SÓ: 1,7</p>	<p>Hagyma krémleves Leves gyöngy Dubarry csirkemell Párolt rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 688 ZS: 23,5 TZS: 6,6 FH: 33,7 SZH: 83,7 CK: 9 SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p>Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,4 SZH: 48,2 CK: 16,9 SÓ: 1,1</p>	<p>Diós sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8</p> <p>EN: 261 ZS: 6 TZS: 2,6 FH: 9 SZH: 40,3 CK: 9,7 SÓ: 1,1</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 264 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH: 12,3 SZH: 30,7 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: 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. 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.

