

SZOMBATHELY

Általános iskola felső tagozat kiszállítás

2022. 03. 28.–2022. 04. 03.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas kakaó  
Margarin  
Briós

Poharas tej  
Joghurtos brownie

Kenőmájás  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Sárgarépa korong

Narancslé 100%-os  
Petrezselymes. tojáskrém  
Félbarna kenyér

Diós sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Alma

Allergének:  
1,3,6,7

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,6,10

Allergének:  
1,3,7,10

Allergének:  
1,7,8

Allergének:

Allergének:

EN:453  
ZS: 9,8 TZS: 4,5 FH: 10,1  
SZH:51,4 CK:27,1 SÓ: 0,4

EN: 342  
ZS: 11,7 TZS: 6,6 FH: 10,2  
SZH:45,6 CK: 28,1 SÓ: 0,3

EN: 259  
ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH:8,6  
SZH:33,2 CK: 0,5 SÓ: 1,5

EN: 297  
ZS: 4,7 TZS: 2 FH: 7  
SZH:49,9 CK: 0,9 SÓ: 1,2

EN: 352  
ZS: 12,8 TZS: 3,3 FH: 11,4  
SZH: 44,5 CK: 12,5 SÓ: 1,1

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zöldborsóleves  
Sajtos-tejfölös  
spagetti  
Mandarin

Zabgaluska leves  
Főtt virsli  
Kelkáposztafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Babgulyás  
Túróval töltött zsemle

Csontleves  
Vadas sertésragu  
Bulgur

Vitamin leves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya fél adag  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

Allergének:  
1,3,6,9,12

Allergének:  
1,3,7,9

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

Allergének:  
1,3,9,12

Allergének:

Allergének:

EN:633  
ZS: 25,3 TZS: 11,5 FH: 23,8  
SZH:71,3 CK:15,7 SÓ: 2,4

EN: 507  
ZS: 18,6 TZS: 3,8 FH: 20,3  
SZH:61,5 CK: 1 SÓ: 3,5

EN: 887  
ZS: 23 TZS: 9,7 FH:45,4  
SZH:117,3 CK: 19,9 SÓ: 1,7

EN: 798  
ZS: 33,4 TZS: 8,7 FH: 30  
SZH:79,5 CK: 7,5 SÓ: 1

EN: 715  
ZS: 23,6 TZS: 5,5 FH: 22,6  
SZH: 99 CK: 22,6 SÓ: 3,1

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Tavaszi felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Húspástétom  
Félbarna kenyér  
Kígyóborka

Gyümölcs joghurt  
Kifli

Teljes kiőrlésű zöldséges pillangó  
Alma

Paprikás szalámi  
Margarin  
Zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,6

Allergének:  
1,7,10

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1

Allergének:

Allergének:

EN:226  
ZS: 6,1 TZS: 2 FH: 9  
SZH:32,4 CK:0,4 SÓ: 1,5

EN: 302  
ZS: 11,4 TZS: 3,6 FH: 12,5  
SZH:35,2 CK: 1,5 SÓ: 1,1

EN: 250  
ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH:7,5  
SZH:44 CK: 16,1 SÓ: 0,7

EN: 338  
ZS: 9 TZS: 2,4 FH: 12,4  
SZH:52,9 CK: 14,8 SÓ: 0,6

EN: 253  
ZS: 9,9 TZS: 3,4 FH: 8,2  
SZH: 30,9 CK: 0,7 SÓ: 1,3

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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

SZOMBATHELY

Általános iskola felső tagozat kiszállítás

2022. 04. 04.–2022. 04. 10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|   |   |   |  |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|--|
| <p>Almalé<br/>Magyaros vajkrém<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,8</p> <p>EN:329<br/>ZS:16,7 TZS:7,9 FH:9,7<br/>SZH:31,3 CK:15,6 SÓ:0,6</p> | <p>Poharas tej<br/>Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 640<br/>ZS:14,2 TZS:7,5 FH:22,2<br/>SZH:99,1 CK:20,9 SÓ:0,4</p> | <p>Csemege szalámi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű zsemle<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 231<br/>ZS:9,6 TZS:3,7 FH:7,7<br/>SZH:27,3 CK:0,4 SÓ:1,3</p> | <p>Reszelt sajt<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér<br/>Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 277<br/>ZS:10,2 TZS:5,7 FH:11,5<br/>SZH:32,7 CK:0,5 SÓ:1,7</p> | <p>Gyümölcsös joghurt<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 220<br/>ZS:2,3 TZS:1,2 FH:8<br/>SZH:40,9 CK:14,4 SÓ:0,7</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
|---|---|---|--|--|--|--|

EBÉD

|   |   |  |   |   |  |  |
|---|---|--|---|---|--|--|
| <p>Palócleves<br/>Mákos tészta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN:762<br/>ZS:28 TZS:6,8 FH:25<br/>SZH:99,4 CK:33,9 SÓ:0,1</p> | <p>Álföldi tésztaleves<br/>Csirkefasírt<br/>Tökfőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9</p> <p>EN: 527<br/>ZS:12,8 TZS:4 FH:24,4<br/>SZH:73,4 CK:9,5 SÓ:3,4</p> | <p>Citromos kerti leves<br/>Pritamos csirkemáj<br/>Bulgur<br/>Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9,10,12</p> <p>EN: 653<br/>ZS:21 TZS:3,9 FH:27,5<br/>SZH:74,2 CK:7,2 SÓ:1,7</p> | <p>Magyaros gombaleves<br/>Pirított sonkaszélet<br/>Majorannás burgonyafőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,12</p> <p>EN: 567<br/>ZS:9,8 TZS:3 FH:23,4<br/>SZH:86,7 CK:13,5 SÓ:2,8</p> | <p>Brokkolikrémleves<br/>Leves gyöngy<br/>Halporció<br/>Párolt rizs<br/>Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,4,7,12</p> <p>EN: 817<br/>ZS:28,6 TZS:5,3 FH:25,4<br/>SZH:112,9 CK:13,7 SÓ:4,7</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
|---|---|--|---|---|--|--|

UZSONNA

|   |   |  |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|--|
| <p>Soproni felvágott<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6</p> <p>EN:240<br/>ZS:7,4 TZS:2,5 FH:8,6<br/>SZH:31,9 CK:0,5 SÓ:1,6</p> | <p>Főtt tojás<br/>Margarin<br/>Zsemle<br/>Kávia paprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3</p> <p>EN: 213<br/>ZS:4,9 TZS:1,4 FH:7,4<br/>SZH:30,8 CK:0,7 SÓ:0,8</p> | <p>Teavaj<br/>Félbarna kenyér<br/>Színes zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 244<br/>ZS:9,7 TZS:6 FH:4,7<br/>SZH:32,7 CK:0,5 SÓ:1</p> | <p>Habos puding<br/>Császárszemesle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 355<br/>ZS:6,1 TZS:3,6 FH:8,1<br/>SZH:66,3 CK:30,2 SÓ:0,8</p> | <p>Füstölt baromfi párizsi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű zsemle<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 219<br/>ZS:8 TZS:2,7 FH:7,5<br/>SZH:27,9 CK:0,4 SÓ:1,3</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>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 vizsgálást 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

SZOMBATHELY

Általános iskola felső tagozat kiszállítás

2022. 04. 11.–2022. 04. 17.

|         | hétfő   | kedd   | szerda   | csütörtök  | péntek  | szombat  | vasárnap   |
|---------|---|--|--|--|---|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Poharas tej<br/>Mogyorós krém<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7,8</p> <p>EN:383<br/>ZS: 12    TZS: 7,1    FH: 10,8<br/>SZH:52,9    CK:21,2    SÓ: 1,3</p>                                | <p>Mediterrán tonhalkrém<br/>Félbarna kenyér<br/>Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 210<br/>ZS: 3,6    TZS: 1,9    FH: 9,7<br/>SZH:33,3    CK: 1,3    SÓ: 1,3</p>  | <p>Poharas kakaó<br/>Vajkrém<br/>Zsemle<br/>Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 458<br/>ZS: 7,3    TZS: 3,6    FH:10,9<br/>SZH:55,3    CK: 23,8    SÓ: 0,9</p>        | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p>                       | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p>              | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
| EBÉD    | <p>Pikáns karfiolkrémleves<br/>Bolognai sertésragu<br/>Spagetti<br/>Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9,12</p> <p>EN:699<br/>ZS: 32,1    TZS: 11,7    FH: 33,3<br/>SZH:67,9    CK:9,9    SÓ: 2,1</p> | <p>Csontleves<br/>Főtt virsli<br/>Lencsefőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Húsvéti desszert<br/>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7,9,10</p> <p>EN: 865<br/>ZS: 33,9    TZS: 11,3    FH: 36,5<br/>SZH:97,7    CK: 23    SÓ: 3,4</p> | <p>Gulyásleves<br/>Szilvatöltelikes gombóc<br/>Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9,12</p> <p>EN: 903<br/>ZS: 26,1    TZS: 4    FH:29,3<br/>SZH:168,3    CK: 60,9    SÓ: 1,6</p> | <p>TAVASZI SZÜNET</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p>ÜNNEP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Zala felvágott<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6</p> <p>EN:248<br/>ZS: 7,4    TZS: 2,1    FH: 8,6<br/>SZH:32,6    CK:0,5    SÓ: 1,6</p>                | <p>Tepertős pogácsa<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 343<br/>ZS: 14,8    TZS: 7,1    FH: 7,4<br/>SZH:40,6    CK: 12,1    SÓ: 1,1</p>  | <p>Húspástétom<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,10</p> <p>EN: 303<br/>ZS: 11,7    TZS: 3,7    FH:12,7<br/>SZH:34,2    CK: 1,5    SÓ: 1</p>          | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p>                       | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p>              | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

SZOMBATHELY

Általános iskola felső tagozat kiszállítás

2022. 04. 18.–2022. 04. 24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

| hétfő              |      | kedd               |      | szerda             |          | csütörtök          |          | péntek             |          | szombat            |      | vasárnap           |      |
|--------------------|------|--------------------|------|--------------------|----------|--------------------|----------|--------------------|----------|--------------------|------|--------------------|------|
| <u>Allergének:</u> |      | <u>Allergének:</u> |      | <u>Allergének:</u> |          | <u>Allergének:</u> |          | <u>Allergének:</u> |          | <u>Allergének:</u> |      | <u>Allergének:</u> |      |
| EN:                |      | EN:                |      | EN: 309            |          | EN: 234            |          | EN: 223            |          | EN:                |      | EN:                |      |
| ZS:                | TZS: | ZS:                | TZS: | ZS: 11,6           | TZS: 6,5 | ZS: 2,9            | TZS: 0,3 | ZS: 7,1            | TZS: 2,1 | ZS:                | TZS: | ZS:                | TZS: |
| FK:                | FK:  | FK:                | FK:  | FK:10,1            | FK:10,1  | FK:11,9            | FK:5,3   | FK: 8              | FK: 8    | FK:                | FK:  | FK:                | FK:  |
| SZH:               | CK:  | SZH:               | CK:  | SZH:37,8           | CK: 13,5 | SZH:44,5           | CK: 11,9 | SZH: 28,3          | CK: 0,5  | SZH:               | CK:  | SZH:               | CK:  |
|                    | SÓ:  |                    | SÓ:  | SÓ: 0,7            | SÓ: 0,7  | SÓ: 1,2            | SÓ: 1,2  | SÓ: 1,4            | SÓ: 1,4  |                    | SÓ:  |                    | SÓ:  |

EBÉD

| hétfő              |      | kedd                  |      | szerda  |          | csütörtök                           |          | péntek  |          | szombat            |      | vasárnap           |      |
|--------------------|------|-----------------------|------|---|----------|-------------------------------------|----------|---|----------|--------------------|------|--------------------|------|
| <b>ÜNNEP</b>       |      | <b>TAVASZI SZÜNET</b> |      | Köménymagleves<br>Leves gyöngy<br>Dinó szelet<br>Zöldborsófőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér |          | Tyúkerőleves<br>Halas rakott tészta |          | Daragaluska leves<br>Pincepörkölt<br>Csemege uborka |          | <u>Allergének:</u> |      | <u>Allergének:</u> |      |
| <u>Allergének:</u> |      | <u>Allergének:</u>    |      | <u>Allergének:</u>  |          | <u>Allergének:</u>                  |          | <u>Allergének:</u>                                  |          | <u>Allergének:</u> |      | <u>Allergének:</u> |      |
| EN:                |      | EN:                   |      | EN: 692   |          | EN: 583                             |          | EN: 480   |          | EN:                |      | EN:                |      |
| ZS:                | TZS: | ZS:                   | TZS: | ZS: 23,3  | TZS: 5,2 | ZS: 22,4                            | TZS: 5,3 | ZS: 20,5  | TZS: 5,4 | ZS:                | TZS: | ZS:                | TZS: |
| FK:                | FK:  | FK:                   | FK:  | FK:24,1   | FK:24,1  | FK:32,1                             | FK:32,1  | FK: 20,3  | FK: 20,3 | FK:                | FK:  | FK:                | FK:  |
| SZH:               | CK:  | SZH:                  | CK:  | SZH:92  | CK: 12,2 | SZH:62,7                            | CK: 4,5  | SZH: 48,8   | CK: 4    | SZH:               | CK:  | SZH:               | CK:  |
|                    | SÓ:  |                       | SÓ:  | SÓ: 1,8   | SÓ: 1,8  | SÓ: 4,2                             | SÓ: 4,2  | SÓ: 2,1   | SÓ: 2,1  |                    | SÓ:  |                    | SÓ:  |

UZSONNA

| hétfő              |      | kedd               |      | szerda  |         | csütörtök  |          | péntek               |          | szombat            |      | vasárnap           |      |
|--------------------|------|--------------------|------|---|---------|--|----------|----------------------|----------|--------------------|------|--------------------|------|
| <u>Allergének:</u> |      | <u>Allergének:</u> |      | Olasz felvágott<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br>Kígyóuborka |         | Finom túrókrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Pritamin paprika |          | Kakaós csiga<br>Alma |          | <u>Allergének:</u> |      | <u>Allergének:</u> |      |
| <u>Allergének:</u> |      | <u>Allergének:</u> |      | <u>Allergének:</u>  |         | <u>Allergének:</u>   |          | <u>Allergének:</u>   |          | <u>Allergének:</u> |      | <u>Allergének:</u> |      |
| EN:                |      | EN:                |      | EN: 247   |         | EN: 221  |          | EN: 329              |          | EN:                |      | EN:                |      |
| ZS:                | TZS: | ZS:                | TZS: | ZS: 7,2   | TZS: 2  | ZS: 4,1  | TZS: 1,8 | ZS: 7,8              | TZS: 1,4 | ZS:                | TZS: | ZS:                | TZS: |
| FK:                | FK:  | FK:                | FK:  | FK:8,5  | FK:8,5  | FK:10,8  | FK:10,8  | FK: 6,6              | FK: 6,6  | FK:                | FK:  | FK:                | FK:  |
| SZH:               | CK:  | SZH:               | CK:  | SZH:33  | CK: 0,6 | SZH:33,2   | CK: 0,7  | SZH: 56,3            | CK: 25,8 | SZH:               | CK:  | SZH:               | CK:  |
|                    | SÓ:  |                    | SÓ:  | SÓ: 1,8   | SÓ: 1,8 | SÓ: 0,9  | SÓ: 0,9  | SÓ: 0                | SÓ: 0    |                    | SÓ:  |                    | 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszállításra végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük.  
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FK (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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



SZOMBATHELY

Általános iskola felső tagozat kiszállítás

2022. 04. 25.–2022. 05. 01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas tej  
Méz  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7

EN:357  
ZS: 8,3 TZS: 4,6 FH: 10,4  
SZH:56,3 CK:26,1 SÓ: 1,2

Csirkemell sonka  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Saláta levél

Allergének:  
1

EN: 210  
ZS: 3 TZS: 0,7 FH: 9,7  
SZH:32,4 CK: 0,4 SÓ: 1,5

Tejeskávé  
Diós sajtkrém  
Félbarna kenyér  
Alma

Allergének:  
1,7,8

EN: 497  
ZS: 15,5 TZS: 4,9 FH:17,2  
SZH:66,1 CK: 31,8 SÓ: 1,6

Majonéz tojáskrém  
Félbarna kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1,3,10

EN: 243  
ZS: 6,7 TZS: 1,2 FH: 7,8  
SZH:34,2 CK: 2 SÓ: 1,2

Poharas tej  
Foszlós kalács

Allergének:  
1,3,7

EN: 338  
ZS: 9,3 TZS: 5,5 FH: 11,4  
SZH: 48 CK: 19,5 SÓ: 0,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves  
Bácsi rizseshús  
Cékla savanyúság

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN:660  
ZS: 27,9 TZS: 8,6 FH: 22,6  
SZH:77,6 CK:9,5 SÓ: 2

Babgulyás  
Nudli  
Fahéjas porcukor

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 784  
ZS: 18 TZS: 4 FH: 26,6  
SZH:100,7 CK: 12,9 SÓ: 1,8

Reszelt tésztalevés  
Húsgombóc árpagyönggyel  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya fél adag  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 708  
ZS: 23,6 TZS: 5,4 FH:23,9  
SZH:95,3 CK: 22,7 SÓ: 3

Hortobágyi betyárleves  
Káposztás kocka

Allergének:  
1,3,9

EN: 627  
ZS: 14,9 TZS: 2,1 FH: 31,5  
SZH:91 CK: 19,8 SÓ: 1,7

Francia hagymaleves  
Pírtott kenyérkocka  
Búbos csirkemell  
Leccsós karikaburgonya  
Csemege uborka  
Alma

Allergének:  
1,3,7,10,12

EN: 779  
ZS: 24,8 TZS: 6,7 FH: 39,6  
SZH: 94,4 CK: 17,2 SÓ: 4,9

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Pizzás csiga  
Alma

Allergének:  
1,3,7

EN:302  
ZS: 8,2 TZS: 2,6 FH: 8,9  
SZH:46,5 CK:14,6 SÓ: 0,4

Tavaszi túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 238  
ZS: 4,7 TZS: 2,9 FH: 11,6  
SZH:34 CK: 0,8 SÓ: 0,9

Sertés párizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,6

EN: 216  
ZS: 5,6 TZS: 0,9 FH:6,9  
SZH:33,2 CK: 0,5 SÓ: 1,8

Paprikás szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Zöldpaprika

Allergének:  
1

EN: 236  
ZS: 9,9 TZS: 3,6 FH: 7,7  
SZH:27,7 CK: 0,4 SÓ: 1,3

Gyümölcsös joghurt  
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:  
1,7

EN: 195  
ZS: 2 TZS: 1,2 FH: 7,5  
SZH: 35 CK: 13,5 SÓ: 0,7

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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 vizsgálatot végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.