

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2022. 05. 30.–2022. 06. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas tej
Mogyorós krém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,6,7,8

EN:383
ZS: 12 TZS: 7,1 FH: 10,8
SZH:52,9 CK:21,2 SÓ: 1,3

Baromfi párizsi
Félbarna kenyér
Margarin
Saláta levél

Allergének:
1,6

EN: 213
ZS: 5,6 TZS: 0,7 FH: 8,1
SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,8

Poharas tej
Teljes kiőrlésű kakaós kalács

Allergének:
1,3,7

EN: 557
ZS: 13,9 TZS: 6,6 FH:21,7
SZH:85,3 CK: 19,7 SÓ: 0,4

Reszelt sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Pritamin paprika

Allergének:
1,7

EN: 277
ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,8
SZH:31,6 CK: 0,5 SÓ: 1,5

Almalé 100%-os
Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN: 346
ZS: 10,7 TZS: 5,7 FH: 6
SZH: 54,4 CK: 23,6 SÓ: 1,3

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Reszelt térsztaleves
Töltött káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:505
ZS: 21 TZS: 7,4 FH: 20,9
SZH:53,2 CK:3,7 SÓ: 5

Gulyásleves
Darás metélt
Szilvavelő

Allergének:
1,3,9,12

EN: 649
ZS: 20,1 TZS: 4,6 FH: 21,2
SZH:94,3 CK: 24,8 SÓ: 0,1

Csontleves
Főtt tojás
Sóskamártás
Főtt burgonya fél adag

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 401
ZS: 12,9 TZS: 3,7 FH:15,8
SZH:48,6 CK: 13,7 SÓ: 0,9

Köménymaglevés
Kenyérkocka
Hentes sertéstokány
Párolt rizs

Allergének:
1,6,10,12

EN: 674
ZS: 31,3 TZS: 7,3 FH: 22
SZH:75,2 CK: 1,3 SÓ: 2,2

Bableves
Túróval töltött zsemle

Allergének:
1,3,7,9

EN: 800
ZS: 16,3 TZS: 6,8 FH: 37,1
SZH: 119,3 CK: 20 SÓ: 1,7

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Tavaszi túrókrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:238
ZS: 4,4 TZS: 2,7 FH: 11,4
SZH:35,1 CK:0,8 SÓ: 1,1

Füstölt sajtos brokkolikrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Reszelt sárgarépa

Allergének:
1,7

EN: 212
ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 8,3
SZH:33,7 CK: 0,8 SÓ: 1,2

Csirkemáj pástétom
Félbarna kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1,7,10

EN: 243
ZS: 5,8 TZS: 1,6 FH:10,4
SZH:35,4 CK: 1,1 SÓ: 1,2

Mákos bukta
Alma

Allergének:
1,3,7

EN: 329
ZS: 9,6 TZS: 1,5 FH: 8,4
SZH:50,4 CK: 17,7 SÓ: 0

Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér
Saláta levél

Allergének:
1,6

EN: 205
ZS: 4,2 TZS: 1,1 FH: 9,1
SZH: 33 CK: 0,6 SÓ: 1,8

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 vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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 alsó tagozat kiszállítás

2022. 06. 06.–2022. 06. 12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

	Poharas tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Tej Reform piskóta	Gyümölcstea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 357	EN: 217	EN: 230	EN: 259	EN:	EN:
ZS:	ZS: 8	ZS: 4,9	ZS: 5,4	ZS: 5,9	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 4,4	TZS: 1,4	TZS: 2,1	TZS: 0,8	TZS:	TZS:
FH:	FH: 10,2	FH: 7,5	FH: 9,5	FH: 10,5	FH:	FH:
CK:	CK: 26,1	CK: 0,5	CK: 20,2	CK: 8,2	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 1,4	SÓ: 1,2	SÓ: 0,3	SÓ: 1,1	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 57,4	SZH: 32,6	SZH: 33,9	SZH: 39,4	SZH:	SZH:

EBÉD

ÜNNEP	Csontleves Főtt virsli Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Zsályás zöldbableves Dejós nudli Vaníliás öntet	Paradicsomleves zellercsikkal Zöldséges rizshús Káposztasaláta	Tojásleves Vadas sertésragu Pírított kiskagylótészta		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 663	EN: 866	EN: 645	EN: 628	EN:	EN:
ZS:	ZS: 23	ZS: 18,9	ZS: 23,8	ZS: 29,5	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 6,4	TZS: 3,8	TZS: 5,4	TZS: 7,2	TZS:	TZS:
FH:	FH: 29,5	FH: 20,3	FH: 20,3	FH: 22,6	FH:	FH:
CK:	CK: 6,2	CK: 38,7	CK: 26,3	CK: 6,8	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 3,3	SÓ: 2,1	SÓ: 2,8	SÓ: 0,4	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 79,6	SZH: 122	SZH: 86,9	SZH: 65,2	SZH:	SZH:

UZSONNA

	Vajkrém Zsemle Színes zöldségek	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Saláta levél	Stangli Alma		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:	EN: 243	EN: 239	EN: 247	EN: 262	EN:	EN:
ZS:	ZS: 9,4	ZS: 8,2	ZS: 7,2	ZS: 6,7	ZS:	ZS:
TZS:	TZS: 5,4	TZS: 2,7	TZS: 2	TZS: 1,1	TZS:	TZS:
FH:	FH: 5,8	FH: 8	FH: 8,4	FH: 6,3	FH:	FH:
CK:	CK: 1,6	CK: 0,5	CK: 0,6	CK: 13,6	CK:	CK:
SÓ:	SÓ: 1,1	SÓ: 1,5	SÓ: 1,8	SÓ: 0	SÓ:	SÓ:
SZH:	SZH: 31,4	SZH: 31,5	SZH: 32,8	SZH: 42,1	SZH:	SZH:

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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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 alsó tagozat kiszállítás

2022. 06. 13.–2022. 06. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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 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>Margarin Reszelt sajt Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH:11,4 SZH:30,7 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 10,2 SZH:32,7 CK: 0,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 245 ZS: 7 TZS: 1,4 FH: 7,8 SZH: 33,5 CK: 2 SÓ: 1,1</p>		
EBÉD	<p>Tarhonyaleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:641 ZS: 16,4 TZS: 3,8 FH: 24,7 SZH:93,6 CK:12,5 SÓ: 1,7</p>	<p>Húsgaluska leves Gránátos kocka Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 575 ZS: 22,8 TZS: 5 FH: 21,2 SZH:68,4 CK: 7,9 SÓ: 3,4</p>	<p>Bableves Rizsfelfújt Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 663 ZS: 11,9 TZS: 3,7 FH:19,9 SZH:116 CK: 28,4 SÓ: 0,4</p>	<p>Brokkoli krémleves Rántott sertés szelet Petrezselymes burgonya Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 741 ZS: 26,2 TZS: 5,8 FH: 31,4 SZH:87,6 CK: 6,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Köménymagleves Leves gyöngy Görög sertésragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 699 ZS: 33,6 TZS: 7,6 FH: 21,8 SZH: 65 CK: 0,6 SÓ: 1,2</p>		
UZSONNA	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:240 ZS: 7 TZS: 1,9 FH: 8,5 SZH:31,5 CK:0,8 SÓ: 1,4</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 233 ZS: 9,9 TZS: 3,6 FH: 7,5 SZH:27,1 CK: 0,4 SÓ: 1,3</p>	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 259 ZS: 9 TZS: 0 FH:8,5 SZH:34,3 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Barackos házi joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 281 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 8,9 SZH:48,2 CK: 21,3 SÓ: 0,5</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 204 ZS: 3 TZS: 0,7 FH: 9,7 SZH: 30,4 CK: 0,6 SÓ: 1,2</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 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) megtekinthető.