

# ÉTLAP

Szombathely

Szabadszedés – Általános iskola

2024. 04. 01.–2024. 04. 07.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TAVASZI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TAVASZI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TAVASZI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	TAVASZI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<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 keresztyszennyeződéssel 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

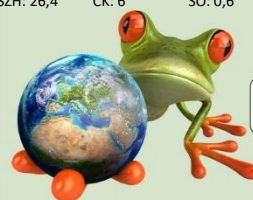
Szombathely

Szabadszedés – Általános iskola

2024. 04. 08.–2024. 04. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:219 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 7,5 SZH:27,8 CK:0,8 SÓ:1,6</p>	<p>Poharas tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 362 ZS: 11,4 TZS: 6,4 FH: 13 SZH: 46,8 CK: 16,6 SÓ: 0,35</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 7,9 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH: 26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,18</p>	<p>Narancslé 100%-os Margarin Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 6 TZS: 2,7 FH: 4,3 SZH: 46 CK: 4,3 SÓ:0,43</p>	<p>Majonéz tojáskrém Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 207 ZS: 6,2 TZS: 1,1 FH: 6,5 SZH: 28,4 CK: 1,4 SÓ: 1,12</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 A	<p>Gombaleves Dino szelet Sárgaborsófőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN:658 ZS: 24,4 TZS: 4,5 FH: 26,4 SZH:74 CK:0,5 SÓ: 2,31</p>	<p>Kerti leves Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 631 ZS: 30,5 TZS: 8,9 FH: 27,2 SZH: 61,6 CK: 9,1 SÓ: 1,21</p>	<p>Csontleves Lucskos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 535 ZS: 27,1 TZS: 8,6 FH: 24,5 SZH: 43,8 CK: 9 SÓ: 1,45</p>	<p>Gyümölcsleves Lilahagymás sajtkrém csirkemell Petrezselymes rizs Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 681 ZS: 19,8 TZS: 7,4 FH: 36 SZH: 88,6 CK: 30 SÓ:2,37</p>	<p>Hamisgulyás Piskóta kocka Csokoládés öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 497 ZS: 10,7 TZS: 2,5 FH: 15,4 SZH: 81,5 CK: 45,6 SÓ: 0,61</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 B	<p>Gombaleves Rakott brokkoli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:461 ZS: 26,3 TZS: 7,4 FH: 21,2 SZH:30,9 CK:2,4 SÓ: 0,54</p>	<p>Kerti leves Eszterházy sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 681 ZS: 29,7 TZS: 6,9 FH: 20,5 SZH: 80,5 CK: 4,4 SÓ: 1</p>	<p>Csontleves Reszelt sertésmáj Bulgur Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 644 ZS: 20,2 TZS: 4,9 FH: 33,2 SZH: 70,3 CK: 5,3 SÓ: 2,53</p>	<p>Gyümölcsleves Fűszeres csirkeszárnyak Pirított burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 746 ZS: 29 TZS: 7,2 FH: 35,3 SZH: 81,8 CK: 34,7 SÓ:2,46</p>	<p>Hamisgulyás Gombapaprikás Galuska</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 495 ZS: 14,5 TZS: 4,1 FH: 14,2 SZH: 72,7 CK: 0,8 SÓ: 0,61</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>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:230 ZS: 9,7 TZS: 3,7 FH: 7,6 SZH:26,5 CK:0,4 SÓ: 1,37</p>	<p>Sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 234 ZS: 10,5 TZS: 4,4 FH: 10,5 SZH: 26,8 CK: 0,7 SÓ: 1,15</p>	<p>Tepertős pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 333 ZS: 14,6 TZS: 7 FH: 7,2 SZH: 39,1 CK: 10,6 SÓ: 0,63</p>	<p>Körözött Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 193 ZS: 3,3 TZS: 2 FH: 9,7 SZH: 28,9 CK: 0,5 SÓ:0,99</p>	<p>Kefir Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 190 ZS: 5,2 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH: 26,4 CK: 6 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 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

Szombathely

Szabadszedés – Általános iskola

2024. 04. 15.–2024. 04. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:323 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 9,5 SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 1,2	Poharas tej Mákos kalács házi  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 453 ZS: 16,4 TZS: 6,6 FH: 15,7 SZH: 55,8 CK: 16,2 SÓ: 0,57	Poharas tej Reform piskóta  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 349 ZS: 15,3 TZS: 4,9 FH: 10,7 SZH: 39,7 CK: 24,6 SÓ: 0,36	Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér Saláta levél  <u>Allergének:</u> 1 EN: 208 ZS: 6,9 TZS: 2,4 FH: 7,5 SZH: 27,8 CK: 0,7 SÓ:1,54	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 216 ZS: 7,8 TZS: 4,2 FH: 8,7 SZH: 26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,19	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Zöldséges tarhonyaleves Sült virsli Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:437 ZS: 15,5 TZS: 4,2 FH: 16,8 SZH:55,2 CK:10,8 SÓ: 2,51	Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 563 ZS: 21,9 TZS: 4,7 FH: 20,4 SZH: 68,3 CK: 7,8 SÓ: 2,17	Tojásleves Húsgombóc Káposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 478 ZS: 24,7 TZS: 8,1 FH: 20,1 SZH: 39,2 CK: 4,1 SÓ: 4,26	Brokkolikrémeves Sertésragu Jóasszony módra Petrezselymes burgonya Uborkasaláta  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 522 ZS: 20,7 TZS: 7,1 FH: 22,5 SZH: 56,4 CK: 6,1 SÓ:1,25	Paradicsomleves Kukorica levesbetéttel Rántott sajt Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 807 ZS: 27,1 TZS: 6,8 FH: 22,8 SZH: 118,1 CK: 23,1 SÓ: 2,5	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Zöldséges tarhonyaleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka Alma  <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN:592 ZS: 25,5 TZS: 7 FH: 19,9 SZH:68,8 CK:14,9 SÓ: 2,37	Húsgaluska leves Darafelfűjt Gyümölcsöntet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 678 ZS: 21,1 TZS: 8 FH: 23,9 SZH: 93,5 CK: 36,2 SÓ: 1,03	Tojásleves Sertéspaprikás Galuska  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 622 ZS: 29,2 TZS: 8,2 FH: 23 SZH: 62,8 CK: 0,8 SÓ: 0,54	Brokkolikrémeves Sonkás pizza  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 382 ZS: 11,1 TZS: 5 FH: 16,5 SZH: 52,2 CK: 8,2 SÓ:1,8	Paradicsomleves Kukorica levesbetéttel Svájci rakott burgonya  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 682 ZS: 29,9 TZS: 12,8 FH: 19,6 SZH: 74,2 CK: 23 SÓ: 1,84	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Kenőmájas Félbarna kenyér Kápia paprika  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:227 ZS: 8,9 TZS: 0 FH: 7,7 SZH:27,5 CK:0,4 SÓ: 1,36	Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégsapretek  <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 185 ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 9,2 SZH: 27,2 CK: 1,2 SÓ: 1,06	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 195 ZS: 4,4 TZS: 1,7 FH: 8,6 SZH: 28,7 CK: 1,1 SÓ: 1,62	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin  <u>Allergének:</u> 1 EN: 255 ZS: 8 TZS: 2,7 FH: 7,8 SZH: 35,8 CK: 10,2 SÓ:1,38	Almás lepény  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 213 ZS: 8 TZS: 4 FH: 3,8 SZH: 29,3 CK: 12 SÓ: 0,17	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

Szombathely

Szabadszedés – Általános iskola

2024. 04. 22.–2024. 04. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Vajkrém Kifli Alma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:268 ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH: 6 SZH:37,3 CK:11,9 SÓ: 0,99	Poharas tej Felhő szelet  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 380 ZS: 14,2 TZS: 7,4 FH: 10,1 SZH: 49,6 CK: 33,2 SÓ: 0,33	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN: 232 ZS: 10 TZS: 3,6 FH: 7,6 SZH: 26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,43	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1 EN: 225 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,4 SZH: 26,6 CK: 0,5 SÓ:1,45	Pritaminos sajtkrém Zsemle Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 200 ZS: 3,7 TZS: 2 FH: 7,8 SZH: 31,8 CK: 1,5 SÓ: 0,87	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Babgulyás Sajtos-tejfölös spagetti  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:734 ZS: 31,4 TZS: 13,1 FH: 34,1 SZH:72,8 CK:4,5 SÓ: 0,99	Tyúkerőleves Sertésvagdalt Kelkáposztafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 603 ZS: 30,3 TZS: 5,8 FH: 30,1 SZH: 49,9 CK: 0,9 SÓ: 3,31	Citromos kerti leves Pritaminos csirkemáj Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 598 ZS: 21,3 TZS: 4 FH: 24,6 SZH: 74,6 CK: 1,9 SÓ: 1,09	Zellerkrémleves Pírtott kenyérkocka Göngyölt csirkemell Zöldséges bulgur Káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 677 ZS: 12,2 TZS: 2,2 FH: 36,2 SZH: 95 CK: 12,9 SÓ:2,32	Daragaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Kókuszgolyó  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 563 ZS: 21,5 TZS: 7,2 FH: 16,6 SZH: 67,6 CK: 15,7 SÓ: 1,11	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Babgulyás Stangli  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:699 ZS: 24,4 TZS: 5,4 FH: 27,4 SZH:88,5 CK:5,1 SÓ: 1,02	Tyúkerőleves Morzsás nudli Meggyes öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 842 ZS: 18,8 TZS: 1,6 FH: 23,7 SZH: 118,3 CK: 21,7 SÓ: 3,59	Citromos kerti leves Csirkepörkölt Tarhonya Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN: 480 ZS: 15,9 TZS: 3,1 FH: 23,8 SZH: 58,4 CK: 7,5 SÓ: 1,61	Zellerkrémleves Pírtott kenyérkocka Lecsós virsli Kuszkus  <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 663 ZS: 29 TZS: 8 FH: 21,3 SZH: 77,4 CK: 6,9 SÓ:2,97	Daragaluska leves Rántott brokkoli Párolt rizs Tartármártás  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 868 ZS: 32,1 TZS: 5,7 FH: 20,1 SZH: 120,4 CK: 4,8 SÓ: 1,57	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa  <u>Allergének:</u> 1 EN:229 ZS: 8,7 TZS: 3 FH: 7,7 SZH:28,6 CK:0,4 SÓ: 1,55	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Saláta levél  <u>Allergének:</u> 1 EN: 182 ZS: 3,7 TZS: 1 FH: 8,4 SZH: 27,4 CK: 0,5 SÓ: 1,6	Fahéjas-almás csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 190 ZS: 4,2 TZS: 1,8 FH: 4,7 SZH: 32,6 CK: 11,2 SÓ: 0,05	Gyümölcs joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ:0,65	Reszelt sajt Margarin Zsemle Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 238 ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 9,2 SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,13	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsologást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.





# ÉTLAP

Szombathely

Szabadszedés – Általános iskola

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa  <u>Allergének:</u> 1 EN:219 ZS: 7,2 TZS: 2,3 FH: 7 SZH:30,2 CK:0,5 SÓ: 1,79	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Saláta levél  <u>Allergének:</u> 1 EN: 192 ZS: 4,3 TZS: 1,7 FH: 8,4 SZH: 28,1 CK: 1,1 SÓ: 1,63	  <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Narancslé 100%-os Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 281 ZS: 6,6 TZS: 4,1 FH: 5,5 SZH: 45 CK: 1,1 SÓ:0,97	Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Fejes saláta  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 221 ZS: 4,8 TZS: 1,4 FH: 6,5 SZH: 34,9 CK: 8,4 SÓ: 1,4	  <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	  <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Zöldségkrémleves Panírozott halrúd Sárgarépás rizs  <u>Allergének:</u> 1,4,7,9 EN:610 ZS: 20,9 TZS: 3,1 FH: 19,1 SZH:85,2 CK:2,5 SÓ: 1,34	Erőleves Húsgombóc árpagyönggyel Paradicsommártás Tört burgonya  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 486 ZS: 20,4 TZS: 5 FH: 18,5 SZH: 54,6 CK: 10,5 SÓ: 1,86	ÜNNEPNAP  <u>Allergének:</u>  EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Legényfogyó leves Mákos metélt  <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN: 648 ZS: 22,6 TZS: 4,7 FH: 21,8 SZH: 87,6 CK: 30,6 SÓ:0,36	Zöldborsóleves Zöldségpogós Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 475 ZS: 11,2 TZS: 2,3 FH: 14,9 SZH: 71,5 CK: 2,7 SÓ: 1,38	  <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	  <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Zöldségkrémleves Sertésbecsinált Bulgur  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:642 ZS: 23,4 TZS: 6,1 FH: 24 SZH:71,4 CK:2,5 SÓ: 0,51	Erőleves Parajos penne  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 458 ZS: 15,1 TZS: 3,6 FH: 17,4 SZH: 61,8 CK: 5,7 SÓ: 1,02	  <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Legényfogyó leves Langalló  <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN: 766 ZS: 31,3 TZS: 13,2 FH: 29,1 SZH: 85 CK: 6,6 SÓ:1,78	Zöldborsóleves Csokoládés öntet Rizsfelfújt  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 572 ZS: 9,5 TZS: 3,8 FH: 16 SZH: 101,8 CK: 38,2 SÓ: 0,85	  <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	  <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Füstölt sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:182 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,5 SZH:27,4 CK:0,7 SÓ: 1,06	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 220 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8 SZH: 27,2 CK: 0,6 SÓ: 1,38	  <u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Házi barackos túrókrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 193 ZS: 2,6 TZS: 1,5 FH: 8 SZH: 32,9 CK: 5,8 SÓ:0,88	Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 300 ZS: 8,8 TZS: 2 FH: 9,7 SZH: 47,8 CK: 12,1 SÓ: 0,12	  <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 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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésekért 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.