

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:211 ZS: 6,6 TZS: 1,7 FH: 7,6 SZH:29,3 CK:0,5 SÓ: 1,67	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 188 ZS: 4,2 TZS: 1,4 FH: 8,4 SZH: 27,9 CK: 1 SÓ: 1,75	 <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: 290 ZS: 6,6 TZS: 4,1 FH: 5,6 SZH: 45,5 CK: 19 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	Zöldsejtkrémleves Panírozott halrúd Sárgarépás rizs <u>Allergének:</u> 1,4,7,9 EN:616 ZS: 22 TZS: 2,9 FH: 19,3 SZH:84,4 CK:2,9 SÓ: 1,35	Erőleves Húsgombóc árpagyönggyel Paradicsommártás Tört burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 491 ZS: 20,4 TZS: 5 FH: 18,6 SZH: 55,1 CK: 11,3 SÓ: 1,68	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: 645 ZS: 22,4 TZS: 4,7 FH: 22,2 SZH: 87,9 CK: 31 SÓ:0,35	Zöldborsóleves Zöldsejtgropogós Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 470 ZS: 11,2 TZS: 2,3 FH: 14,6 SZH: 71,9 CK: 3,5 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	Zöldsejtkrémleves Sertésbecsinált Bulgur <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:594 ZS: 23,3 TZS: 6,2 FH: 22,7 SZH:65,4 CK:4,3 SÓ: 0,51	Erőleves Parajos penne <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 461 ZS: 15,2 TZS: 3,6 FH: 17,5 SZH: 62,2 CK: 6,4 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: 778 ZS: 33,7 TZS: 14,9 FH: 31,7 SZH: 85,3 CK: 7 SÓ:1,95	Zöldborsóleves Rizsfelfűjt Csokoládés öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 609 ZS: 13,3 TZS: 5,3 FH: 17,3 SZH: 100,4 CK: 45,2 SÓ: 0,84	 <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:184 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 7,1 SZH:28,2 CK:1,2 SÓ: 1,14	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 215 ZS: 7,2 TZS: 2,6 FH: 8,4 SZH: 27,5 CK: 1 SÓ: 1,38	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Barackos túrókrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 190 ZS: 2,5 TZS: 1,4 FH: 8 SZH: 32,9 CK: 6,7 SÓ:0,86	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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstét 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. 05. 06.–2024. 05. 12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Sertéspárizsi Margarin Félbarna kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1 EN:242 ZS: 6,6 TZS: 1,7 FH: 7,8 SZH:36,6 CK:10,3 SÓ: 1,57	Poharas tej Kakaós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 348 ZS: 11,4 TZS: 6,4 FH: 13 SZH: 46,8 CK: 16,6 SÓ: 0,35	Főtt tojás Margarin Zsemle Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 210 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH: 7,4 SZH: 30,4 CK: 0,7 SÓ: 0,81	Poharas tej Teljes kiőrlésű reform piskóta <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 337 ZS: 15,3 TZS: 4,9 FH: 10,7 SZH: 40,3 CK: 25,2 SÓ:0,36	Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 178 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 5 SZH: 29,1 CK: 1,9 SÓ: 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Pikáns karfiolkrémleves Levesgyöngy Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:665 ZS: 30,5 TZS: 11,5 FH: 29 SZH:66,8 CK:11,9 SÓ: 1,06	Zabgaluska leves Svéd sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 607 ZS: 16,9 TZS: 2,4 FH: 29,8 SZH: 80,5 CK: 11,6 SÓ: 2,86	Csontleves Eszterházy sertésragu Bulgur <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 630 ZS: 28,4 TZS: 7,6 FH: 25 SZH: 61,2 CK: 5,4 SÓ: 1,15	Gyümölcsleves Tavaszi sertésszelet Petrezselymes burgonya Vitaminálata <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 642 ZS: 19,5 TZS: 10,2 FH: 25,1 SZH: 83,7 CK: 32,9 SÓ:1,61	Hamisgulyás Túrótöltelikes gombóc Tejföl Porcukor szórat <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 842 ZS: 18,2 TZS: 5 FH: 21,2 SZH: 145 CK: 25,9 SÓ: 2,03	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Pikáns karfiolkrémleves Levesgyöngy Sertésbrassói Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:666 ZS: 30,7 TZS: 11 FH: 23,6 SZH:66,7 CK:7 SÓ: 2,22	Zabgaluska leves Csikós sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 710 ZS: 29,8 TZS: 7,7 FH: 23,4 SZH: 85,1 CK: 2,5 SÓ: 1,71	Csontleves Krinolin Kertifőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9 EN: 521 ZS: 21,3 TZS: 4,3 FH: 23,7 SZH: 55,7 CK: 10,7 SÓ: 2,84	Gyümölcsleves Sült csirkecomb Kuszkusz Vitaminálata <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 931 ZS: 44,8 TZS: 6,6 FH: 36,8 SZH: 92,6 CK: 34,4 SÓ:1,47	Hamisgulyás Gombapaprikás Galuska <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 491 ZS: 14,5 TZS: 4,1 FH: 14,2 SZH: 72,3 CK: 2,4 SÓ: 0,62	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12 EN:165 ZS: 1,1 TZS: 0,2 FH: 9,5 SZH:27,4 CK:1,1 SÓ: 0,86	Sajtkrém Félbarna kenyér Sárgarépa pasab <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 196 ZS: 4,1 TZS: 2,5 FH: 7,4 SZH: 30,4 CK: 2,9 SÓ: 1,35	Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 258 ZS: 8,9 TZS: 4,8 FH: 11,9 SZH: 29,1 CK: 1,6 SÓ: 0,86	Sonkakrém Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 254 ZS: 10,6 TZS: 3,9 FH: 10,4 SZH: 27,8 CK: 0,7 SÓ:1,78	Teljes kiőrlésű tökmagos pogácsa Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 340 ZS: 13,5 TZS: 2,1 FH: 12,3 SZH: 41,5 CK: 12,3 SÓ: 0,44	<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 vizsgálást 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 Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarországi szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

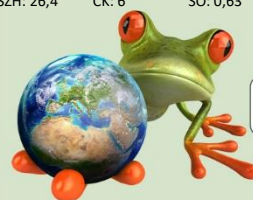
Szombathely

Szabadszedés – Általános iskola

2024. 05. 13.–2024. 05. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:317 ZS: 8,2 TZS: 4,6 FH: 9,6 SZH:51,2 CK:26 SÓ: 1,05	Poharas tej Mákos kevert <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 385 ZS: 18,3 TZS: 6,8 FH: 13 SZH: 41,5 CK: 25,8 SÓ: 0,32	Poharas tej Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 263 ZS: 8,5 TZS: 4,6 FH: 10,1 SZH: 35,8 CK: 10,3 SÓ: 0,87	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 230 ZS: 9 TZS: 3,3 FH: 7,6 SZH: 28,2 CK: 1,1 SÓ:1,19	Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 216 ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 8,6 SZH: 27 CK: 0,4 SÓ: 1,34	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Tavasz leveles Bakonyi sertésragu Pírtott kiskagylótészta Kivi <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:603 ZS: 25,1 TZS: 7,8 FH: 22,6 SZH:69,4 CK:14,2 SÓ: 1,05	Reszelt tésztaleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,9,12 EN: 453 ZS: 20,4 TZS: 5,4 FH: 19,1 SZH: 44,7 CK: 16,1 SÓ: 1,34	Tojásleves Rakott karfiol Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 544 ZS: 32,6 TZS: 9,9 FH: 19,4 SZH: 40,5 CK: 10,8 SÓ: 0,3	Magyaros gombaleves Panírozott halrúd Burgonyapüré Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12 EN: 549 ZS: 17,3 TZS: 3,2 FH: 19,3 SZH: 73 CK: 14,2 SÓ:1,86	Zöldborsóleves Rizsfelfújt Gyümölcsöntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 488 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 12,7 SZH: 89,4 CK: 28,6 SÓ: 0,74	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Tavasz leveles Csirkés paella Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:487 ZS: 17,6 TZS: 4 FH: 23,2 SZH:57,7 CK:8,4 SÓ: 2,24	Reszelt tésztaleves Paprikás burgonya virslivel Csemegeuborka Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 470 ZS: 16,7 TZS: 6,4 FH: 16,2 SZH: 58,7 CK: 5,2 SÓ: 4,02	Tojásleves Pritaminos csirkemáj Bulgur Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 610 ZS: 23,4 TZS: 5,3 FH: 29,1 SZH: 62,4 CK: 7,4 SÓ: 0,54	Magyaros gombaleves Gyros csirkescsikok Pírtott burgonya Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 654 ZS: 33,9 TZS: 3,9 FH: 23,2 SZH: 57,1 CK: 12 SÓ:1,43	Zöldborsóleves Aranygaluska Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 748 ZS: 18,7 TZS: 3,4 FH: 19,7 SZH: 121,5 CK: 43,2 SÓ: 0,83	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:228 ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 7,9 SZH:27,7 CK:0,5 SÓ: 1,58	Stangli Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 261 ZS: 7,1 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 40,9 CK: 12,4 SÓ: 0,45	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN: 233 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH: 28,1 CK: 0,4 SÓ: 1,21	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 219 ZS: 7,8 TZS: 2,6 FH: 7,4 SZH: 28,3 CK: 1 SÓ:1,53	Kefir Teljes kiőrlésű kivi <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 193 ZS: 5,2 TZS: 3 FH: 8,6 SZH: 26,4 CK: 6 SÓ: 0,63	<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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükséges 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. 05. 20.–2024. 05. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Allegének:</p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Saláta levél</p> <p>Allegének: 1</p> <p>EN: 207 ZS: 4,3 TYS: 1,4 FH: 9,1 SZH: 31,2 CK: 1,3 SÓ: 1,54</p>	<p>Poharas tej Aszalt gyümölcsös kalács</p> <p>Allegének: 1,3,7</p> <p>EN: 343 ZS: 9,6 TYS: 5,6 FH: 11 SZH: 52,4 CK: 26,2 SÓ: 0,35</p>	<p>Poharas tej Vajkrém Teljes kiőrlésű kifli</p> <p>Allegének: 1,7</p> <p>EN: 310 ZS: 15,3 TYS: 9,4 FH: 10,8 SZH: 30,8 CK: 10,4 SÓ: 1,32</p>	<p>Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p>Allegének: 1,3</p> <p>EN: 191 ZS: 5,1 TYS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 26,2 CK: 0,5 SÓ: 0,86</p>	<p>Allegének:</p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Allegének:</p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD A	<p>ÜNNEPNAP</p> <p>Allegének:</p> <p>EN:0 ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Magyaros burgonyaleves Csirke nuggets Finomfőzelék Félbarna kenyér</p> <p>Allegének: 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 539 ZS: 14,4 TYS: 3,8 FH: 20 SZH: 79,2 CK: 12,1 SÓ: 2,23</p>	<p>Citromos kerti leves Parajos-halás rakott tészta Narancs</p> <p>Allegének: 1,4,7,9,12</p> <p>EN: 637 ZS: 23,5 TYS: 10,8 FH: 27,2 SZH: 76,1 CK: 21 SÓ: 2,48</p>	<p>Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p>Allegének: 1,3,9,12</p> <p>EN: 592 ZS: 23,1 TYS: 6 FH: 24,3 SZH: 68,4 CK: 11,5 SÓ: 2,48</p>	<p>Tejfőlés bableves Morzsás nudli Fahéjas porcukor</p> <p>Allegének: 1,7,9</p> <p>EN: 832 ZS: 16,2 TYS: 3,6 FH: 22,4 SZH: 122,7 CK: 12 SÓ: 2,4</p>	<p>Allegének:</p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Allegének:</p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD B	<p>Allegének:</p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Magyaros burgonyaleves Langalló</p> <p>Allegének: 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 659 ZS: 23 TYS: 10,2 FH: 20,9 SZH: 89,8 CK: 6,6 SÓ: 1,83</p>	<p>Citromos kerti leves Sertéspörkölt Galuska Csemegeuborka</p> <p>Allegének: 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 587 ZS: 24 TYS: 6,5 FH: 21,6 SZH: 69 CK: 6,4 SÓ: 1,51</p>	<p>Csontleves Párolt rizs Leccsós sertésragu</p> <p>Allegének: 1,3,9</p> <p>EN: 690 ZS: 28,6 TYS: 7,7 FH: 25,7 SZH: 81,1 CK: 5,2 SÓ: 2,47</p>	<p>Tejfőlés bableves Amerikai sajtos tészta</p> <p>Allegének: 1,7,9</p> <p>EN: 642 ZS: 25,1 TYS: 9,6 FH: 24,2 SZH: 77,1 CK: 9,7 SÓ: 1,28</p>	<p>Allegének:</p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Allegének:</p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Allegének:</p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p>Allegének: 1</p> <p>EN: 209 ZS: 7,1 TYS: 2,6 FH: 8,3 SZH: 26,6 CK: 0,5 SÓ: 1,39</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p>Allegének: 1</p> <p>EN: 225 ZS: 9,3 TYS: 3,3 FH: 6,9 SZH: 26,9 CK: 0,5 SÓ: 1,37</p>	<p>Natúr joghurt Piskóta kocka</p> <p>Allegének: 1,3,7</p> <p>EN: 360 ZS: 11,5 TYS: 4 FH: 14,8 SZH: 48,9 CK: 30,7 SÓ: 0,31</p>	<p>Pizzás csiga Alma</p> <p>Allegének: 1,3,7</p> <p>EN: 298 ZS: 8,3 TYS: 2,6 FH: 8,9 SZH: 45,2 CK: 13,3 SÓ: 0,35</p>	<p>Allegének:</p> <p>EN: ZS: TYS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Allegének:</p> <p>EN: ZS: TYS: 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 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), TYS (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. 05. 27.–2024. 06. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN:327 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 10,2 SZH:51,6 CK:21,8 SÓ: 0,99	Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12 EN: 163 ZS: 1,2 TZS: 0,2 FH: 9,4 SZH: 27,2 CK: 0,5 SÓ: 0,86	Poharas tej Margarin Briós <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 329 ZS: 12 TZS: 6,5 FH: 9,9 SZH: 44,8 CK: 16,2 SÓ: 0,75	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 227 ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 7,8 SZH: 27,4 CK: 0,5 SÓ:1,54	Petrezselymes tojáskrém Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 191 ZS: 4,7 TZS: 2 FH: 6,7 SZH: 27,8 CK: 0,8 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Zellerkrémleves Levesgyöngy Tarhonyás hús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:584 ZS: 25,7 TZS: 7,6 FH: 23,6 SZH:63,5 CK:8,6 SÓ: 1,72	Daragaluska leves Sertésfasírt kölessel Tökfőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 492 ZS: 20,3 TZS: 6,3 FH: 19,5 SZH: 56,2 CK: 10,2 SÓ: 2,32	Gulyásleves Mákos guba Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 840 ZS: 25,6 TZS: 7,8 FH: 28,5 SZH: 117 CK: 53,7 SÓ: 1,6	Tárkonyos zöldségleves Főtt virsli Babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 588 ZS: 16,6 TZS: 6,4 FH: 26,1 SZH: 80,3 CK: 13,4 SÓ:2,25	Meggyleves Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 778 ZS: 30,8 TZS: 9,7 FH: 18,6 SZH: 107,1 CK: 36,8 SÓ: 1,58	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Zellerkrémleves Levesgyöngy Töltött csirkecomb Köles Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:846 ZS: 42,7 TZS: 6,7 FH: 37,5 SZH:73,5 CK:5,6 SÓ: 2,52	Daragaluska leves Mézes mustáros csirke ragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 589 ZS: 17 TZS: 2,5 FH: 22,3 SZH: 85,9 CK: 10,4 SÓ: 1,34	Gulyásleves Sonkás pizza <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 515 ZS: 19,8 TZS: 7 FH: 23,5 SZH: 57,7 CK: 7,8 SÓ: 1,43	Tárkonyos zöldségleves Burgonyás tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 470 ZS: 13,7 TZS: 2,2 FH: 12,4 SZH: 71,4 CK: 9,3 SÓ:1,88	Meggyleves Sajtos zöldségvagdalt Tört burgonya Barnamártás <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 600 ZS: 15,9 TZS: 6,2 FH: 14,9 SZH: 94,8 CK: 32,5 SÓ: 2,48	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:188 ZS: 4,4 TZS: 1,5 FH: 8,6 SZH:27,1 CK:1 SÓ: 1,6	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	Tavasi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 215 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 7,8 SZH: 28 CK: 1,2 SÓ: 1,38	Kakaós csiga Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 317 ZS: 7,5 TZS: 1,3 FH: 6,4 SZH: 54,4 CK: 24,4 SÓ:0,13	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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.