

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:326 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 10,2 SZH:50,8 CK:20,8 SÓ: 0,99	Almalé 100%-os Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 305 ZS: 3,7 TZS: 1,7 FH: 5,5 SZH: 60,8 CK: 30,3 SÓ: 0,07	Almalé 100%-os Margarin Briós <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 311 ZS: 6,4 TZS: 2,7 FH: 4,1 SZH: 57,6 CK: 27 SÓ: 0,49	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 222 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,8 SZH: 26,5 CK: 0,7 SÓ:1,34	Petrezselymes tojáskrém Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 186 ZS: 4,9 TZS: 2,2 FH: 6,7 SZH: 26,9 CK: 1 SÓ: 0,91	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Zellerkrémleves Sárgarépa kockával Tarhonyás hús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:559 ZS: 22,8 TZS: 6,2 FH: 23,7 SZH:62,7 CK:8,2 SÓ: 1,72	Daragaluska leves Sertésfasírt kölessel Tökfőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 471 ZS: 20,4 TZS: 6,4 FH: 19,2 SZH: 51,7 CK: 10,3 SÓ: 2,18	Májgaluska leves Mákos metélt <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 598 ZS: 15,6 TZS: 2,2 FH: 21,2 SZH: 92,5 CK: 30,6 SÓ: 0,58	Tárkonyos zöldségleves Krinolin Babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN: 602 ZS: 20,4 TZS: 4,1 FH: 28,8 SZH: 71,2 CK: 4,1 SÓ:2,39	Gyümölcsleves Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 789 ZS: 32,4 TZS: 10,6 FH: 18,3 SZH: 106,4 CK: 33,4 SÓ: 1,65	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Zellerkrémleves Sárgarépa kockával Töltött csirkecomb Köles Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:823 ZS: 39,8 TZS: 5,3 FH: 37,5 SZH:71,9 CK:5,5 SÓ: 2,54	Daragaluska leves Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 588 ZS: 17 TZS: 2,5 FH: 22,3 SZH: 85,8 CK: 10,5 SÓ: 1,35	Májgaluska leves Sonkás pizza <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 441 ZS: 12 TZS: 4,1 FH: 23,5 SZH: 57,9 CK: 7,5 SÓ: 1,71	Tárkonyos zöldségleves Burgonyás zsetta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 471 ZS: 13,6 TZS: 2,2 FH: 12,6 SZH: 71,4 CK: 9,4 SÓ:1,86	Gyümölcsleves Sajtos zöldségvagdalt Tört burgonya Barnamártás <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 607 ZS: 17,2 TZS: 6,9 FH: 15,1 SZH: 93,4 CK: 29,7 SÓ: 2,49	<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	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	Tavasz 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: 7,9 TZS: 1,5 FH: 6,3 SZH: 53,6 CK: 24,3 SÓ:0,13	Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 299 ZS: 8,8 TZS: 2 FH: 9,8 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 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. 06. 03.–2024. 06. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:305 ZS: 8,2 TZS: 4,6 FH: 9,6 SZH:47,7 CK:22,7 SÓ: 1	Majonézes tonhalkrém Zsemle Alma <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10 EN: 244 ZS: 3 TZS: 0,3 FH: 10,6 SZH: 41,1 CK: 11,3 SÓ: 0,95	Poharas tej Foszlós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 323 ZS: 9,3 TZS: 5,5 FH: 11,3 SZH: 48 CK: 19,5 SÓ: 0,34	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 204 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 8,1 SZH: 26,4 CK: 0,7 SÓ:1,34	Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 194 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 26,9 CK: 0,5 SÓ: 0,86	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Tojásleves Németalföldi tokány Bulgur <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:610 ZS: 30,9 TZS: 7,9 FH: 21,7 SZH:53,1 CK:2,7 SÓ: 0,32	Csontleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 588 ZS: 30,1 TZS: 8,8 FH: 24,9 SZH: 51,3 CK: 4,9 SÓ: 1,39	Paradicsomleves zellercsíkkal Búbos csirkemell Sárgarépás rizs Vitaminsaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 797 ZS: 24,5 TZS: 4 FH: 35,6 SZH: 108,3 CK: 25,6 SÓ: 2,49	Alföldi tésztaleves Főtt virsli Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 454 ZS: 15 TZS: 6,2 FH: 15,3 SZH: 59,4 CK: 3,5 SÓ:2,08	Magyaros zöldborsóleves Sajtos-tejfőlés spagetti Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 595 ZS: 22,4 TZS: 9,6 FH: 24,7 SZH: 71,4 CK: 14,7 SÓ: 1,08	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Tojásleves Húsos rakott penne <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:582 ZS: 29,4 TZS: 8,2 FH: 25,7 SZH:52 CK:5,9 SÓ: 0,45	Csontleves Krinolin Kertifőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9 EN: 521 ZS: 21,3 TZS: 4,4 FH: 25,9 SZH: 52,8 CK: 13,1 SÓ: 2,6	Paradicsomleves zellercsíkkal Borsos sertéstokány Kuszkusz Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,9,10,12 EN: 672 ZS: 26,7 TZS: 6,8 FH: 24,1 SZH: 82,4 CK: 23,4 SÓ: 2,21	Alföldi tésztaleves Reszelt csirkemáj Pírtott burgonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,9,12 EN: 550 ZS: 18,5 TZS: 4,8 FH: 25,5 SZH: 63,7 CK: 10,8 SÓ:1,54	Magyaros zöldborsóleves Piskóta kocka Csokoládés öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 529 ZS: 11,7 TZS: 2,7 FH: 18,3 SZH: 83,6 CK: 46,2 SÓ: 0,84	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:202 ZS: 6,6 TZS: 4,1 FH: 5,6 SZH:28,1 CK:1,6 SÓ: 0,97	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 203 ZS: 6,8 TZS: 1,9 FH: 7,7 SZH: 27,4 CK: 1,2 SÓ: 1,36	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 212 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,3 SZH: 26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,13	Tökmagos pogácsa Őszibarack <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 353 ZS: 13,1 TZS: 2,3 FH: 11,8 SZH: 44 CK: 15 SÓ:0,44	Gyümölcs joghurt Kifii <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,65	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. 06. 10.–2024. 06. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:312 ZS: 8,2 TZS: 4,6 FH: 9,6 SZH:51,2 CK:26,2 SÓ: 1	Almalé 100%-os Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 296 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 8,9 SZH: 47,6 CK: 20,6 SÓ: 1,07	Poharas tej Kakaós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 347 ZS: 11,9 TZS: 6,8 FH: 12,8 SZH: 45,6 CK: 16,6 SÓ: 0,35	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 187 ZS: 4,4 TZS: 2,6 FH: 7,2 SZH: 28 CK: 2,1 SÓ:1,19	Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 197 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 6,7 SZH: 28,5 CK: 1,9 SÓ: 1,01	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Magyaros gombaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:516 ZS: 13 TZS: 2,5 FH: 23,1 SZH:70,3 CK:14,3 SÓ: 1,77	Citromos kerti leves Parajos-halás rakott tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,4,7,9,12 EN: 613 ZS: 22,9 TZS: 10,4 FH: 27,4 SZH: 72 CK: 18,9 SÓ: 1,28	Gyümölcsleves Hentes sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 708 ZS: 24 TZS: 6,9 FH: 22 SZH: 99,5 CK: 28,3 SÓ: 1,59	Frankfurti leves Morzsás nudli Fahéjas porcukor <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 806 ZS: 21,5 TZS: 5,9 FH: 20,4 SZH: 107,2 CK: 12,4 SÓ:2,96	Bableves Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN: 911 ZS: 37,7 TZS: 9,8 FH: 26,7 SZH: 115,3 CK: 10,1 SÓ: 2,25	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Magyaros gombaleves Csirkés paella Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:510 ZS: 18,4 TZS: 4,1 FH: 24,8 SZH:59,4 CK:8,4 SÓ: 2,22	Citromos kerti leves Darafelfújt Gyümölcsöntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 583 ZS: 14 TZS: 5,7 FH: 15,6 SZH: 94,3 CK: 38,2 SÓ: 0,73	Gyümölcsleves Rakott burgonya Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 678 ZS: 26 TZS: 10,7 FH: 19,5 SZH: 75,7 CK: 31,3 SÓ: 2,53	Frankfurti leves Langalló <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 602 ZS: 33,1 TZS: 14,5 FH: 22 SZH: 53 CK: 4,8 SÓ:2,4	Bableves Vegetáriánus bolognai spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,6,7,9 EN: 672 ZS: 18,4 TZS: 4,6 FH: 33,8 SZH: 88,1 CK: 12,8 SÓ: 0,87	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:233 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:28,1 CK:0,4 SÓ: 1,32	Húspástétom Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 263 ZS: 8,8 TZS: 4,8 FH: 12 SZH: 30,8 CK: 1,6 SÓ: 0,76	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 233 ZS: 9,3 TZS: 3,4 FH: 8,1 SZH: 27,6 CK: 1 SÓ: 1,38	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 242 ZS: 8,9 TZS: 3,2 FH: 8 SZH: 30,5 CK: 0,8 SÓ:1,24	Fahéjas-almás csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 196 ZS: 4,2 TZS: 1,8 FH: 4,7 SZH: 33,9 CK: 12,5 SÓ: 0,05	<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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kizsoltást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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. 06. 17.–2024. 06. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Narancslé 100%-os Magyaros sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:269 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH: 6,3 SZH:45,6 CK:19 SÓ: 1,18	Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 247 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,5 SZH: 35,4 CK: 10,4 SÓ: 1,08	Poharas tej Felhő szelet <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 365 ZS: 14,2 TZS: 7,5 FH: 10,1 SZH: 49,5 CK: 33,2 SÓ: 0,33	Poharas tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 304 ZS: 8,2 TZS: 4,6 FH: 9,6 SZH: 47,5 CK: 22,5 SÓ:1	Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 194 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 6,5 SZH: 28,5 CK: 2 SÓ: 1,04	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Köménymagleves Leves gyöngy Vadas sertésragu Bulgur Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:685 ZS: 30,4 TZS: 7,9 FH: 19,9 SZH:74,1 CK:17,5 SÓ: 0,58	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Tört burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 554 ZS: 18,8 TZS: 4,9 FH: 20 SZH: 71,9 CK: 21,3 SÓ: 1,57	Zöldségkrémleves Sárgarépa kockával Lilahagymás sajtkrémes sertészelet Párolt rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 768 ZS: 25,2 TZS: 9,1 FH: 37,2 SZH: 94,7 CK: 16,6 SÓ: 2,07	Daragaluska leves Svéd sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12 EN: 521 ZS: 14,4 TZS: 3,1 FH: 28,1 SZH: 63,7 CK: 1,6 SÓ:2,59	Hamisgulyás Aranygaluska Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 771 ZS: 18,9 TZS: 3,4 FH: 19,3 SZH: 126,3 CK: 43,1 SÓ: 0,57	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Köménymagleves Leves gyöngy Gyros csirkecsikok Parázsburgonya Uborkasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:685 ZS: 40,2 TZS: 5,7 FH: 22,5 SZH:51,9 CK:4,7 SÓ: 1,06	Kertészleves Csikós sertéstokány Galuska <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 554 ZS: 23,5 TZS: 7,4 FH: 21,6 SZH: 62,1 CK: 2,1 SÓ: 0,77	Zöldségkrémleves Sárgarépa kockával Paprikás burgonya virslivel Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 457 ZS: 16,3 TZS: 7,1 FH: 16,3 SZH: 55,5 CK: 14,2 SÓ: 2,3	Daragaluska leves Milánói húsos ragu Spagetti <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 531 ZS: 21,1 TZS: 5,1 FH: 22,6 SZH: 61,5 CK: 9,7 SÓ:0,74	Hamisgulyás Rántott brokkoli Párolt rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 840 ZS: 25,9 TZS: 4,7 FH: 22 SZH: 125,7 CK: 7,9 SÓ: 1,37	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Füstölt sajtos brokkolikrém Félbarna kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,7 EN:181 ZS: 4 TZS: 2,4 FH: 7,6 SZH:27,8 CK:1,5 SÓ: 1,09	Olasz felvágott Margarin Zsemle Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 244 ZS: 8,8 TZS: 3,1 FH: 8,6 SZH: 30,9 CK: 0,7 SÓ: 1,33	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 199 ZS: 6,8 TZS: 1,9 FH: 7,4 SZH: 25,9 CK: 0,5 SÓ: 1,41	Medvehagymás magos rúd Ózibarack <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 238 ZS: 6,4 TZS: 1,6 FH: 6,9 SZH: 38,3 CK: 14,1 SÓ:0,1	Natúr joghurt Kifii <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 217 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 9,1 SZH: 32,2 CK: 6,8 SÓ: 0,53	<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. Puhatestűk. 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) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Szombathely

Szabadszedés – Általános iskola

2024. 06. 24.–2024. 06. 30.

	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	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	NYÁRI 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 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 érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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.