

ÉTLAP

Szombathely

Szabadszedés – Általános iskola

2024. 09. 30.–2024. 10. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN:193 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 3,8 SZH:38,2 CK:12,6 SÓ: 0,73	Almalé 100%-os Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 274 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 9,3 SZH: 50 CK: 21,6 SÓ: 0,91	Zöldfűszeres sajtkrém Félbarna kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 169 ZS: 4,2 TZS: 2,5 FH: 5 SZH: 27,3 CK: 2,1 SÓ: 1,11	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 223 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,4 SZH: 26,4 CK: 0,5 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	Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:532 ZS: 10,4 TZS: 2,2 FH: 27,6 SZH:74,6 CK:14,2 SÓ: 1,79	Májgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 519 ZS: 13,9 TZS: 1,9 FH: 19,8 SZH: 76 CK: 8,6 SÓ: 2,2	Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával <u>Allergének:</u> 1,3,9,10 EN: 653 ZS: 20,8 TZS: 3,6 FH: 32 SZH: 83,8 CK: 21 SÓ: 1,37	Magyaros karfiolleves Sertéshúsgolyó Barnamártás Burgonyapüré <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 682 ZS: 32,3 TZS: 8 FH: 22,6 SZH: 77,1 CK: 8,3 SÓ:3,62	Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 800 ZS: 38,5 TZS: 11,9 FH: 20,8 SZH: 91,9 CK: 11,5 SÓ: 2,14	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Tarhonyaleves Csirkés paella Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:549 ZS: 18,8 TZS: 4,8 FH: 26,1 SZH:66,3 CK:6,9 SÓ: 2,34	Májgaluska leves Mákos guba Meggyes öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 730 ZS: 17 TZS: 4,3 FH: 25,5 SZH: 114,8 CK: 52,6 SÓ: 1,78	Paradicsomleves Carbonara szósz Spagetti <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 691 ZS: 32,2 TZS: 11,1 FH: 21,3 SZH: 76 CK: 25,8 SÓ: 2,06	Magyaros karfiolleves Csirkepaprikás Galuska <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 520 ZS: 16,7 TZS: 4,6 FH: 24 SZH: 65,8 CK: 2,3 SÓ:0,57	Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Svájci rakott burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 566 ZS: 27,4 TZS: 13,3 FH: 17,9 SZH: 55,5 CK: 5,8 SÓ: 1,38	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Vási tekercs Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:309 ZS: 10,8 TZS: 3,7 FH: 7,8 SZH:43,6 CK:14,8 SÓ: 0,39	Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 222 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 9,1 SZH: 28 CK: 0,6 SÓ: 1,1	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 179 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 8,7 SZH: 27,4 CK: 0,9 SÓ: 1,59	Poharas tej Ökörszem <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 371 ZS: 10,9 TZS: 6,5 FH: 14,1 SZH: 53,4 CK: 24,2 SÓ:0,35	Kifli Kefir <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 223 ZS: 5,4 TZS: 3,4 FH: 8,9 SZH: 33,1 CK: 7,4 SÓ: 0,68	<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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Szombathely

Szabadszedés – Általános iskola

2024. 10. 07.–2024. 10. 13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:303 ZS: 8,2 TZS: 4,6 FH: 9,6 SZH:47,4 CK:21,8 SÓ: 1	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 183 ZS: 4,4 TZS: 1,6 FH: 8,4 SZH: 27 CK: 1,2 SÓ: 1,55	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	Almalé 100%-os Póréhagymás túrókrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 271 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,1 SZH: 49 CK: 21,9 SÓ:0,76	Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 198 ZS: 5,4 TZS: 1,1 FH: 6,5 SZH: 28,5 CK: 2,3 SÓ: 0,99	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Tarhonyás hús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:572 ZS: 22,8 TZS: 6,3 FH: 24,1 SZH:65,3 CK:8,4 SÓ: 1,72	Zöldségleves Főtt virsli Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 436 ZS: 15,4 TZS: 5,4 FH: 14,6 SZH: 55,3 CK: 3,4 SÓ: 1,94	Gyümölcsleves Rántott sertésszelet Rizibizi Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 809 ZS: 17,6 TZS: 4,1 FH: 34,3 SZH: 124,4 CK: 38,3 SÓ: 0,89	Csirkeraguleves Morzsás nudli Gyümölcsöntet <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 714 ZS: 9,9 TZS: 1 FH: 26,3 SZH: 103,4 CK: 12,2 SÓ:2,53	Köménymagleves Leves gyöngy Vegetáriánus chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér Kókuszgolyó <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 616 ZS: 18,9 TZS: 6,8 FH: 26 SZH: 83,6 CK: 16,9 SÓ: 1,36	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Sertésvagdalt Petrezselymes rizs Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:630 ZS: 25,2 TZS: 6,5 FH: 21,6 SZH:77,1 CK:5,9 SÓ: 2,56	Zöldségleves Sonkás pizza <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 362 ZS: 11,3 TZS: 4,3 FH: 15,4 SZH: 48,1 CK: 6,4 SÓ: 1,54	Gyümölcsleves Budapest sertésragu Tört burgonya Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 575 ZS: 13,8 TZS: 4,9 FH: 20,6 SZH: 85,2 CK: 39 SÓ: 1,01	Csirkeraguleves Sajtos-tejfőlös Spagetti <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 554 ZS: 23,2 TZS: 11 FH: 31,8 SZH: 53,7 CK: 5 SÓ:1,16	Köménymagleves Leves gyöngy Rántott karfiol Petrezselymes rizs Tartármártás Kókuszgolyó <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 987 ZS: 41,3 TZS: 11,5 FH: 19,7 SZH: 129,9 CK: 18,8 SÓ: 1,45	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Teljes kiőrlésű sajtós rúd Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:375 ZS: 16,7 TZS: 5,4 FH: 14,1 SZH:43,8 CK:12,5 SÓ: 0,84	Vajkrém napraforgómaggal Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 206 ZS: 7,2 TZS: 3,9 FH: 5,9 SZH: 27,7 CK: 1 SÓ: 1,01	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 218 ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH: 7,5 SZH: 27,8 CK: 0,4 SÓ: 1,29	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 214 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 8 SZH: 26,7 CK: 0,4 SÓ:1,27	Natúr joghurt Kifli Körte <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 287 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 9,6 SZH: 47,5 CK: 8,6 SÓ: 0,69	<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. Puhatestűk. 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.

Szombathely

Szabadszedés – Általános iskola

2024. 10. 14.–2024. 10. 20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:225 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:29,1 CK:1,2 SÓ: 1,32</p>	<p>Almalé 100%-os Sajtkrém Zsemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 284 ZS: 2,3 TZS: 0,9 FH: 7,8 SZH: 55 CK: 21,5 SÓ: 0,95</p>	<p>Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 188 ZS: 3,4 TZS: 1,9 FH: 9,9 SZH: 27,7 CK: 1,8 SÓ: 0,86</p>	<p>Poharas tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 303 ZS: 8,2 TZS: 4,6 FH: 9,6 SZH: 47,4 CK: 22 SÓ:1</p>	<p>Poharas tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 347 ZS: 11,9 TZS: 6,8 FH: 12,8 SZH: 45,6 CK: 16,6 SÓ: 0,35</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>Erőleves Vadas sertésragu Bulgur Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:583 ZS: 23,2 TZS: 6 FH: 19,7 SZH:66,2 CK:10,4 SÓ: 2,15</p>	<p>Daragaluska leves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 458 ZS: 20,1 TZS: 5,4 FH: 19,6 SZH: 45,9 CK: 15,7 SÓ: 1,09</p>	<p>Gulyásleves Mákos metélt Alma Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 774 ZS: 22,9 TZS: 4,8 FH: 24,2 SZH: 115,3 CK: 40,8 SÓ: 0,64</p>	<p>Eperkrémleves Rántott halfilé Petrezselymes rizs Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12</p> <p>EN: 724 ZS: 11,4 TZS: 2,2 FH: 21,3 SZH: 132,2 CK: 39,6 SÓ:1,37</p>	<p>Zöldborsóleves Sajtos zöldségvadalt Burgonyapüré Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 488 ZS: 13,8 TZS: 4,3 FH: 16,2 SZH: 68,3 CK: 8,8 SÓ: 2,2</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>Erőleves Parajos penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:462 ZS: 15,3 TZS: 3,8 FH: 17,7 SZH:62,1 CK:6,4 SÓ: 0,98</p>	<p>Daragaluska leves Édes-savanyú csirkecsikok Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12</p> <p>EN: 502 ZS: 12,9 TZS: 2,1 FH: 20,9 SZH: 74,7 CK: 12,8 SÓ: 1,43</p>	<p>Gulyásleves Tejbedara Kakaós szórat Alma Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 623 ZS: 16 TZS: 6,3 FH: 23,6 SZH: 88,9 CK: 43,9 SÓ: 1,01</p>	<p>Eperkrémleves Csirkepörkölt Galuska Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 625 ZS: 12 TZS: 2,4 FH: 23,5 SZH: 103,1 CK: 39,9 SÓ:0,71</p>	<p>Zöldborsóleves Amerikai sajtos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 483 ZS: 18,4 TZS: 7,1 FH: 18,5 SZH: 57,6 CK: 9,8 SÓ: 1,24</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>Pizzás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:257 ZS: 8,4 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH:35,6 CK:3,4 SÓ: 0,31</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7 SZH: 27,2 CK: 1,2 SÓ: 1,32</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 213 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 9 SZH: 26,1 CK: 0,6 SÓ: 1,06</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 183 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,6 SZH: 26,8 CK: 0,5 SÓ:1,49</p>	<p>Kockasajt Kifli Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 261 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,7 SZH: 41 CK: 15,2 SÓ: 1,16</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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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. 10. 21.–2024. 10. 27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Narancslé 100%-os Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:290 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,6 SZH:45,5 CK:19,5 SÓ: 0,97	Poharas tej Áfonyás túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 332 ZS: 8,4 TZS: 5,3 FH: 15,3 SZH: 47 CK: 17,8 SÓ: 0,92	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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	Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 207 ZS: 5,7 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 28,3 CK: 2 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	Zöldségleves Bakonyi sertésragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:561 ZS: 26 TZS: 7,9 FH: 19,6 SZH:60,5 CK:3,3 SÓ: 0,86	Almalé 100%-os Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 634 ZS: 24,7 TZS: 8,7 FH: 25,7 SZH: 75,8 CK: 31,6 SÓ: 0,6	ÜNNEPNAP <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Csontleves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 646 ZS: 23,2 TZS: 6,4 FH: 30,8 SZH: 69,6 CK: 1,6 SÓ:2,27	Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 798 ZS: 14,3 TZS: 2 FH: 20,4 SZH: 143,9 CK: 24,6 SÓ: 2,26	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Zöldségleves Rántott párizsi Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:448 ZS: 19,8 TZS: 4,4 FH: 13,3 SZH:53 CK:5,5 SÓ: 1,68	Almalé 100%-os Sült csirkecomb Pritaminos rizs Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 10 EN: 764 ZS: 39,9 TZS: 5 FH: 30 SZH: 68,6 CK: 28,7 SÓ: 2,34	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Csontleves Bácskai rizeshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 542 ZS: 23,7 TZS: 6,8 FH: 19,5 SZH: 61,3 CK: 5,8 SÓ:2,1	Aranygaluska Lebbencsleves Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 782 ZS: 20,4 TZS: 4 FH: 19,6 SZH: 126,4 CK: 43,2 SÓ: 0,87	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZZONNA	Kakaós csiga Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:346 ZS: 7,9 TZS: 1,5 FH: 6,3 SZH:60,6 CK:18,5 SÓ: 0,13	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 174 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 8,6 SZH: 26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,6	 <u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 210 ZS: 7,7 TZS: 2,9 FH: 8 SZH: 26,8 CK: 0,6 SÓ:1,26	Medvehagymás pogácsa Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 342 ZS: 13 TZS: 3,6 FH: 8,6 SZH: 45,9 CK: 12,4 SÓ: 0,52	 <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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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 HÜSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Szombathely

Szabadszedés – Általános iskola

2024. 10. 28.–2024. 11. 03.

	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	ŐSZI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN:0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ŐSZI SZÜNET <u>Allergének:</u> EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	ÜNNEPNAP <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 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.