

## Szombathely

## Általános iskola kiszállítás

2024. 09. 02.–2024. 09. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:233 ZS: 9,2    TZS: 0,2    FH: 7,8 SZH:28,1    CK:0,4    SÓ: 1,32</p>	<p>Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 202 ZS: 2,6    TZS: 0,8    FH: 3,8 SZH:42    CK: 17    SÓ: 0,73</p>	<p>Fahéjas kalács Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 269 ZS: 5,2    TZS: 2,2    FH:6,5 SZH:48,9    CK: 17,1    SÓ: 0,09</p>	<p>Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 183 ZS: 3,2    TZS: 0,4    FH: 9,6 SZH:27,4    CK: 1,3    SÓ: 1</p>	<p>Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 196 ZS: 5,1    TZS: 1,5    FH: 6,9 SZH: 27,1    CK: 1    SÓ: 0,86</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Eperkrémleves Zöldséges rizseshús Csemegeborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:606 ZS: 20,4    TZS: 5,4    FH: 18,5 SZH:86,1    CK:32,2    SÓ: 1,37</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 620 ZS: 16,7    TZS: 2,9    FH: 23,3 SZH:86,5    CK: 27,1    SÓ: 1,64</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 536 ZS: 17    TZS: 9,3    FH:24,2 SZH:68,7    CK: 23    SÓ: 0,79</p>	<p>Babgulyás Túrós derelye Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 855 ZS: 19,5    TZS: 4,4    FH: 31 SZH:136,2    CK: 21,9    SÓ: 2,35</p>	<p>Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Vegetáriánus olaszos rakott tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9</p> <p>EN: 534 ZS: 15,5    TZS: 6    FH: 25,1 SZH: 69,7    CK: 11,1    SÓ: 1,33</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Pizzás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:254 ZS: 8    TZS: 2,4    FH: 8,7 SZH:35,6    CK:3,4    SÓ: 0,32</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 245 ZS: 8,9    TZS: 3,2    FH: 8 SZH:31,2    CK: 0,8    SÓ: 1,24</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 188 ZS: 4    TZS: 1,2    FH:8,7 SZH:27,6    CK: 1    SÓ: 1,44</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Császárszemesle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 262 ZS: 12,3    TZS: 6,5    FH: 6,2 SZH:31,5    CK: 2,5    SÓ: 1,03</p>	<p>Mese fit Detki keksz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 8,9    TZS: 4,1    FH: 4,2 SZH: 41    CK: 20,9    SÓ: 0,21</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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), 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

## Szombathely

## Általános iskola kiszállítás

2024. 09. 09.–2024. 09. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:205 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,6 SZH:29,1 CK:1,6 SÓ: 1,02	Margarin Reszelt sajt Félbarna kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 207 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,2 SZH:26,1 CK: 0,6 SÓ: 1,08	Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 187 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH:9,5 SZH:27,5 CK: 1,7 SÓ: 0,81	Kakaós kalács Őszibarack  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 295 ZS: 6,3 TZS: 3 FH: 8 SZH:49 CK: 20 SÓ: 0,09	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	Zöldsegtkrémleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Szarvacskaszerű Cékla savanyúság  <u>Allergének:</u> 1,7,9,10 EN:599 ZS: 20,7 TZS: 5,8 FH: 25,2 SZH:76,1 CK:11,2 SÓ: 1,73	Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 592 ZS: 19,5 TZS: 5 FH: 22,1 SZH:76,7 CK: 21,8 SÓ: 1,61	Almás szilvakrémleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslaw  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 723 ZS: 22,5 TZS: 3 FH:18,2 SZH:110,2 CK: 36,1 SÓ: 2,1	Daragaluska leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 658 ZS: 23,9 TZS: 6,5 FH: 31,4 SZH:70,5 CK: 1,9 SÓ: 2,15	Hamisgulyás Dejós morzsás nudli Vaníliás öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 786 ZS: 13,7 TZS: 2 FH: 19,2 SZH: 118,3 CK: 27,2 SÓ: 2,25	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Kakaós csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:274 ZS: 7,9 TZS: 1,5 FH: 5,8 SZH:43,8 CK:14,5 SÓ: 0,13	Pogácsa Szőlő  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 287 ZS: 6,6 TZS: 1,1 FH: 6,1 SZH:48,9 CK: 20,5 SÓ: 0,44	Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 213 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH:9,3 SZH:32,2 CK: 1,8 SÓ: 1,54	Sertés párizsi Margarin Kápi paprika Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1 EN: 225 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,4 SZH:27,5 CK: 1,2 SÓ: 1,39	Kockasajt Kifli Alma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 246 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,6 SZH: 37,7 CK: 11,9 SÓ: 1,16	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kizsallítást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szűkség szerinti ételváltoztatásért 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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola kiszállítás

2024. 09. 16.–2024. 09. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:230 ZS: 9,1 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:28,4 CK:1,8 SÓ: 1,16</p>	<p>Margarin Kifli Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 155 ZS: 2,9 TZS: 0,8 FH: 4,5 SZH:26,9 CK: 1,1 SÓ: 0,61</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 209 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH:8,2 SZH:26,4 CK: 0,5 SÓ: 1,39</p>	<p>Sajtkrém Zsemle Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,9 SZH:34,3 CK: 2,4 SÓ: 1,24</p>	<p>Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 190 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 8,1 SZH: 32 CK: 6,7 SÓ: 0,71</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	<p>Lebbencsleves Sült virsli Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:420 ZS: 18,6 TZS: 7,2 FH: 15 SZH:45,6 CK:4,7 SÓ: 2,1</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 709 ZS: 12,5 TZS: 1,6 FH: 34,2 SZH:109,1 CK: 27,8 SÓ: 1,02</p>	<p>Sertésraguleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 574 ZS: 18,8 TZS: 4,2 FH:20 SZH:79,5 CK: 17,8 SÓ: 0,34</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Bácskai rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 618 ZS: 27,3 TZS: 9 FH: 21,1 SZH:70,1 CK: 8,1 SÓ: 1,84</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 443 ZS: 11 TZS: 4,3 FH: 17,5 SZH: 60,1 CK: 10,4 SÓ: 1,17</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>Fahéjas-almás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:196 ZS: 4,2 TZS: 1,8 FH: 4,7 SZH:33,9 CK:12,5 SÓ: 0,05</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 191 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 8,7 SZH:27,2 CK: 1 SÓ: 1,56</p>	<p>Sajtszelet Margarin Császárszsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 246 ZS: 9,6 TZS: 5,2 FH:9,9 SZH:30,3 CK: 1,6 SÓ: 1,05</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 9,2 TZS: 3,3 FH: 6,6 SZH:25,7 CK: 0,5 SÓ: 1,37</p>	<p>Sajtos rúd Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 383 ZS: 15,5 TZS: 4,8 FH: 13,5 SZH: 46,8 CK: 15,7 SÓ: 0,86</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola kiszállítás

2024. 09. 23.–2024. 09. 29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:232 ZS: 6,6    TZS: 4,1    FH: 5,7 SZH:36,5    CK:11,1    SÓ: 0,93</p>	<p>Áfonyás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 222 ZS: 2,8    TZS: 1,5    FH: 9,5 SZH:37,8    CK: 8,6    SÓ: 0,66</p>	<p>Foszlós kalács Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 257 ZS: 3,7    TZS: 1,7    FH:6,1 SZH:48,6    CK: 20,1    SÓ: 0,08</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 207 ZS: 7,2    TZS: 3,8    FH: 9,2 SZH:26,1    CK: 0,6    SÓ: 1,08</p>	<p>Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 197 ZS: 4,7    TZS: 1    FH: 6,7 SZH: 28,5    CK: 1,9    SÓ: 1,01</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	<p>Brokkolikrémleves Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:531 ZS: 19    TZS: 5,8    FH: 23 SZH:60,9    CK:4,8    SÓ: 2,42</p>	<p>Bagolyborsó leves Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 807 ZS: 33,2    TZS: 12,8    FH: 36,8 SZH:86    CK: 14,8    SÓ: 1,79</p>	<p>Gyümölcsleves Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 559 ZS: 10,9    TZS: 3,9    FH:33,7 SZH:79,6    CK: 31,8    SÓ: 1,64</p>	<p>Csontleves Lenmagos sertésfasírt Sajtmártás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 724 ZS: 30,2    TZS: 8,3    FH: 33,9 SZH:74,5    CK: 7,8    SÓ: 2,6</p>	<p>Tejfőlés burgonyaleves Sárgabarackos gombóc Porcukor szórat Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 1051 ZS: 13,8    TZS: 3,6    FH: 17,3 SZH: 160,7    CK: 46,1    SÓ: 1,22</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>Libaszír Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:264 ZS: 15,4    TZS: 4,2    FH: 3,9 SZH:25,8    CK:0,6    SÓ: 0,66</p>	<p>Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépaghasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 221 ZS: 7,3    TZS: 3,8    FH: 9,3 SZH:28    CK: 0,4    SÓ: 1,17</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 227 ZS: 9,1    TZS: 3,4    FH:7,5 SZH:27,6    CK: 0,5    SÓ: 1,35</p>	<p>Gépsonka Margarin Császárszemle Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 222 ZS: 6,8    TZS: 2,7    FH: 9,1 SZH:31,2    CK: 2,2    SÓ: 1,5</p>	<p>Epres joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 232 ZS: 4,2    TZS: 1,7    FH: 9,4 SZH: 40,6    CK: 14,9    SÓ: 0,68</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola kiszállítás

2024. 09. 30.–2024. 10. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:235 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 4,3 SZH:47,2 CK:21,4 SÓ: 0,74</p>	<p>Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 184 ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 9 SZH:26,9 CK: 1,2 SÓ: 0,97</p>	<p>Vaníliás túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH:9,7 SZH:35,5 CK: 6 SÓ: 0,66</p>	<p>Ökörszem Nektarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 325 ZS: 5,3 TZS: 2,7 FH: 8,8 SZH:59 CK: 19,2 SÓ: 0,09</p>	<p>Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 194 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 26,9 CK: 0,5 SÓ: 0,86</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	<p>Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:568 ZS: 13,4 TZS: 3,2 FH: 24,1 SZH:79,9 CK:14,3 SÓ: 1,92</p>	<p>Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 566 ZS: 21,9 TZS: 4,7 FH: 20,5 SZH:69 CK: 9,2 SÓ: 2,16</p>	<p>Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10</p> <p>EN: 646 ZS: 20 TZS: 3,2 FH:32 SZH:83,7 CK: 21 SÓ: 1,36</p>	<p>Tojásleves Svéd húsgolyó Barnamártás Burgonyapüré Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN: 683 ZS: 32,8 TZS: 12,4 FH: 18,2 SZH:81,5 CK: 20,6 SÓ: 3,32</p>	<p>Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 786 ZS: 34,6 TZS: 11,6 FH: 23,9 SZH: 93,1 CK: 11,6 SÓ: 1,73</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>Kenőmájás Kifli Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p> <p>EN:231 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,3 SZH:27,2 CK:1,1 SÓ: 1,04</p>	<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 216 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,3 SZH:28 CK: 0,6 SÓ: 1,12</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 191 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH:8,7 SZH:27,2 CK: 1 SÓ: 1,56</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 223 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,4 SZH:26,4 CK: 0,5 SÓ: 1,34</p>	<p>Kefir Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 217 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 9,1 SZH: 32,2 CK: 6,8 SÓ: 0,56</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 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. Szezámag; 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 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.



A **HÚSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.