

Szombathely

Általános iskola

2025. 03. 03.–2025. 03. 09.

	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	Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 246 ZS: 7,3 TZS: 4 FH: 9,5 SZH:35,4 CK: 10,4 SÓ: 1,1	Almalé 100%-os Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 262 ZS: 2,9 TZS: 1,6 FH:7,8 SZH:48,6 CK: 21,4 SÓ: 0,78	Poharas tej Dejós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 782 ZS: 25,9 TZS: 6,9 FH: 22,3 SZH:113,5 CK: 42,1 SÓ: 0,54	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 181 ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 5,1 SZH: 27,7 CK: 1,7 SÓ: 0,88	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Daragaluska leves Vadas sertésragu Makaróni tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:542 ZS: 22,9 TZS: 6,1 FH: 20,9 SZH:62 CK:9,5 SÓ: 0,8	Csontleves Toroskáposzta Félbarna kenyér Farsangi fánk <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 645 ZS: 28,1 TZS: 12,8 FH: 29,3 SZH:63,7 CK: 12,6 SÓ: 4,41	Paradicsomleves Panírozott halrúd Petrezselymes bulgur Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,9 EN: 611 ZS: 17,8 TZS: 1,8 FH:18 SZH:86,7 CK: 23,9 SÓ: 1,24	Tarhonyaleves Sertéspörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 486 ZS: 20,2 TZS: 6,9 FH: 18,7 SZH:54,3 CK: 10,8 SÓ: 1,68	Sárgaborsó krémleves Píritott kenyérkocka Sajtos zöldségvagdalt Petrezselymes rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 740 ZS: 28,7 TZS: 6,8 FH: 20,3 SZH: 95,6 CK: 7 SÓ: 1,66	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Reszelt sárgarépa <u>Allergének:</u> 1,7 EN:163 ZS: 2,5 TZS: 1,1 FH: 7,4 SZH:26,1 CK:1,2 SÓ: 1,01	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 220 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 7,5 SZH:27,5 CK: 1 SÓ: 1,34	Fahéjas csiga Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 306 ZS: 7,2 TZS: 1,1 FH:5,7 SZH:53,6 CK: 22,5 SÓ: 0,12	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 183 ZS: 4,4 TZS: 1,6 FH: 8,5 SZH:27,1 CK: 1,2 SÓ: 1,55	Piros gyümölcsös joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 246 ZS: 2,5 TZS: 0,8 FH: 8,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,65	<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 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást 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 PÉTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola

2025. 03. 10.–2025. 03. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa <u>Allergének:</u> 1 EN:225 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:29,1 CK:1,2 SÓ: 1,32	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	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	Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10 EN: 203 ZS: 4,6 TZS: 0,7 FH: 9,9 SZH:28,5 CK: 1,9 SÓ: 0,99	Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 231 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 7,1 SZH: 35,5 CK: 10,3 SÓ: 0,86	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves Zöldséges rizseshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:578 ZS: 20,3 TZS: 5,3 FH: 18,3 SZH:79,5 CK:26,6 SÓ: 1,36	Köménymagleves Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 511 ZS: 13 TZS: 2 FH: 25,9 SZH:67 CK: 13,7 SÓ: 1,5	Zöldségleves Rakott karfiol Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 511 ZS: 26,3 TZS: 7,8 FH:19,6 SZH:46,8 CK: 5,5 SÓ: 0,88	Babgulyás Túrós derelye Porcukor szórát <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 891 ZS: 20,4 TZS: 3,7 FH: 33,5 SZH:142,6 CK: 35,5 SÓ: 1,92	Fokhagyma krémleves sárgarépa kockával Olaszos teljes kiőrlésű penne <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 455 ZS: 14,8 TZS: 6,1 FH: 19 SZH: 56,9 CK: 12,1 SÓ: 1,36	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Pogácsa Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:250 ZS: 6,6 TZS: 1,1 FH: 6,1 SZH:39,3 CK:10,4 SÓ: 0,43	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN: 222 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,3 SZH:26,1 CK: 0,5 SÓ: 1,3	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 188 ZS: 4 TZS: 1,2 FH:8,7 SZH:27,6 CK: 1 SÓ: 1,44	Vajkrém napraforgómaggal Zsemle Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 200 ZS: 4,9 TZS: 2,5 FH: 5,8 SZH:31,2 CK: 1,1 SÓ: 0,82	Tejszelet Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 157 ZS: 6,6 TZS: 4,9 FH: 2,5 SZH: 20,7 CK: 15,4 SÓ: 0,18	<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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola

2025. 03. 17.–2025. 03. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas tej Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:282 ZS: 10,2 TZS: 6,6 FH: 10,5 SZH:35,5 CK:10,1 SÓ: 1,15	Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 222 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 9,1 SZH:28 CK: 0,6 SÓ: 1,16	Almalé 100%-os Körözött Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 262 ZS: 2,7 TZS: 1,4 FH:8,1 SZH:48,7 CK: 21,4 SÓ: 0,78	Poharas tej Fahéjas kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 335 ZS: 10,8 TZS: 6 FH: 11,8 SZH:48,3 CK: 16,5 SÓ: 0,35	Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 203 ZS: 5,4 TZS: 1,1 FH: 6,5 SZH: 28,5 CK: 2,1 SÓ: 1,04	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tárkonyos zöldségleves Bakonyi sertésragu Orsó tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:637 ZS: 27,3 TZS: 8,4 FH: 25,1 SZH:71,3 CK:10,5 SÓ: 1,79	Erőleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 560 ZS: 18,5 TZS: 4,8 FH: 19,8 SZH:74,3 CK: 20,8 SÓ: 1,65	Gyümölcsleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,4,7,12 EN: 599 ZS: 14,7 TZS: 1,9 FH:16,1 SZH:99,2 CK: 31,7 SÓ: 1,41	Daragaluska leves Svéd sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 494 ZS: 13 TZS: 2,9 FH: 24,7 SZH:61,3 CK: 1,6 SÓ: 2,13	Hamisgulyás Mákos nudli Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 808 ZS: 16,5 TZS: 3,3 FH: 17,5 SZH: 118,2 CK: 35,9 SÓ: 2,11	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Stangli Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:259 ZS: 7,1 TZS: 1,2 FH: 6,8 SZH:39,6 CK:10,6 SÓ: 0,45	Epres joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 422 ZS: 9,3 TZS: 6,2 FH: 25,4 SZH:57,9 CK: 29,7 SÓ: 1,13	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	Sertéspárizsi Margarin Zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 233 ZS: 7,9 TZS: 2,7 FH: 8 SZH:30,8 CK: 0,7 SÓ: 1,29	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> 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 keresztszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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 **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola

2025. 03. 24.–2025. 03. 30.

	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	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	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 220 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH:8,1 SZH:27,6 CK: 0,9 SÓ: 1,26	Sajtkrém Félbarna kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 177 ZS: 2,4 TZS: 1,1 FH: 7,3 SZH:30,9 CK: 1,5 SÓ: 1	Barackos túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 192 ZS: 1,9 TZS: 0,9 FH: 7,5 SZH: 34,4 CK: 5,3 SÓ: 0,65	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Édes gyökekrémleves Sárgarépa kockával Bácskai rizseshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:586 ZS: 26 TZS: 7,6 FH: 20,4 SZH:65,9 CK:7,4 SÓ: 1,84	Lebbencsleves Virslí Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 736 ZS: 30,7 TZS: 10,6 FH: 29,6 SZH:79,4 CK: 17,3 SÓ: 3,02	Májgaluska leves Darás metélt Gyümölcsöntet <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 513 ZS: 11,2 TZS: 1,6 FH:18,1 SZH:83,9 CK: 17,6 SÓ: 0,59	Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 669 ZS: 11,5 TZS: 1,5 FH: 33,6 SZH:102,2 CK: 22,8 SÓ: 0,93	Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 435 ZS: 10,7 TZS: 4,2 FH: 17,2 SZH: 58,9 CK: 9,8 SÓ: 1,12	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:225 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:29,2 CK:1,2 SÓ: 1,21	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	Pizzás csiga Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 300 ZS: 8,4 TZS: 2,8 FH:9,1 SZH:45,4 CK: 13,2 SÓ: 0,32	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 218 ZS: 9,2 TZS: 3,3 FH: 6,6 SZH:25,7 CK: 0,5 SÓ: 1,37	Sajtos pogácsa Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 319 ZS: 12 TZS: 4,9 FH: 11,1 SZH: 39,3 CK: 10,4 SÓ: 0,75	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: TZS: FH: 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. 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. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Kérek még!

2025. 03. 31.–2025. 04. 06.

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójaabj; 7. Tej (beleértve a laktóz); 8. Döfélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Széamag; 12. Ken-dixoid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az éttelek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklőző kiszolgálást végző munkatársainkálát diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásról előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsír; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (kalcium; g/adag), SO (só; g/adag) A csillaggal jelölt éttelek fénypénsek receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

