

Szombathely

Általános iskola

2025. 03. 31.–2025. 04. 04.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Poharas tej
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN:317
ZS:8,2 TZS:4,6 FH:9,6
SZH:51,2 CK:26 SÓ:1,05

Vaníliás túrókrém
Teljes kiőrlésű zsemle

Allergének:
1,7

EN:185
ZS:2,8 TZS:1,6 FH:7,9
SZH:30,8 CK:4,4 SÓ:0,61

Reszelt sajt
Margarin
Félbarna kenyér
Alma

Allergének:
1,7

EN:246
ZS:7,3 TZS:4 FH:9,5
SZH:35,4 CK:10,4 SÓ:1,1

Poharas tej
Kakaós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:347
ZS:11,9 TZS:6,8 FH:12,8
SZH:45,6 CK:16,6 SÓ:0,35

Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,3

EN:196
ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,9
SZH:27,1 CK:1 SÓ:0,86

EBÉD

Brokkolikrémleves
Pincepörkölt
Csalamádé
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,10,12

EN:492
ZS:18,5 TZS:5,5 FH:21,5
SZH:54 CK:3,3 SÓ:2,21

Bagolyborsó leves
Tonhalas fusili
Sajt szórat

Allergének:
1,4,6,7,9

EN:609
ZS:19,9 TZS:7,2 FH:35,2
SZH:70,6 CK:8,7 SÓ:1,84

Csontleves
Paradicsomos húsos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9

EN:511
ZS:24 TZS:6,6 FH:24,2
SZH:46,2 CK:15,4 SÓ:1,48

Gyümölcsleves
Búbos csirkemell
Párolt rizs
Csemegeuborka

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:622
ZS:15,5 TZS:3,9 FH:31,4
SZH:88,1 CK:25,3 SÓ:2,02

Zöldséges burgonyaleves
Aranygaluska
Vaníliás öntet
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:844
ZS:23,3 TZS:6,1 FH:20
SZH:135 CK:53,2 SÓ:0,61

UZSONNA

Medvehagymás magos rúd
Mandarin

Allergének:
1,3,7

EN:222
ZS:6,4 TZS:1,6 FH:6,5
SZH:34,2 CK:9,5 SÓ:0,09

Vajkrém
Félbarna kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:176
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,1
SZH:27,7 CK:1,6 SÓ:0,83

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN:188
ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6
SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Saláta levél

Allergének:
1

EN:213
ZS:8 TZS:2,9 FH:7,3
SZH:26,4 CK:0,4 SÓ:1,34

Barackos joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN:266
ZS:2 TZS:0,8 FH:7,8
SZH:52,8 CK:24,9 SÓ:0,63

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Szombathely

Általános iskola

2025. 04. 07.–2025. 04. 11.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Poharas tej
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:303
ZS:8,2 TZS:4,6 FH:9,6
SZH:47,4 CK:21,8 SÓ:1

Poharas tej
Reform piskóta

Allergének:
1,3,7

EN:337
ZS:15,3 TZS:4,9 FH:10,7
SZH:40,3 CK:25,2 SÓ:0,36

Reszelt sajt
Margarin
Félbarna kenyér
Saláta levél

Allergének:
1,7

EN:213
ZS:8 TZS:4,6 FH:8,9
SZH:25,9 CK:0,6 SÓ:1,06

Poharas tej
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:323
ZS:9,3 TZS:5,5 FH:11,3
SZH:48 CK:19,5 SÓ:0,34

Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,7

EN:179
ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,5
SZH:28,1 CK:2 SÓ:0,78

EBÉD

Tarhonyaleves
Krinolin
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,7,12

EN:532
ZS:15,7 TZS:3 FH:26,5
SZH:63,8 CK:13,9 SÓ:2,18

Húsgaluska leves
Burgonyás tészta
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:537
ZS:20 TZS:4,1 FH:18,8
SZH:67,8 CK:9 SÓ:2,08

Paradicsomleves
Kukorica morzsás csirkemell csíkok
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával

Allergének:
1,3,9,10

EN:750
ZS:27,4 TZS:4,4 FH:21,7
SZH:103 CK:17,6 SÓ:1,91

Tojásleves
Sertésvagdalt
Tört burgonya
Piros káposztasaláta

Allergének:
1,3,12

EN:524
ZS:21,8 TZS:5,2 FH:20,2
SZH:56,3 CK:8,6 SÓ:1,21

Vöröslencse krémleves
Leves gyöngy
Rántott sajtgyöngy
Petrezselymes rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:718
ZS:28,6 TZS:8,8 FH:20
SZH:83 CK:7,5 SÓ:2,62

UZSONNA

Kenőmájás
Zsemle
Reszelt sárgarépa

Allergének:
1

EN:245
ZS:7,7 TZS:2,7 FH:8,6
SZH:33,3 CK:1,5 SÓ:1,27

Mediterrán tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,4,6,7,10,12

EN:182
ZS:2,7 TZS:1,5 FH:9,3
SZH:28 CK:1,6 SÓ:0,91

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:179
ZS:3,2 TZS:0,9 FH:8,7
SZH:27,4 CK:0,9 SÓ:1,59

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Allergének:
1

EN:223
ZS:9,1 TZS:3,3 FH:7,4
SZH:26,4 CK:0,5 SÓ:1,34

Kakaós ízű habos puding
Mandarin

Allergének:
7

EN:204
ZS:4,2 TZS:2,8 FH:2,7
SZH:37,2 CK:30,8 SÓ:0,12

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Szombathely

Általános iskola

2025. 04. 14.–2025. 04. 18.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:181
ZS:4,7
SZH:27,7
TZS:2,8
FH:5,1
SÓ:0,88
CK:1,4

Poharas tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:312
ZS:8,2
SZH:51,2
TZS:4,6
FH:9,6
SÓ:1
CK:26,2

Poharas tej
Teljes kiőrlésű kakaós kalács

Allergének:
1,3,7

EN:303
ZS:9
SZH:44,8
TZS:5,1
FH:11,4
SÓ:0,32
CK:19

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves
Tarhonyás hús
Csalamádé

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:525
ZS:22,3
SZH:56,3
TZS:6
FH:22,8
SÓ:1,55
CK:5,5

Zöldségleves
Sertésfasírt
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN:509
ZS:18,1
SZH:61,3
TZS:5,8
FH:20,7
SÓ:1,55
CK:3,3

Fahéjas almaleves
Panírozott halrúd
Rizibizi
Káposztasaláta
Húsvéti desszert

Allergének:
1,4,7,12

EN:665
ZS:18,4
SZH:100,9
TZS:5
FH:20,3
SÓ:1,41
CK:39,5

MUNKASZÜNETI NAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Fahéjas csiga
Narancs

Allergének:
1,3,7

EN:272
ZS:8,5
SZH:43,8
TZS:4,5
FH:3,2
SÓ:0,25
CK:24,5

Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér
Sárgarépa korong

Allergének:
1

EN:192
ZS:4,4
SZH:29,1
TZS:1,6
FH:8,6
SÓ:1,59
CK:1,2

Sertéspárizsi
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN:239
ZS:7,9
SZH:31,7
TZS:2,7
FH:8,1
SÓ:1,29
CK:1,3

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértésed köszönjük. A tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Szombathely

Általános iskola

2025. 04. 21.–2025. 04. 25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

ÜNNEPNAP

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

TAVASZI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. **Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Szombathely

Általános iskola

2025. 04. 28.–2025. 05. 02.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Poharas tej
Reszelt sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:334
ZS:13,7
SZH:36,2
TZS:8,4
FH:15
SÓ:1,37
CK:10,1

Natúr szendvicskrém
Zsemle
Alma

Allergének:
1,7

EN:230
ZS:4
SZH:40,4
TZS:1,9
FH:5,5
SÓ:0,82
CK:10,9

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű zsemle
Saláta levél

Allergének:
1

EN:218
ZS:7,7
SZH:28
TZS:2,8
FH:7,9
SÓ:1,12
CK:1,2

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Köménymaglevés
Leves gyöngy
Ördögdombi svábos apróhús
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,10,12

EN:656
ZS:33,5
SZH:67,7
TZS:9,3
FH:19,4
SÓ:0,72
CK:3,6

Zöldborsóleves
Bolognai sertésragu
Teljes kiőrlésű spagetti
Sajt szórat

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:637
ZS:28,5
SZH:58,3
TZS:9,2
FH:31,8
SÓ:0,87
CK:10,8

Tyúkerőleves
Rántott csirkemell
Petrezselymes burgonya
Vitaminsaláta

Allergének:
1,3,9,12

EN:781
ZS:22,3
SZH:92,4
TZS:3,1
FH:47,4
SÓ:1,33
CK:8,5

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

MUNKASZÜNETI NAP

Allergének:

EN:0
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Pizzás csiga
Alma

Allergének:
1,3,7

EN:300
ZS:8,4
SZH:45,4
TZS:2,8
FH:9,1
SÓ:0,32
CK:13,2

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:174
ZS:3,2
SZH:26,5
TZS:0,9
FH:8,6
SÓ:1,6
CK:0,4

Ökörszem
Alma

Allergének:
1,3,7

EN:305
ZS:5,3
SZH:54
TZS:2,7
FH:8,9
SÓ:0,09
CK:24,8

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.