

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2025. 06. 02.–2025. 06. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Poharas tej (7)
Méz
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:312
ZS:8,2
SZH:51,2

TZS:4,6
CK:26,2

FH:9,6
SÓ:1

Poharas tej (7)
Foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:323
ZS:9,3
SZH:48

TZS:5,5
CK:19,5

FH:11,3
SÓ:0,34

Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,7

EN:179
ZS:2,7
SZH:28,1

TZS:1,4
CK:2

FH:8,5
SÓ:0,78

Majonézes tojáskrém (3,10)
Félbarna kenyér (1)
Alma

Allergének:
1,3,10

EN:236
ZS:5,6
SZH:36,7

TZS:1,2
CK:11,4

FH:6,8
SÓ:0,96

Poharas tej (7)
Kakaós szelet (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:300
ZS:9,2
SZH:45

TZS:5,4
CK:31,2

FH:9,2
SÓ:0,31

EBÉD

Brokkolikrémleves (1,7,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Pincepörkölt (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,10,12

EN:516
ZS:18,6
SZH:59,1

TZS:5,6
CK:3,4

FH:22,2
SÓ:2,34

Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Bolognai halragu (4,9)
Orsó tészta (1)
Sajt szórat (7)

Allergének:
1,3,4,7,9,12

EN:572
ZS:19,8
SZH:70,3

TZS:5,7
CK:12,5

FH:26,2
SÓ:1,19

Hamisgulyás (1,3,9,12)
Aranygaluska (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)
Alma

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:806
ZS:20,3
SZH:133,1

TZS:4,8
CK:52,7

FH:19,4
SÓ:0,56

Csontleves (1,3,9)
Paradisomos húsos káposzta (1)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,9

EN:511
ZS:24
SZH:46,2

TZS:6,6
CK:15,4

FH:24,2
SÓ:1,48

Gyümölcsleves (1,7,12)
Párolt csirkemell
Sajtmártás (1,7,12)
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,7,12

EN:626
ZS:14,3
SZH:89,3

TZS:5,2
CK:27,7

FH:34,3
SÓ:1,65

UZSONNA

Libazsír
Félbarna kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1

EN:269
ZS:15,5
SZH:26,7

TZS:4,2
CK:0,6

FH:4
SÓ:0,65

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle (1)
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:217
ZS:7,9
SZH:27,6

TZS:2,9
CK:0,4

FH:7,5
SÓ:1,24

Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:224
ZS:8,1
SZH:27

TZS:4,6
CK:0,9

FH:9,2
SÓ:1,1

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Sárgarépa korong

Allergének:
1

EN:225
ZS:7,9
SZH:29,1

TZS:2,8
CK:1,2

FH:8
SÓ:1,26

Gépsonka
Margarin
Zsemle (1)
Salátalevél

Allergének:
1

EN:207
ZS:4,3
SZH:31,2

TZS:1,4
CK:1,3

FH:9,1
SÓ:1,54

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. Szezám-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyeztnél! 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.

Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2025. 06. 09.–2025. 06. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Mediterrán tonhalkrém (4,6,7,10,12)
Saláta levél
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Poharas tej (7)
Reform piskóta teljes kiőrlésű (1,3)

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Zöldpaprika

Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:

Allergének:
1,4,6,7,10,12

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1

Allergének:
1,7

EN:
ZS:
SZH:

TZS:

FH:

EN:175
ZS:2,8
SZH:26,9

TZS:1,5

FH:9,1
SÓ:0,91

EN:337
ZS:15,3
SZH:40,3

TZS:4,9

FH:10,7
SÓ:0,36

EN:228
ZS:9,1
SZH:27,2

TZS:3,3

FH:7,5
SÓ:1,29

EN:218
ZS:8
SZH:26,1

TZS:4,6

FH:9,1
SÓ:1,11

EBÉD

ÜNNEPNAP

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)
Burgonyás tészta (1,12)
Cékla savanyúság (10)

Vöröslencse krémleves (1,7,10,12)
Leves gyöngy (1,3,7)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3,7,10)

Tojásleves (1,3)
Piros káposztasaláta
Tarhonyás hús (1)

Paradicsomleves (1,3,9)
Rántott csirkemell (1)
Párolt rizs
Fűszeres karotta kukoricával (10)

Allergének:

Allergének:
1,3,7,9,10,12

Allergének:
1,3,7,10,12

Allergének:
1,3

Allergének:
1,3,9,10

EN:0
ZS:
SZH:

TZS:

FH:

EN:537
ZS:20
SZH:67,8

TZS:4,1

FH:18,8
SÓ:2,08

EN:718
ZS:28,6
SZH:83

TZS:8,8

FH:20
SÓ:2,62

EN:577
ZS:26
SZH:60,3

TZS:5,9

FH:23,4
SÓ:0,54

EN:738
ZS:24,3
SZH:106,4

TZS:4

FH:22,3
SÓ:1,98

UZSONNA

Füstölt pulykapárizsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kápia paprika

Natúr szendvicskrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Retek

Fahéjas csiga (1,3,7)

Almás lepény (1,3,7)

Allergének:

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3,7

EN:
ZS:
SZH:

TZS:

FH:

EN:211
ZS:7,7
SZH:27,4

TZS:2,8

FH:7,4
SÓ:1,33

EN:175
ZS:4,3
SZH:27,5

TZS:2

FH:4,9
SÓ:0,9

EN:265
ZS:7,2
SZH:45,1

TZS:1,1

FH:5,1
SÓ:0,12

EN:216
ZS:8
SZH:31,8

TZS:4

FH:3,8
SÓ:0,16

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 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

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2025. 06. 16.–2025. 06. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

TÍZÓRAI

Poharas tej (7)
Margarin
Méz
Kifli (1,7)

Allergének:
1,7

EN:323
ZS:8,5
SZH:52,3
TZS:4,6
FH:10,2
SÓ:0,88
CK:26,7

Poharas tej (7)
Kakaós foszlós kalács (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

EN:307
ZS:9,7
SZH:43,4
TZS:5,8
FH:10,7
SÓ:0,69
CK:14,2

Poharas tej (7)
Margarin
Zsemle (1)

Allergének:
1,7

EN:276
ZS:8
SZH:39
TZS:4,4
FH:10,2
SÓ:0,99
CK:9,8

Poharas tej (7)
Szamóca extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)

Allergének:
1,7

EN:303
ZS:8,2
SZH:47,4
TZS:4,6
FH:9,6
SÓ:1
CK:22

Almalé 100%-os
Pizza sonkás-kukoricás (1,7)

Allergének:
1,7

EN:92
ZS:0
SZH:22
TZS:0
FH:0
SÓ:0
CK:20

EBÉD

Zellerkrémleves (1,7,9,12)
Pirított zsemlekocka (1)
Tavaszi csirkeragu
Bulgur (1)
Csalamádé (10,12)

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:513
ZS:11,4
SZH:65,7
TZS:2,1
FH:27,4
SÓ:2,05
CK:4

Zöldségleves (1,3,12)
Húspogácsa (1,6)
Magyaros burgonyafőzelék (1,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,6,12

EN:498
ZS:21,1
SZH:54,6
TZS:7,7
FH:17,8
SÓ:1,98
CK:2,8

Csirkeraguleves (1,3,9,12)
Rizsfelfújt (1,3,7)
Karamellás öntet (7)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:471
ZS:11
SZH:73,5
TZS:4,7
FH:18,9
SÓ:0,74
CK:28,1

Reszelt tésztaleves (1,9,12)
Főtt tojás (3)
Parajmártás (1,7)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Allergének:
1,3,7,9,12

EN:566
ZS:16,1
SZH:74,5
TZS:3,1
FH:19,7
SÓ:1,64
CK:4,5

Fahéjas almales (1,7,12)
Rántott sertésszelet (1,3)
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,12

EN:773
ZS:17,9
SZH:115,2
TZS:4,4
FH:33,9
SÓ:0,91
CK:31

UZSONNA

Vajkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paradicsom

Allergének:
1,7

EN:179
ZS:4,7
SZH:27,5
TZS:2,8
FH:5
SÓ:0,88
CK:0,9

Reszelt sajt (7)
Margarin
Zsemle (1)
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN:244
ZS:7,9
SZH:31,2
TZS:4,4
FH:9,8
SÓ:1,05
CK:1,2

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Salátalevél

Allergének:
1

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

Póréhagymás túrókrém (7)
Félbarna kenyér (1)
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN:168
ZS:2,9
SZH:27,1
TZS:1,6
FH:8
SÓ:0,74
CK:1,6

Alma
Ökorszem (1,3,7)

Allergének:
1,3,7

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

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 kiszolgáló személyzetnél! 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.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2025. 06. 23.–2025. 06. 27.

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

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI 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 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.

ÉTLAP

Szombathely

Általános iskola alsó tagozat kiszállítás

2025. 06. 30.–2025. 07. 04.

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

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI SZÜNET

Allergének:

EN:0
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

NYÁRI 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 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 **HÚSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország

szakmai ajánlásával jött létre.