



# ÉTLAP

Szombathely

Általános iskola

2026. 01. 05.–2026. 01. 11.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

<p>Poharas tej (7) Margarin Sárgabarack extra dzsem Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:303 ZS:8,2 TZS:4,6 FH:9,6 SZH:47,4 CK:21,8 SÓ:1</p>	<p>Poharas tej (7) Kakaós kalács (1,3,7)</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>Almalé 100%-os Natúr szendvicsskrém (7) Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:254 ZS:4,2 TZS:2,1 FH:4,2 SZH:48,4 CK:21 SÓ:0,81</p>	<p>Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:254 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,3 SZH:35,4 CK:10,4 SÓ:1,06</p>	<p>Poharas tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:312 ZS:8,2 TZS:4,6 FH:9,6 SZH:51,2 CK:26,2 SÓ:1</p>	<p>Majonézes tojáskrém (3,10) Félbarna kenyér (1) Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN:202 ZS:5,6 TZS:1,2 FH:6,7 SZH:28,3 CK:2,2 SÓ:0,96</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<p>Almás szilvakerémléves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Kukoricás rizs Csemegeuborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12</p> <p>EN:526 ZS:12,8 TZS:1,7 FH:16,2 SZH:85,5 CK:27,4 SÓ:2,63</p>	<p>Zellerkrémléves (1,7,9,12) Sárgarépa kocka Tarhonyás hús (1) Lilakposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:518 ZS:17,5 TZS:4,3 FH:18,9 SZH:68,9 CK:14,6 SÓ:0,87</p>	<p>Csontleves (1,3,9) Húsgombóc (3) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:636 ZS:23,3 TZS:6,1 FH:25,3 SZH:77,2 CK:20,8 SÓ:2,03</p>	<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Aranygaluska (1,3,7) Vaníliás öntet (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:763 ZS:20,3 TZS:4,8 FH:18,9 SZH:123,3 CK:42,9 SÓ:0,56</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Svéd sárgaborsó főzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:494 ZS:12,9 TZS:2,9 FH:24,7 SZH:61,3 CK:1,6 SÓ:2,13</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Rakott burgonya (3,6,7,12) Cékla savanyúság (10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN:684 ZS:29,5 TZS:10,9 FH:19,5 SZH:68,9 CK:22,1 SÓ:2,62</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<p>Almás szilvakerémléves (1,7,12) Gyros csirkescsíkok Pírtott burgonya (12) Csemegeuborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:665 ZS:32,2 TZS:4 FH:21,7 SZH:66,2 CK:24,7 SÓ:1,89</p>	<p>Zellerkrémléves (1,7,9,12) Sárgarépa kocka Dubarry sertésszelet (1,7) Tört burgonya (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:442 ZS:13,3 TZS:4,4 FH:19,4 SZH:52 CK:4,1 SÓ:1,33</p>	<p>Csontleves (1,3,9) Sirognóff csirketokány (1,7,10,12) Galuska (1,3)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:612 ZS:19,8 TZS:3,1 FH:33,3 SZH:68,4 CK:2,6 SÓ:2,2</p>	<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott sajtgolyó (1,7) Zöldbabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:376 ZS:10,6 TZS:4,4 FH:13,1 SZH:54 CK:5,7 SÓ:2,14</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Baconös csirkemáj (1) Bulgur (1) Csemegeuborka (10,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN:508 ZS:14,8 TZS:3,5 FH:26,7 SZH:59,5 CK:5,1 SÓ:2,29</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Sertéspaprikás (1,7) Teljes kiőrlésű orsótészta (1)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:688 ZS:29,4 TZS:8 FH:27,3 SZH:73,7 CK:20,1 SÓ:0,53</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<p>Almás szilvakerémléves (1,7,12) Vaníliás tejberizs (7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:269 ZS:3 TZS:1,9 FH:6,3 SZH:53,7 CK:33,3 SÓ:0,44</p>	<p>Zellerkrémléves (1,7,9,12) Sárgarépa kocka Vegetáriánus rakott karfiol (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN:396 ZS:15,8 TZS:4,5 FH:21 SZH:39,1 CK:5,7 SÓ:0,54</p>	<p>Csontleves (1,3,9) Mexikói pizza (1,7)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:407 ZS:14,9 TZS:5,8 FH:17,9 SZH:48,8 CK:5,1 SÓ:1,47</p>	<p>Hamisgulyás (1,3,9,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9,12</p> <p>EN:282 ZS:4,3 TZS:0,6 FH:10,3 SZH:47 CK:6,3 SÓ:1,18</p>	<p>Daragaluska leves (1,3,9,12) Főtt tojás (3) Sós kamártás (7) Főtt burgonya (12)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:343 ZS:8,8 TZS:3 FH:11,4 SZH:48,8 CK:16,3 SÓ:0,65</p>	<p>Paradicsomleves (1,3,9) Zöldség ropogós (1,3) Burgonyapüré (7,12) Cékla savanyúság (10)</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:511 ZS:13,4 TZS:3 FH:13,5 SZH:77,3 CK:21,8 SÓ:1,85</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<p>Vajkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:178 ZS:4,5 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:27,8 CK:0,9 SÓ:0,79</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:222 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8 SZH:28,1 CK:1,7 SÓ:1,21</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér (1) Salátalevél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:183 ZS:4,4 TZS:1,6 FH:8,4 SZH:27 CK:1,2 SÓ:1,55</p>	<p>Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Sárgaréphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:182 ZS:2,8 TZS:1,4 FH:8,4 SZH:29,1 CK:1,4 SÓ:0,83</p>	<p>Pizzás csiga (1,3,7) Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:298 ZS:8,4 TZS:2,8 FH:9,2 SZH:44,1 CK:11,4 SÓ:0,31</p>	<p>Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:219 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,6 SZH:28,4 CK:1 SÓ:1,28</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 ételsoroknál keresztzennyezéssel 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 ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.  
**TUDJ MEG TÖBBSZÖR A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



Szombathely

Általános iskola

2026. 01. 12.–2026. 01. 18.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

Poharas tej (7)  
Csokoládékrem (6,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

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

Zöldfűszeres vajkrém (7)  
Félbarna kenyér (1)  
Paradicsom

Kakaós tej (7)  
Sajtszelet (7)  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)

Csirkemell sonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Zöldpaprika

Allergének:

Allergének:

EN:356  
ZS:14,2 TZS:5,9 FH:10,5  
SZH:45,5 CK:17,4 SÓ:1,01

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

EN:174  
ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5  
SZH:27,5 CK:1,1 SÓ:0,83

EN:342  
ZS:11 TZS:6,6 FH:14,7  
SZH:45,6 CK:20,6 SÓ:1,25

EN:188  
ZS:4 TZS:1,2 FH:8,7  
SZH:27,6 CK:1 SÓ:1,44

EN:  
ZS:  
SZH:

EN:  
ZS:  
SZH:

EBÉD A

Köménymaglevés (1)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Ördögdombi svábos apróhús (1,7,10,12)  
Bulgur (1)

Lebbencsleves (1,12)  
Sertésavdalt (1,3)  
Babfőzelék (1,7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)  
Darás metélt (1)  
Eperöntet (12)

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

Tyúkerőleves (1,3,9)  
Rizibizi  
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)  
Házi vegyes saláta

Allergének:

Allergének:

EN:590  
ZS:24,6 TZS:5,2 FH:20,4  
SZH:60,7 CK:3,7 SÓ:1,23

EN:676  
ZS:24,2 TZS:7,3 FH:32,1  
SZH:78,7 CK:3,5 SÓ:2,16

EN:551  
ZS:17,8 TZS:3,9 FH:18,6  
SZH:78,2 CK:18,1 SÓ:0,56

EN:409  
ZS:9,7 TZS:3,5 FH:17,4  
SZH:54,4 CK:4,6 SÓ:1,31

EN:816  
ZS:33,2 TZS:4,5 FH:37  
SZH:89,4 CK:10,4 SÓ:2,42

EN:  
ZS:  
SZH:

EN:  
ZS:  
SZH:

EBÉD B

Köménymaglevés (1)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Csirkés paella

Lebbencsleves (1,12)  
Rakott kelkáposzta (1,7)

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)  
Tejbedara (1,7)  
Fahéjas szórat

Alföldi tésztaleves (1,9)  
Rántott gomba (1,3)  
Petrezselymes bulgur (1)  
Tartármártás (3,7,10)

Tyúkerőleves (1,3,9)  
Pásztortarhonya (1,12)  
Házi vegyes saláta

Allergének:

Allergének:

EN:530  
ZS:23,5 TZS:5,7 FH:23,7  
SZH:54,3 CK:3,5 SÓ:0,78

EN:494  
ZS:27,6 TZS:8,8 FH:19,6  
SZH:42,7 CK:6,9 SÓ:0,67

EN:464  
ZS:17,1 TZS:8 FH:18,5  
SZH:59,3 CK:37 SÓ:0,94

EN:674  
ZS:28,7 TZS:5,7 FH:16,2  
SZH:79,6 CK:7,7 SÓ:1,61

EN:688  
ZS:30,1 TZS:6,5 FH:32,2  
SZH:65,7 CK:11,9 SÓ:1,47

EN:  
ZS:  
SZH:

EN:  
ZS:  
SZH:

EBÉD C

Köménymaglevés (1)  
Leves gyöngy (1,3,7)  
Gombapörkölt (1)  
Galuska (1,3)  
Csalamádé (10,12)

Lebbencsleves (1,12)  
Túrótöltelkes gombóc (1,7)  
Porcukor szórat

Húsgaluska leves (1,3,7,9,12)  
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)

Alföldi tésztaleves (1,9)  
Vegetáriánus bolognai ragu (6,9)  
Makaróni tészta (1)

Tyúkerőleves (1,3,9)  
Vegetáriánus langalló (1,7)

Allergének:

Allergének:

EN:501  
ZS:18,3 TZS:4,7 FH:13,4  
SZH:67,6 CK:2,1 SÓ:1,82

EN:656  
ZS:12,2 TZS:2,5 FH:16,6  
SZH:117,4 CK:21,8 SÓ:1,89

EN:588  
ZS:31,8 TZS:14,2 FH:23,5  
SZH:46 CK:5,2 SÓ:1,14

EN:478  
ZS:10,4 TZS:1,8 FH:22,1  
SZH:69,8 CK:12,9 SÓ:0,83

EN:803  
ZS:34,3 TZS:12,9 FH:35,9  
SZH:85,7 CK:6,6 SÓ:1,33

EN:  
ZS:  
SZH:

EN:  
ZS:  
SZH:

UZSONNA

Paprikás szalámi  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)  
Savanyú káposzta (12)

Soproni felvágott  
Margarin  
Félbarna kenyér (1)  
Kápia paprika

Barackos túrókrém (7)  
Teljes kiőrlésű zsemle (1)

Teavaj (7)  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Mandarin

Almás lepény (1,3,7)

Allergének:

Allergének:

EN:226  
ZS:9,1 TZS:3,4 FH:7,7  
SZH:27,8 CK:1,9 SÓ:2,44

EN:220  
ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7  
SZH:28 CK:1,5 SÓ:1,39

EN:175  
ZS:2 TZS:1,1 FH:6,9  
SZH:31,2 CK:5 SÓ:0,6

EN:254  
ZS:9,9 TZS:6,2 FH:4,4  
SZH:34,2 CK:8,5 SÓ:0,7

EN:216  
ZS:8 TZS:4 FH:3,8  
SZH:31,8 CK:14,4 SÓ:0,16

EN:  
ZS:  
SZH:

EN:  
ZS:  
SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennel jelölve 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. 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.



Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.  
**TUDJ MEG TÖBBSZÖR A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**





# ÉTLAP

Szombathely

Általános iskola

2026. 01. 19.–2026. 01. 25.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

EBÉD C

UZSONNA

Poharas tej (7) Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:317 ZS:8,2 TZS:4,6 FH:9,6 SZH:51,2 CK:26 SÓ:1,05	Főtt tojás (3) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,3 EN:191 ZS:5,1 TZS:1,5 FH:6,8 SZH:26,2 CK:0,5 SÓ:0,86	Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:174 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7,4 SZH:29,9 CK:2 SÓ:0,95	Kakaós tej (7) Margarin Kifli (1,7)  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:285 ZS:5,9 TZS:2,8 FH:10,3 SZH:46,6 CK:21,1 SÓ:0,81	Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:211 ZS:4,2 TZS:2 FH:4,8 SZH:36,2 CK:10,6 SÓ:0,87	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
Brokkolikrémleves (1,7,12) Pincepörkölt (12) Csalamádé (10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:475 ZS:14,6 TZS:4 FH:18 SZH:61,4 CK:3,3 SÓ:2,22	Citromos kerti leves (1,7,9,12) Bolognai halragu (4,9) Spagetti (1) Sajt szórát (7)  <u>Allergének:</u> 1,4,7,9,12 EN:531 ZS:20,6 TZS:6,5 FH:23,2 SZH:61,7 CK:12,6 SÓ:0,98	Bableves (1,9) Rizsfelfújt (1,3,7) Szilvaöntet (12)  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:530 ZS:11,6 TZS:4 FH:14,8 SZH:90,6 CK:33,4 SÓ:0,54	Reszelt tésztaleves (1,9,12) Paradicsomos húsos káposzta (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1)  <u>Allergének:</u> 1,9,12 EN:408 ZS:11,7 TZS:0,9 FH:23,5 SZH:43,7 CK:15,4 SÓ:2,15	Gyümölcsleves (1,7,12) Natúr sertésszelet Sajtmártás (1,7,12) Petrezselymes rizs  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:580 ZS:16,4 TZS:4 FH:19,6 SZH:84,7 CK:25,2 SÓ:1,56	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
Brokkolikrémleves (1,7,12) Édes-savanyú csirkeragu (6,12) Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN:498 ZS:12,3 TZS:1,9 FH:19,6 SZH:72,8 CK:13,9 SÓ:1,8	Citromos kerti leves (1,7,9,12) Sertésvagdalt (1,3) Burgonyapüré (7,12) Csemegeborka (10,12)  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:539 ZS:24,3 TZS:7,6 FH:20,2 SZH:54,8 CK:6,8 SÓ:2,21	Bableves (1,9) Tejföl (7) Csusza tészta (1,3) Túró (7)  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:596 ZS:20,7 TZS:8,9 FH:24,6 SZH:75,7 CK:4,5 SÓ:1,38	Reszelt tésztaleves (1,9,12) Rakott sárgarépa (1,7)  <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:482 ZS:26,5 TZS:7,7 FH:17,6 SZH:42,1 CK:3,9 SÓ:1,06	Gyümölcsleves (1,7,12) Reszelt csirkemáj (1) Tört burgonya (12) Cékla savanyúság (10)  <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:475 ZS:8,6 TZS:3,4 FH:23,4 SZH:71,1 CK:26,5 SÓ:1,97	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
Brokkolikrémleves (1,7,12) Sajtos-tejfölös makaróni (1,7)  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:490 ZS:22 TZS:11,4 FH:21,2 SZH:50,9 CK:5,6 SÓ:1,05	Citromos kerti leves (1,7,9,12) Mediterrán zöldséges bulgur (1,9)  <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:427 ZS:10,8 TZS:1,9 FH:11,1 SZH:61,5 CK:8,5 SÓ:0,29	Bableves (1,9) Tejbedara (1,7) Kakaós szórát  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:470 ZS:12,6 TZS:6 FH:17,4 SZH:70,2 CK:33,6 SÓ:0,77	Reszelt tésztaleves (1,9,12) Vegetáriánus zöldségvagdalt (1,3) Bulgur (1) Csemegeborka (10,12)  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:491 ZS:10,2 TZS:1,3 FH:14 SZH:77,4 CK:5,8 SÓ:2,56	Gyümölcsleves (1,7,12) Margaréta pizza (1,7)  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:406 ZS:12,4 TZS:6,6 FH:13,7 SZH:59,1 CK:25 SÓ:0,78	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
Sertéspárizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Salátalevél  <u>Allergének:</u> 1 EN:208 ZS:8 TZS:2,9 FH:7,2 SZH:26,4 CK:0,6 SÓ:1,29	Ökorszem (1,3,7)  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:261 ZS:5,3 TZS:2,7 FH:8,3 SZH:44,2 CK:15 SÓ:0,08	Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:224 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,2 SZH:27 CK:0,9 SÓ:1,1	Stangli (1,3,7) 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	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1 EN:209 ZS:7,7 TZS:2,9 FH:7,9 SZH:26,7 CK:0,6 SÓ:1,22	<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 ételsoroknál keresztzennyezéssel 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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.  
**TUDJ MEG TÖBBSZÖR A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



Szombathely

Általános iskola

2026. 01. 26.–2026. 02. 01.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>TÍZÓRAI</b>	Poharas tej (7) Áfonya extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1)  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:305 ZS:8,2 TZS:4,6 FH:9,6 SZH:47,8 CK:22,4 SÓ:1	Poharas tej (7) Mákos kevert (1,3,7)  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:384 ZS:18,3 TZS:6,8 FH:13 SZH:41,5 CK:25,8 SÓ:0,32	Poharas tej (7) Margarin Félbarna kenyér (1)  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:252 ZS:8,2 TZS:4,6 FH:9,5 SZH:34,8 CK:9,8 SÓ:1	Almalé 100%-os Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:264 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:4,7 SZH:48,3 CK:21,2 SÓ:0,88	Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,4,7,10,12 EN:189 ZS:3,9 TZS:1,5 FH:8,6 SZH:27,9 CK:1,7 SÓ:0,97	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: CK: FH: SÓ:
<b>EBÉD A</b>	Tarhonyaleves (1,12) Krinolin (6) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)  <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN:532 ZS:15,7 TZS:3 FH:26,5 SZH:63,8 CK:13,9 SÓ:2,18	Májgaluska leves (1,3,9,12) Burgonyás tészta (1,12) Cékla savanyúság (10)  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:498 ZS:13,3 TZS:1,7 FH:18,2 SZH:73,5 CK:8,5 SÓ:2,11	Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Rántott sajtgolyó (1,7) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10)  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:717 ZS:28,6 TZS:8,8 FH:19,9 SZH:82,8 CK:7,5 SÓ:2,42	Tojásleves (1,3) Sertésfasírt (1,3) Kelkáposztafőzelék (1,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)  <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN:504 ZS:25,5 TZS:5,7 FH:21,7 SZH:44,4 CK:1,3 SÓ:1,87	Paradicsomleves (1,3,9) Magyaros sertészelet (1,12) Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával (10)  <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:593 ZS:20,9 TZS:2,9 FH:17 SZH:80,1 CK:17,7 SÓ:1,36	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: CK: FH: SÓ:
<b>EBÉD B</b>	Tarhonyaleves (1,12) Bácsi rizseshús Csemegeuborka (10,12)  <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:535 ZS:21,6 TZS:6 FH:16,1 SZH:66,5 CK:6,1 SÓ:1,98	Májgaluska leves (1,3,9,12) Mákos guba (1,7) Meggyes öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:719 ZS:18,6 TZS:5,9 FH:23,9 SZH:112,2 CK:52,4 SÓ:1,73	Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Carbonara spagetti (1,7)  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:707 ZS:32,9 TZS:13,1 FH:26,2 SZH:65,2 CK:7,3 SÓ:2,32	Tojásleves (1,3) Álföldi húsos galuska (1,3)  <u>Allergének:</u> 1,3 EN:568 ZS:27,8 TZS:9 FH:20,9 SZH:56 CK:2,6 SÓ:1,04	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott brokkoli (1,3) Párolt rizs Tartármártás (3,7,10)  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN:842 ZS:29,7 TZS:5,6 FH:20,5 SZH:119,4 CK:20,8 SÓ:0,87	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: CK: FH: SÓ:
<b>EBÉD C</b>	Tarhonyaleves (1,12) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) Csemegeuborka (10,12)  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:546 ZS:24,4 TZS:12,1 FH:18 SZH:56,7 CK:7,8 SÓ:2,38	Májgaluska leves (1,3,9,12) Francia lecsó Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:477 ZS:12,5 TZS:2 FH:16,2 SZH:72,4 CK:7,1 SÓ:0,81	Vöröslencse krémleves (1,7,10,12) Leves gyöngy (1,3,7) Főtt tojás (3) Finomfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1)  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:518 ZS:11,9 TZS:4,1 FH:25,8 SZH:59,8 CK:13,6 SÓ:1,14	Tojásleves (1,3) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12)  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:284 ZS:7,7 TZS:1 FH:10,6 SZH:40 CK:5,9 SÓ:1,17	Paradicsomleves (1,3,9) Gyümölcsös tejberizs (7)  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:547 ZS:11,9 TZS:5,8 FH:12,1 SZH:97,6 CK:67,9 SÓ:1,12	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: CK: FH: SÓ:
<b>UZSONNA</b>	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Sárgarépaasáb  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:182 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,4 SZH:30,9 CK:1,3 SÓ:1,05	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN:227 ZS:9,3 TZS:3,3 FH:7 SZH:27,2 CK:1 SÓ:1,37	Tökmagos pogácsa (1,3,7) Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:336 ZS:13,1 TZS:2,3 FH:11,4 SZH:39,9 CK:10,4 SÓ:0,43	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN:177 ZS:3,9 TZS:1,2 FH:8,5 SZH:26,7 CK:0,7 SÓ:1,4	Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7)  <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: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: CK: FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztzennyezéssel 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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.  
**TUDJ MEG TÖBBSZÖR A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**

