

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítási alsós

2021.01.04.–2021.01.10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Poharas kakaó Vajkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:492 ZS: 13,7    TZS: 7,4    FH: 11,3 SZH:50,3    CK:24,9    SÓ: 1</p>	<p>Szezámagos vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,11</p> <p>EN: 259 ZS: 9,7    TZS: 5,3    FH: 6,4 SZH:34,5    CK: 1,3    SÓ: 1,4</p>	<p>Poharas tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 338 ZS: 9,3    TZS: 5,5    FH:11,4 SZH:48    CK: 19,5    SÓ: 0,3</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Ketchup</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 293 ZS: 10,6    TZS: 5,9    FH: 11,6 SZH:35,8    CK: 4,6    SÓ: 1,9</p>	<p>Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 222 ZS: 5    TZS: 2,2    FH: 7,1 SZH: 33,3    CK: 2,7    SÓ: 1</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>Vajas galuska leves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:721 ZS: 27,5    TZS: 5,9    FH: 24,8 SZH:89,5    CK:10,1    SÓ: 3,2</p>	<p>Karalábéleves Bolognai sertés ragu Reszelt sajt Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 546 ZS: 28    TZS: 8,7    FH: 23,9 SZH:49,3    CK: 10,4    SÓ: 3,5</p>	<p>Csontleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 627 ZS: 32,2    TZS: 9,9    FH:26,9 SZH:52,6    CK: 4    SÓ: 5,4</p>	<p>Zöldség krémleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Mongol káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 662 ZS: 15,3    TZS: 2,9    FH: 34,5 SZH:91,5    CK: 5,7    SÓ: 2,1</p>	<p>Csirkemájgaluska leves Morzsás nudli Fahéjas szórát Gyümölcssaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 746 ZS: 11,8    TZS: 1,4    FH: 17,2 SZH: 118,4    CK: 37,7    SÓ: 2</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>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:210 ZS: 5,7    TZS: 0,7    FH: 8,2 SZH:31,3    CK:0,7    SÓ: 1,4</p>	<p>Húspástétom Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 303 ZS: 11,4    TZS: 3,6    FH: 12,6 SZH:35,3    CK: 1,5    SÓ: 1,1</p>	<p>Körözött Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 220 ZS: 3,5    TZS: 2    FH:10,4 SZH:34,4    CK: 0,6    SÓ: 1,1</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 7,5 SZH:44    CK: 16,1    SÓ: 0,7</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 204 ZS: 3    TZS: 0,7    FH: 9,8 SZH: 30,6    CK: 0,6    SÓ: 1,2</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 keresztzennyeződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítási alsós

2021.01.11.–2021.01.17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:349 ZS: 8    TZS: 4,4    FH: 10,3 SZH:53,6    CK:22,3    SÓ: 1,4	Kőszegi túrókrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,8 EN: 216 ZS: 4,8    TZS: 2,4    FH: 8,8 SZH:32,8    CK: 0,8    SÓ: 1,2	Sajt szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 277 ZS: 10,5    TZS: 5,9    FH:11,7 SZH:31,6    CK: 0,5    SÓ: 1,5	Poharas tej Teavaj Félbarna kenyér Színes zöldségek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 340 ZS: 12,2    TZS: 7,8    FH: 10,5 SZH:41,8    CK: 9,7    SÓ: 1,3	Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 213 ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH: 7,2 SZH: 30,8    CK: 0,5    SÓ: 1		
EBÉD	Brokkoli leves Bazsalikomos bulguros csirke Csemege uborka  <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:478 ZS: 12,7    TZS: 1,8    FH: 23,7 SZH:56,8    CK:3,2    SÓ: 2,9	Reszelt tésztaleves Húsgombóc árpagyönggyel Paradicsommártás Tört burgonya 1/2 adag Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 655 ZS: 24,4    TZS: 5,5    FH: 22,6 SZH:82,1    CK: 13    SÓ: 2,6	Legényfogó leves Mákos tészta  <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN: 680 ZS: 20    TZS: 4,9    FH:23,6 SZH:98,6    CK: 38,9    SÓ: 1,3	Tyúk erőleves Főtt virsli Szárzabab főzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9 EN: 700 ZS: 23,3    TZS: 5,5    FH: 27,4 SZH:90,6    CK: 6,5    SÓ: 4,5	Meggyleves Panírozott halrudacska Kukoricás rizs Házi csalamádé  <u>Allergének:</u> 1,4,7 EN: 729 ZS: 20,6    TZS: 3,6    FH: 23,3 SZH: 111,1    CK: 32,4    SÓ: 2,5		
UZSONNA	Teljes kiőrlésű stangli Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:282 ZS: 6,4    TZS: 1    FH: 8,6 SZH:47,4    CK:11,7    SÓ: 0,1	Zala felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 239 ZS: 7    TZS: 1,9    FH: 8,4 SZH:31,3    CK: 0,8    SÓ: 1,4	Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 221 ZS: 5,8    TZS: 1,8    FH:8,5 SZH:32,8    CK: 0,4    SÓ: 1,7	Kakaós csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 545 ZS: 14,7    TZS: 2,6    FH: 11,8 SZH:89,2    CK: 29,2    SÓ: 0,1	Kefir Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 214 ZS: 5,4    TZS: 2,9    FH: 8,8 SZH: 32,2    CK: 6,8    SÓ: 0,5		

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

1. Glutén tartalmú 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a munkatársainknál! Diétás étkezést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítási alsós

2021.01.18.–2021.01.24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas kakaó Briós  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:435 ZS: 7,8    TZS: 3,9    FH: 10,1 SZH:51,3    CK:27,1    SÓ: 0,4	Poharas tej Méz Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 357 ZS: 8    TZS: 4,4    FH: 10,2 SZH:57,4    CK: 26,1    SÓ: 1,4	Margaréta pizza  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 606 ZS: 19,8    TZS: 7,6    FH:19,3 SZH:85,6    CK: 13,2    SÓ: 1,8	Házi füstölt sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 270 ZS: 10,5    TZS: 4,9    FH: 9,3 SZH:32,8    CK: 0,6    SÓ: 1,4	Poharas kakaó Margarin Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 421 ZS: 6,7    TZS: 2,6    FH: 10,1 SZH: 49,4    CK: 23,9    SÓ: 0,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
--	---	---	--	---	---	---

EBÉD

Magyaros zöldborsóleves Sajtos-tejfölös tészta Mandarin  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:551 ZS: 18,9    TZS: 9,8    FH: 22,2 SZH:66,9    CK:14,2    SÓ: 1,8	Sertés húsgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Tört burgonya 1/2 adag Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 671 ZS: 28,8    TZS: 6,1    FH: 23,1 SZH:71,3    CK: 6,5    SÓ: 1,1	Hortobágyi betyárleves Rizsfelfújt Kardamomos barackvelő  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 1187 ZS: 48,1    TZS: 15,3    FH:69,2 SZH:100,8    CK: 31,2    SÓ: 1,8	Alföldi tésztaleves Sertés pörkölt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,9,12 EN: 629 ZS: 29,8    TZS: 6,9    FH: 24,3 SZH:62,3    CK: 1    SÓ: 3,1	Fokhagyma krémleves Sárgarépa kockával Töltött csirkecomb Párolt rizs Vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 761 ZS: 22,2    TZS: 4,6    FH: 46,9 SZH: 92,2    CK: 9    SÓ: 3,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
--	---	---	---	--	---	---

UZSONNA

Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,6 EN:247 ZS: 7,5    TZS: 2,2    FH: 8,6 SZH:31,9    CK:0,6    SÓ: 1,6	Kapros citromos tonhalkrém Félbarna kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10 EN: 203 ZS: 1,9    TZS: 0,9    FH: 11,4 SZH:33,6    CK: 0,9    SÓ: 1,2	Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma  <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 310 ZS: 11,8    TZS: 3,7    FH:13 SZH:35,5    CK: 1,5    SÓ: 0,9	Mákos guba Alma  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 534 ZS: 13,5    TZS: 2,8    FH: 15,8 SZH:83,1    CK: 39,9    SÓ: 0,9	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 185 ZS: 4,3    TZS: 1,2    FH: 8,7 SZH: 28,4    CK: 0,5    SÓ: 1,4	<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 keresztzennyeződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítási alsós

2021.01.25.–2021.01.31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas tej Kifli Kockasajt  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:357 ZS:14,8    TZS: 9,4    FH: 14 SZH:37,6    CK:11,8    SÓ: 1,7	Magyaros vajkrém Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 9,8    TZS: 5,6    FH: 6 SZH:32,5    CK: 1,4    SÓ: 1,3	Finom túrókrém Kifli  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 195 ZS: 4,2    TZS: 1,9    FH:10,2 SZH:28,2    CK: 1,4    SÓ: 0,6	Poharas tej Diós búrkifli  <u>Allergének:</u> 1,7,8 EN: 329 ZS: 16,7    TZS: 7,9    FH: 9,7 SZH:31,3    CK: 15,6    SÓ: 0,6	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 278 ZS: 10,6    TZS: 5,9    FH: 11,7 SZH: 31,9    CK: 0,5    SÓ: 1,5		
EBÉD	Sertés becsinált leves Aranygaluska Vanília ízű öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:847 ZS: 32,7    TZS: 7,2    FH: 28,3 SZH:105,4    CK:31,4    SÓ: 0,4	Karfiollevés Bolognai halragu Spagetti Reszelt sajt  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9 EN: 442 ZS: 18    TZS: 5,1    FH: 20,7 SZH:48,9    CK: 10    SÓ: 3,6	Csontleves Húspogácsa Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10 EN: 857 ZS: 36,5    TZS: 11,7    FH:39,1 SZH:87,7    CK: 8    SÓ: 3,7	Tárkonyos zöldség leves Virslis rakott burgonya Cékla  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN: 495 ZS: 18,2    TZS: 6,3    FH: 15,3 SZH:56,3    CK: 7,6    SÓ: 2,6	Zeller krémleves Csirkepörkölt Bulgur Házi csalamádé  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 624 ZS: 20,5    TZS: 3,6    FH: 24,4 SZH: 73,7    CK: 6,9    SÓ: 1,9		
UZSONNA	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6 EN:243 ZS: 7,5    TZS: 2,5    FH: 8,7 SZH:32,3    CK:0,5    SÓ: 1,6	Petrezselymes sárgarépakrém Félbarna kenyér Póréhagyma  <u>Allergének:</u> 1 EN: 166 ZS: 0,5    TZS: 0    FH: 5 SZH:33,6    CK: 0,4    SÓ: 1	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 215 ZS: 5,6    TZS: 0,9    FH:6,9 SZH:33    CK: 0,5    SÓ: 1,8	Csirkemáj pástétom Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb  <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 250 ZS: 6,1    TZS: 1,8    FH: 10,6 SZH:36,1    CK: 1,1    SÓ: 1,1	Natúr joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 220 ZS: 5,4    TZS: 3,1    FH: 8,8 SZH: 32,4    CK: 7    SÓ: 0,5		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

