

# ÉTLAP

**HUNGAST**  
Kérlek még!

SZOMBATHELY

Iskola alsós

2021.07.05.–2021.07.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p> <p>EN: 309 ZS: 10,3 TZS: 2,8 FH: 11 SZH:41,5 CK: 8,9 SÓ: 2,3</p>	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 357 ZS: 6,7 TZS: 3,5 FH:11,4 SZH:59 CK: 30,5 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtos meleg szendvics félbarna kenyérral</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 329 ZS: 11 TZS: 5,4 FH: 11,8 SZH:43,8 CK: 11,5 SÓ: 1,9</p>	<p>Tea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 250 ZS: 5 TZS: 2,2 FH: 7,1 SZH: 40,5 CK: 9,9 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>Csontleves Szezámmagos sertés fasírt Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,11</p> <p>EN:915 ZS: 32,9 TZS: 8 FH: 41,4 SZH:102,8 CK:0,9 SÓ: 4,1</p>	<p>Meggyleves Szárnyas paella Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 464 ZS: 7,5 TZS: 1,7 FH: 21 SZH:77 CK: 28,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Kakukkfűves hagyma krémleves Bolognai sertés ragu Penne tészta Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 672 ZS: 31,7 TZS: 11,3 FH:29,6 SZH:66,2 CK: 12 SÓ: 2,1</p>	<p>Daragaluska leves Pincepörkölt Házi csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 611 ZS: 22,5 TZS: 5,4 FH: 22,2 SZH:73,8 CK: 7 SÓ: 2,3</p>	<p>Pestos zöldségleves Sertésszelet lilahagymás sajtkrémmel Rizibizi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9</p> <p>EN: 690 ZS: 30,6 TZS: 7,9 FH: 32,9 SZH: 69,5 CK: 2,4 SÓ: 1,7</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>Teavaj Félbarna kenyér Színes zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:216 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 4,7 SZH:32,6 CK:0,5 SÓ: 1</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 271 ZS: 10,5 TZS: 5,9 FH: 11,4 SZH:30,7 CK: 0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Csirkemáj pástétom Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 250 ZS: 6,1 TZS: 1,8 FH:10,6 SZH:36,1 CK: 1,1 SÓ: 1,1</p>	<p>Mákos kevert Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 297 ZS: 11,6 TZS: 2,9 FH: 6,5 SZH:40,7 CK: 25 SÓ: 0</p>	<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><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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet kérjük.  
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

Iskola alsós

2021.07.12.–2021.07.18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:333 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,2 SZH:57,4    CK:26,1    SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 248 ZS: 3,9    TZS: 2,2    FH: 10,6 SZH:40,2    CK: 7,8    SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 256 ZS: 4,6    TZS: 2,1    FH:8,2 SZH:41,6    CK: 23,6    SÓ: 0,3</p>	<p>Tejbedara Fahéjas szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 317 ZS: 4,4    TZS: 2,6    FH: 10,2 SZH:54,9    CK: 35,5    SÓ: 0,4</p>	<p>Gyümölcsstea Kukoricás pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 591 ZS: 16,5    TZS: 6,3    FH: 21,9 SZH: 86,5    CK: 14,4    SÓ: 1,8</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>Alföldi tésztaleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:711 ZS: 23,7    TZS: 4,5    FH: 25 SZH:94,7    CK:18,6    SÓ: 2,9</p>	<p>Karfiollevés Bakonyi sertésragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 636 ZS: 27,9    TZS: 7    FH: 22,2 SZH:61    CK: 0,6    SÓ: 1,8</p>	<p>Tojásleves Rakott cukkini Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 712 ZS: 32    TZS: 9,5    FH:25,1 SZH:72,4    CK: 3,9    SÓ: 2,2</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 595 ZS: 21,2    TZS: 4,5    FH: 21,9 SZH:77,2    CK: 7,2    SÓ: 1,2</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrudacska Petrezselymes rizs Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9</p> <p>EN: 754 ZS: 25    TZS: 3,1    FH: 22,5 SZH: 108,7    CK: 25,8    SÓ: 1,6</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>Kefir Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:214 ZS: 5,4    TZS: 2,9    FH: 8,8 SZH:32,2    CK:6,8    SÓ: 0,5</p>	<p>Limonádé Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 320 ZS: 7,8    TZS: 1,4    FH: 6 SZH:55,3    CK: 24,8    SÓ: 0</p>	<p>Zala felvágott Margarin Zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 242 ZS: 7    TZS: 1,9    FH:8,4 SZH:31,7    CK: 0,8    SÓ: 1,4</p>	<p>Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 298 ZS: 11,7    TZS: 3,7    FH: 12,3 SZH:33,6    CK: 1,5    SÓ: 0,9</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 183 ZS: 4,3    TZS: 1,2    FH: 8,7 SZH: 28,1    CK: 0,5    SÓ: 1,4</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 keresztaszennyeződéssel 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 érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért 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

Iskola alsós

2021.07.19.–2021.07.25.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 6,1    TZS: 2,8    FH: 10,6 SZH:48,4    CK:22,3    SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Mazsolás kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 334 ZS: 6,8    TZS: 3,5    FH: 11,6 SZH:52,6    CK: 23,5    SÓ: 0,3</p>	<p>Tea Főtt virsli Ketchup Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN: 291 ZS: 9,8    TZS: 2,8    FH:10,1 SZH:39,8    CK: 11,9    SÓ: 2,4</p>	<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p> <p>EN: 359 ZS: 9,4    TZS: 5,1    FH:10,8 SZH:52,9    CK: 21,2    SÓ: 1,2</p>	<p>Tej Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 344 ZS: 12,7    TZS: 7,4    FH: 11,4 SZH: 40,8    CK: 10,6    SÓ: 1,6</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>Brokkoli leves Lecsós sertésragu Tarhonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:600 ZS: 28,3    TZS: 7    FH: 23,5 SZH:61,8    CK:4,7    SÓ: 2,9</p>	<p>Nyári almaves Pritaminos csirkemáj Párolt rizs Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 708 ZS: 24,5    TZS: 4,2    FH: 30,2 SZH:90,5    CK: 23,2    SÓ: 3,4</p>	<p>Csokonai sertés raguleves Dejós morzsás nudli Szilvavelő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 838 ZS: 23    TZS: 5,1    FH:25,5 SZH:104,9    CK: 20,5    SÓ: 1,8</p>	<p>Babgulyás sertéshússal Sajtos stangli Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 688 ZS: 21,8    TZS: 6,5    FH: 28,8 SZH:89,6    CK: 11,5    SÓ: 1</p>	<p>Fokhagyma krémleves Sárgarépa kocka Búbos csirkemell Petrezselymes rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 770 ZS: 25,3    TZS: 6,4    FH: 36,6 SZH: 96,4    CK: 9,2    SÓ: 3,3</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>Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:277 ZS: 10,5    TZS: 5,9    FH: 11,7 SZH:31,6    CK:0,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 225 ZS: 6,1    TZS: 2    FH: 9 SZH:32,2    CK: 0,4    SÓ: 1,5</p>	<p>Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 225 ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH:7,6 SZH:33,3    CK: 0,5    SÓ: 1,1</p>	<p>Margarin Soproni felvágott Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 236 ZS: 7,2    TZS: 2,3    FH: 8,5 SZH:31,4    CK: 0,7    SÓ: 1,4</p>	<p>Gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 220 ZS: 2,3    TZS: 1,2    FH: 8 SZH: 40,9    CK: 14,4    SÓ: 0,7</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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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.



SZOMBATHELY

Iskola alsós

2021.07.26.–2021.08.01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tejeskávé Briós  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:313 ZS: 7 SZH:49 TZS: 3,9 CK:23,6 FH: 10,2 SÓ: 0,6	Tea Kapos túrókrém Félbarna kenyér Kápia paprika  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 249 ZS: 3,6 SZH:41,2 TZS: 2,1 CK: 7,9 FH: 10 SÓ: 1,1	Gyümölcsstea Majonézos tojáskrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 261 ZS: 5,9 SZH:41,8 TZS: 1,3 CK: 10,1 FH:6,7 SÓ: 1,2	Tej Sárgarépakrém Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 278 ZS: 5,4 SZH:42,1 TZS: 2,4 CK: 9,6 FH: 10,4 SÓ: 1,3	Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 333 ZS: 5,7 SZH: 56,3 TZS: 2,6 CK: 26,1 FH: 10,4 SÓ: 1,1		
EBÉD	Gyümölcsleves Egyiptomi rakott húsos bulgur Csemege uborka  <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:545 ZS: 14 SZH:74,4 TZS: 5,1 CK:33,1 FH: 26,7 SÓ: 3	Reszelt tésztalesves Csirke fasírt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 573 ZS: 17,7 SZH:72,5 TZS: 3,6 CK: 7,5 FH: 26,4 SÓ: 3,8	Csirke raguleves Aranygaluska Vanília ízű öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 784 ZS: 21,7 SZH:112,8 TZS: 4,3 CK: 34,9 FH:30,1 SÓ: 0,5	Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 693 ZS: 23,7 SZH:87,9 TZS: 6,2 CK: 12,9 FH: 27,7 SÓ: 2,8	Köménymag leves Leves gyöngy Halas rakott tészta Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,4,7 EN: 566 ZS: 19,9 SZH: 71,5 TZS: 6,7 CK: 12,7 FH: 23,9 SÓ: 2,2		
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:253 ZS: 9,4 SZH:31,7 TZS: 0,2 CK:0,5 FH: 8,6 SÓ: 1,4	Almás lepény  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 280 ZS: 11,4 SZH:41,1 TZS: 5,2 CK: 13,1 FH: 3,9 SÓ: 0,1	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 215 ZS: 5,9 SZH:31,9 TZS: 1,1 CK: 0,5 FH:7 SÓ: 1,6	Húspástétom Félbarna kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 303 ZS: 11,4 SZH:35,3 TZS: 3,6 CK: 1,5 FH: 12,6 SÓ: 1,1	Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér Kaliforniai paprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 213 ZS: 3 SZH: 33 TZS: 0,7 CK: 0,4 FH: 9,7 SÓ: 1,5		

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 érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

