

ÉTLAP

Szombathely

Szabadszedés – Általános iskola

2024. 09. 02.–2024. 09. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:233 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:28,1 CK:0,4 SÓ:1,32</p>	<p>Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 202 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 3,8 SZH: 42 CK: 17 SÓ: 0,73</p>	<p>Fahéjas kalács Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 269 ZS: 5,2 TZS: 2,2 FH: 6,5 SZH: 48,9 CK: 17,1 SÓ: 0,09</p>	<p>Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 183 ZS: 3,2 TZS: 0,4 FH: 9,6 SZH: 27,4 CK: 1,3 SÓ:1</p>	<p>Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 196 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 27,1 CK: 1 SÓ: 0,86</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD A	<p>Eperkrémleves Zöldséges rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:606 ZS: 20,4 TZS: 5,4 FH: 18,5 SZH:86,1 CK:32,2 SÓ:1,37</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 620 ZS: 16,7 TZS: 2,9 FH: 23,3 SZH: 86,5 CK: 27,1 SÓ: 1,64</p>	<p>Zöldségleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás Pirított dara</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 536 ZS: 17 TZS: 9,3 FH: 24,2 SZH: 68,7 CK: 23 SÓ: 0,79</p>	<p>Babgulyás Túrós derelye Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 855 ZS: 19,5 TZS: 4,4 FH: 31 SZH: 136,2 CK: 21,9 SÓ:2,35</p>	<p>Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Vegetáriánus olaszos rakott tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9</p> <p>EN: 534 ZS: 15,5 TZS: 6 FH: 25,1 SZH: 69,7 CK: 11,1 SÓ: 1,33</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD B	<p>Eperkrémleves Rakott burgonya Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN:686 ZS: 26,1 TZS: 10,9 FH: 19 SZH:77,8 CK:32,9 SÓ: 2,54</p>	<p>Köménymagleves Pirított zsemlekocka Lecsós csirkeragu Párolt rizs Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 612 ZS: 20 TZS: 4 FH: 22,5 SZH: 83,1 CK: 19,6 SÓ: 1,46</p>	<p>Zöldségleves Sajtos-tejfölös farfalle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 499 ZS: 21,7 TZS: 9,5 FH: 20,9 SZH: 54,3 CK: 5,5 SÓ: 1,1</p>	<p>Babgulyás Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 583 ZS: 15,9 TZS: 6,1 FH: 26,9 SZH: 76,6 CK: 33,8 SÓ:0,62</p>	<p>Fokhagyma krémleves Leves gyöngy Rántott karfiol Petrezselymes rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 738 ZS: 32,1 TZS: 7,9 FH: 15,1 SZH: 95,4 CK: 9,9 SÓ: 2,3</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Pizzás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:254 ZS: 8 TZS: 2,4 FH: 8,7 SZH:35,6 CK:3,4 SÓ: 0,32</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 245 ZS: 8,9 TZS: 3,2 FH: 8 SZH: 31,2 CK: 0,8 SÓ: 1,24</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 188 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,7 SZH: 27,6 CK: 1 SÓ: 1,44</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Császárszemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 262 ZS: 12,3 TZS: 6,5 FH: 6,2 SZH: 31,5 CK: 2,5 SÓ:1,03</p>	<p>Mese fit Detki keksz Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 267 ZS: 8,9 TZS: 4,1 FH: 4,2 SZH: 41 CK: 20,9 SÓ: 0,21</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Szombathely

Szabadszedés – Általános iskola

2024. 09. 09.–2024. 09. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Magyar vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN:205 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,6 SZH:29,1 CK:1,6 SÓ:1,02	Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 207 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,2 SZH: 26,1 CK: 0,6 SÓ: 1,08	Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 187 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 9,5 SZH: 27,5 CK: 1,7 SÓ: 0,81	Kakaós kalács Őszibarack <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 295 ZS: 6,3 TZS: 3 FH: 8 SZH: 49 CK: 20 SÓ:0,09	Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 194 ZS: 4,5 TZS: 0,9 FH: 6,5 SZH: 28,5 CK: 2 SÓ: 1,04	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Zöldségkrémleves Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Szarvacska tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,7,9,10 EN:599 ZS: 20,7 TZS: 5,8 FH: 25,2 SZH:76,1 CK:11,2 SÓ: 1,73	Zöldborsóleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 592 ZS: 19,5 TZS: 5 FH: 22,1 SZH: 76,7 CK: 21,8 SÓ: 1,61	Almás szilvakerémleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Coleslow <u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12 EN: 723 ZS: 22,5 TZS: 3 FH: 18,2 SZH: 110,2 CK: 36,1 SÓ: 2,1	Daragaluska leves Sertésfasírt Sárgaborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 658 ZS: 23,9 TZS: 6,5 FH: 31,4 SZH: 70,5 CK: 1,9 SÓ:2,15	Hamisgulyás Dejős morzsás nudli Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 786 ZS: 13,7 TZS: 2 FH: 19,2 SZH: 118,3 CK: 27,2 SÓ: 2,25	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Zöldségkrémleves Pirított zsemlekocka Gyros csirkecsikok Friss saláta Pirított burgonya Joghurt öntet <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:683 ZS: 34,9 TZS: 5,4 FH: 26,5 SZH:58,7 CK:5,6 SÓ: 1,13	Zöldborsóleves Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 535 ZS: 16,5 TZS: 2,6 FH: 22,5 SZH: 72,6 CK: 11,8 SÓ: 0,84	Almás szilvakerémleves Paprikás burgonya virslivel Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 476 ZS: 15 TZS: 6,6 FH: 13,7 SZH: 67,5 CK: 31,2 SÓ: 2,91	Daragaluska leves Bakonyi csirkeragu Bulgur <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 506 ZS: 17,2 TZS: 4,6 FH: 23,3 SZH: 56,3 CK: 2,7 SÓ:0,92	Hamisgulyás Káposztás tészta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 467 ZS: 9,5 TZS: 1,1 FH: 12,7 SZH: 79,8 CK: 21,4 SÓ: 0,39	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Kakaós csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:274 ZS: 7,9 TZS: 1,5 FH: 5,8 SZH:43,8 CK:14,5 SÓ: 0,13	Pogácsa Szőlő <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 287 ZS: 6,6 TZS: 1,1 FH: 6,1 SZH: 48,9 CK: 20,5 SÓ: 0,44	Gépsonka Margarin Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 213 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH: 9,3 SZH: 32,2 CK: 1,8 SÓ: 1,54	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 225 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,4 SZH: 27,5 CK: 1,2 SÓ:1,39	Kockasajt Kifli Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 246 ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,6 SZH: 37,7 CK: 11,9 SÓ: 1,16	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Szabadszedés – Általános iskola

2024. 09. 16.–2024. 09. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:230 ZS: 9,1 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:28,4 CK:1,8 SÓ:1,16</p>	<p>Margarin Kifli Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 155 ZS: 2,9 TZS: 0,8 FH: 4,5 SZH: 26,9 CK: 1,1 SÓ: 0,61</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 209 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 8,2 SZH: 26,4 CK: 0,5 SÓ: 1,39</p>	<p>Sajtkrém Zsemle Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 215 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,9 SZH: 34,3 CK: 2,4 SÓ:1,24</p>	<p>Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 190 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 8,1 SZH: 32 CK: 6,7 SÓ: 0,71</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 A	<p>Lebbencsleves Sült virsli Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:420 ZS: 18,6 TZS: 7,2 FH: 15 SZH:45,6 CK:4,7 SÓ: 2,1</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 709 ZS: 12,5 TZS: 1,6 FH: 34,2 SZH: 109,1 CK: 27,8 SÓ: 1,02</p>	<p>Sertésraguleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 574 ZS: 18,8 TZS: 4,2 FH: 20 SZH: 79,5 CK: 17,8 SÓ: 0,34</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Bácskai rizshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 618 ZS: 27,3 TZS: 9 FH: 21,1 SZH: 70,1 CK: 8,1 SÓ:1,84</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 443 ZS: 11 TZS: 4,3 FH: 17,5 SZH: 60,1 CK: 10,4 SÓ: 1,17</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 B	<p>Lebbencsleves Hentes sertéstokány Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:621 ZS: 26,9 TZS: 8,4 FH: 22,3 SZH:70,2 CK:3,7 SÓ: 1,58</p>	<p>Paradicsomleves Tarhonyás hús Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 668 ZS: 25,8 TZS: 5,8 FH: 23,5 SZH: 83,5 CK: 31,5 SÓ: 0,71</p>	<p>Sertésraguleves Tejberizs Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 636 ZS: 18,5 TZS: 8,5 FH: 23 SZH: 94,2 CK: 39 SÓ: 0,69</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Csirkebrassói Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 598 ZS: 20,6 TZS: 6,7 FH: 25,1 SZH: 71,1 CK: 7,4 SÓ:2,17</p>	<p>Zöldségleves Amerikai sajtos tészta Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 515 ZS: 20,2 TZS: 8,6 FH: 17,3 SZH: 63,7 CK: 14,9 SÓ: 1,24</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>
UZZONNA	<p>Fahéjas-almás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:196 ZS: 4,2 TZS: 1,8 FH: 4,7 SZH:33,9 CK:12,5 SÓ: 0,05</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 191 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 8,7 SZH: 27,2 CK: 1 SÓ: 1,56</p>	<p>Sajtszelet Margarin Császárszemle Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 246 ZS: 9,6 TZS: 5,2 FH: 9,9 SZH: 30,3 CK: 1,6 SÓ: 1,05</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 9,2 TZS: 3,3 FH: 6,6 SZH: 25,7 CK: 0,5 SÓ:1,37</p>	<p>Sajtos rúd Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 383 ZS: 15,5 TZS: 4,8 FH: 13,5 SZH: 46,8 CK: 15,7 SÓ: 0,86</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 laktóz); 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Szabadszedés – Általános iskola

2024. 09. 23.–2024. 09. 29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:232 ZS: 6,6 TZS: 4,1 FH: 5,7 SZH:36,5 CK:11,1 SÓ: 0,93	Áfonyás túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 222 ZS: 2,8 TZS: 1,5 FH: 9,5 SZH: 37,8 CK: 8,6 SÓ: 0,66	Foszlós kalács Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 257 ZS: 3,7 TZS: 1,7 FH: 6,1 SZH: 48,6 CK: 20,1 SÓ: 0,08	Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 207 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,2 SZH: 26,1 CK: 0,6 SÓ:1,08	Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 197 ZS: 4,7 TZS: 1 FH: 6,7 SZH: 28,5 CK: 1,9 SÓ: 1,01	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Brokkolikrémes Pirított zsemlekocka Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:531 ZS: 19 TZS: 5,8 FH: 23 SZH:60,9 CK:4,8 SÓ: 2,42	Bagolyborsó leves Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt Körte <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 807 ZS: 33,2 TZS: 12,8 FH: 36,8 SZH: 86 CK: 14,8 SÓ: 1,79	Gyümölcsleves Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 559 ZS: 10,9 TZS: 3,9 FH: 33,7 SZH: 79,6 CK: 31,8 SÓ: 1,64	Csontleves Lenmagos sertésfasírt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 724 ZS: 30,2 TZS: 8,3 FH: 33,9 SZH: 74,5 CK: 7,8 SÓ:2,6	Tejfőlös burgonyaleves Sárgabarackos gombóc Porcukor szórat Szőlő <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 1051 ZS: 13,8 TZS: 3,6 FH: 17,3 SZH: 160,7 CK: 46,1 SÓ: 1,22	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Brokkolikrémes Pirított zsemlekocka Édes-savanyú csirkescsók Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN:556 ZS: 13,1 TZS: 2,9 FH: 23,4 SZH:83,8 CK:19,1 SÓ: 1,74	Bagolyborsó leves Kukoricapelyhes csirkemell Bulgur Káposztasaláta Körte <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 873 ZS: 16,4 TZS: 4,2 FH: 40,7 SZH: 129 CK: 18 SÓ: 2,07	Gyümölcsleves Reszelt sertésmáj Petrezselymes burgonya Uborkasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 526 ZS: 10,8 TZS: 3,3 FH: 25,4 SZH: 76,6 CK: 31,1 SÓ: 0,78	Csontleves Vadas csirkeragu Makaróni tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 491 ZS: 15,3 TZS: 3,2 FH: 23,8 SZH: 63,6 CK: 9,6 SÓ:1,04	Tejfőlös burgonyaleves Gombapörkölt Galuska Szőlő <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 559 ZS: 12,8 TZS: 3,1 FH: 14,6 SZH: 91,8 CK: 20,4 SÓ: 0,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Libaszírs Félbarna kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> 1 EN:264 ZS: 15,4 TZS: 4,2 FH: 3,9 SZH:25,8 CK:0,6 SÓ: 0,66	Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgaréphasáb <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 221 ZS: 7,3 TZS: 3,8 FH: 9,3 SZH: 28 CK: 0,4 SÓ: 1,17	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 227 ZS: 9,1 TZS: 3,4 FH: 7,5 SZH: 27,6 CK: 0,5 SÓ: 1,35	Gépsonka Margarin Császárszsemle Saláta levél <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 222 ZS: 6,8 TZS: 2,7 FH: 9,1 SZH: 31,2 CK: 2,2 SÓ:1,5	Epres joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 232 ZS: 4,2 TZS: 1,7 FH: 9,4 SZH: 40,6 CK: 14,9 SÓ: 0,68	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Szombathely

Szabadszedés – Általános iskola

2024. 09. 30.–2024. 10. 06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1 EN:235 ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 4,3 SZH:47,2 CK:21,4 SÓ: 0,74	Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 184 ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 9 SZH: 26,9 CK: 1,2 SÓ: 0,97	Vaníliás túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 220 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH: 9,7 SZH: 35,5 CK: 6 SÓ: 0,66	Ökörszem Nektarin <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 325 ZS: 5,3 TZS: 2,7 FH: 8,8 SZH: 59 CK: 19,2 SÓ:0,09	Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 194 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 26,9 CK: 0,5 SÓ: 0,86	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD A	Tarhonyaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:568 ZS: 13,4 TZS: 3,2 FH: 24,1 SZH:79,9 CK:14,3 SÓ: 1,92	Húsgaluska leves Burgonyás tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN: 566 ZS: 21,9 TZS: 4,7 FH: 20,5 SZH: 69 CK: 9,2 SÓ: 2,16	Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Párolt rizs Fűszeres karotta kukoricával <u>Allergének:</u> 1,3,9,10 EN: 646 ZS: 20 TZS: 3,2 FH: 32 SZH: 83,7 CK: 21 SÓ: 1,36	Tojásleves Svéd húsgolyó Barnamártás Burgonyapüré Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12 EN: 683 ZS: 32,8 TZS: 12,4 FH: 18,2 SZH: 81,5 CK: 20,6 SÓ:3,32	Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 786 ZS: 34,6 TZS: 11,6 FH: 23,9 SZH: 93,1 CK: 11,6 SÓ: 1,73	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD B	Tarhonyaleves Csirkés paella Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,10,12 EN:549 ZS: 18,8 TZS: 4,8 FH: 26,1 SZH:66,3 CK:6,9 SÓ: 2,34	Húsgaluska leves Mákos guba Meggyes öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 777 ZS: 25 TZS: 7,2 FH: 26,2 SZH: 107,9 CK: 53,1 SÓ: 1,74	Paradicsomleves Carbonara szósz Spagetti <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 686 ZS: 31,7 TZS: 10,6 FH: 21,5 SZH: 76 CK: 25,8 SÓ: 2,07	Tojásleves Csirkepaprikás Galuska Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 612 ZS: 21 TZS: 5,1 FH: 25,8 SZH: 76,6 CK: 15 SÓ:0,58	Zöldborsókrémleves Leves gyöngy Svájci rakott burgonya <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 594 ZS: 28,2 TZS: 14,2 FH: 21,1 SZH: 56,4 CK: 6,1 SÓ: 1,11	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Kenőmájás Kifli Kigyóuborka <u>Allergének:</u> 1,6,7,10 EN:231 ZS: 9,5 TZS: 0,3 FH: 8,3 SZH:27,2 CK:1,1 SÓ: 1,04	Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 216 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,3 SZH: 28 CK: 0,6 SÓ: 1,12	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 191 ZS: 4,5 TZS: 1,4 FH: 8,7 SZH: 27,2 CK: 1 SÓ: 1,56	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN: 223 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,4 SZH: 26,4 CK: 0,5 SÓ:1,34	Kefir Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 217 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 9,1 SZH: 32,2 CK: 6,8 SÓ: 0,56	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.