

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítós alsós

2021. 11. 01.–2021. 11. 07.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|                    |   |                                     |   |  |                    |                    |
|--------------------|---|-------------------------------------|---|--|--------------------|--------------------|
|                    | Poharas tej<br>Sárgabarack extra dzsem<br>Margarin<br>Félbarna kenyér | Poharas kakaó<br>Sajtkrém<br>Zsemle | Sertés párizsi<br>Margarin<br>Félbarna kenyér | Snidlinges vajkrém<br>Félbarna kenyér<br>Reszelt sárgarépa |                    |                    |
| <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u><br>1,7   | <u>Allergének:</u><br>1,7           | <u>Allergének:</u><br>1,6                     | <u>Allergének:</u><br>1,7                                  | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| EN:                | EN: 349   | EN: 466                             | EN: 212                                       | EN: 256  | EN:                | EN:                |
| ZS:                | ZS: 8   | ZS: 7,8                             | ZS: 5,6                                       | ZS: 9,5  | ZS:                | ZS:                |
| TZS:               | TZS: 4,4  | TZS: 4                              | TZS: 0,9                                      | TZS: 5,4   | TZS:               | TZS:               |
| FH:                | FH: 10,3  | FH:13,6                             | FH: 6,6                                       | FH: 5,9  | FH:                | FH:                |
| CK:                | CK: 22,3  | CK: 24,3                            | CK: 0,5                                       | CK: 1,4  | CK:                | CK:                |
| SÓ:                | SÓ: 1,4   | SÓ: 0,9                             | SÓ: 1,8                                       | SÓ: 1,6  | SÓ:                | SÓ:                |
| SZH:               | SZH:53,6  | SZH:53,4                            | SZH:32,5                                      | SZH: 35,1  | SZH:               | SZH:               |

EBÉD

|                    |   |                                     |   |   |                    |                    |
|--------------------|---|-------------------------------------|---|---|--------------------|--------------------|
| <b>ÜNNEP</b>       | Köménymagleves<br>Leves gyöngy<br>Dinó szelet<br>Zöldborsófőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Legényfogó leves<br>Káposztás kocka | Húsgaluska leves<br>Főtt tojás<br>Parajmártás<br>Tört burgonya fél adag<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Paradicsomleves<br>Panírozott halrudacska<br>Párolt rizs<br>Tzatziki saláta |                    |                    |
| <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u><br>1,3,7   | <u>Allergének:</u><br>1,7,9,10,12   | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,12  | <u>Allergének:</u><br>1,3,4,7,9   | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| EN:                | EN: 692   | EN: 573                             | EN: 689   | EN: 677   | EN:                | EN:                |
| ZS:                | ZS: 23,3  | ZS: 19,5                            | ZS: 31,3  | ZS: 23,1  | ZS:                | ZS:                |
| TZS:               | TZS: 5,2  | TZS: 4,4                            | TZS: 7,5  | TZS: 3,7  | TZS:               | TZS:               |
| FH:                | FH: 24,1  | FH:22,7                             | FH: 26,6  | FH: 19  | FH:                | FH:                |
| CK:                | CK: 12,2  | CK: 11,7                            | CK: 6,3   | CK: 21,9  | CK:                | CK:                |
| SÓ:                | SÓ: 1,8   | SÓ: 0,3                             | SÓ: 1,6   | SÓ: 1,3   | SÓ:                | SÓ:                |
| SZH:               | SZH:92  | SZH:74,7                            | SZH:66,4  | SZH: 96,3   | SZH:               | SZH:               |

UZSONNA

|                    |   |   |                             |   |                    |                    |
|--------------------|---|---|-----------------------------|---|--------------------|--------------------|
|                    | Soproni felvágott<br>Margarin<br>Császárszemle<br>Kígyóuborka | Kenőmájás<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Paradicsom | Kakaós csiga<br>Alma        | Paprikás szalámi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Zöldpaprika |                    |                    |
| <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u><br>1,6,7                                   | <u>Allergének:</u><br>1,6,10                      | <u>Allergének:</u><br>1,3,7 | <u>Allergének:</u><br>1   | <u>Allergének:</u> | <u>Allergének:</u> |
| EN:                | EN: 249   | EN: 254   | EN: 329                     | EN: 236   | EN:                | EN:                |
| ZS:                | ZS: 9,6   | ZS: 9,3   | ZS: 7,8                     | ZS: 9,9   | ZS:                | ZS:                |
| TZS:               | TZS: 3,7  | TZS: 0,2  | TZS: 1,4                    | TZS: 3,6  | TZS:               | TZS:               |
| FH:                | FH: 8,5   | FH:8,5  | FH: 6,6                     | FH: 7,7   | FH:                | FH:                |
| CK:                | CK: 1,6   | CK: 0,5   | CK: 25,8                    | CK: 0,4   | CK:                | CK:                |
| SÓ:                | SÓ: 1,4   | SÓ: 1,4   | SÓ: 0                       | SÓ: 1,3   | SÓ:                | SÓ:                |
| SZH:               | SZH:31  | SZH:32  | SZH:56,3                    | SZH: 27,7   | SZH:               | SZH:               |

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 vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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

Általános iskola kiszállítási alsós

2021. 11. 08.–2021. 11. 14.

|                | hétfő   | kedd  | szerda  | csütörtök  | péntek  | szombat  | vasárnap   |
|----------------|---|---|---|--|---|--|--|
| <b>TÍZÓRAI</b> | <p>Poharas tej<br/>Méz<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:357<br/>ZS: 8    TZS: 4,4    FH: 10,2<br/>SZH:57,4    CK:26,1    SÓ: 1,4</p>                    | <p>Margarin<br/>Reszelt sajt<br/>Félbarna kenyér<br/>Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 274<br/>ZS: 10,3    TZS: 5,7    FH: 11,6<br/>SZH:32,3    CK: 0,5    SÓ: 1,7</p>                    | <p>Főtt tojás<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3</p> <p>EN: 219<br/>ZS: 5,3    TZS: 1,5    FH: 7,6<br/>SZH:31,7    CK: 0,5    SÓ: 1</p> | <p>Teavaj<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Színes zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 216<br/>ZS: 6,9    TZS: 4,2    FH: 4,8<br/>SZH:31,5    CK: 0,5    SÓ: 0,9</p>                   | <p>Poharas kakaó<br/>Teljes kiőrlésű kalács</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 679<br/>ZS: 11,5    TZS: 4,2    FH: 20,3<br/>SZH: 97    CK: 33,3    SÓ: 0,1</p>                                  | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
| <b>EBÉD</b>    | <p>Bableves<br/>Túrós tészta<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9</p> <p>EN:643<br/>ZS: 19,4    TZS: 6,6    FH: 25,9<br/>SZH:58,1    CK:15,6    SÓ: 1,2</p>                                 | <p>Reszelt tésztaleves<br/>Paradicsomos húsos káposzta<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,9</p> <p>EN: 520<br/>ZS: 20,8    TZS: 5,2    FH: 20,2<br/>SZH:60,6    CK: 15,1    SÓ: 2,7</p> | <p>Gyümölcsleves<br/>Budapest sertésragu<br/>Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN: 708<br/>ZS: 28,3    TZS: 7,4    FH: 20,1<br/>SZH:91,6    CK: 21,2    SÓ: 2,3</p>           | <p>Mártonnap libaleves<br/>Szilvatöltelikes gombóc<br/>Fahéjas szórat</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,9</p> <p>EN: 876<br/>ZS: 22,1    TZS: 3,3    FH: 28,2<br/>SZH:150,1    CK: 33,9    SÓ: 2,3</p> | <p>Zöldségkrémleves<br/>Sült csirkemell<br/>Sajtmártás<br/>Sárgarépás rizs</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9,10</p> <p>EN: 573<br/>ZS: 19,5    TZS: 5,2    FH: 35<br/>SZH: 62,5    CK: 3,5    SÓ: 1,4</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> |
| <b>UZSONNA</b> | <p>Olasz felvágott<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6</p> <p>EN:250<br/>ZS: 7,6    TZS: 2,2    FH: 8,7<br/>SZH:32,3    CK:0,6    SÓ: 1,6</p> | <p>Magos pogácsa<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 338<br/>ZS: 13    TZS: 2,1    FH: 9,3<br/>SZH:46,4    CK: 13,8    SÓ: 0,2</p>  | <p>Kapros túrókrém<br/>Félbarna kenyér<br/>Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 226<br/>ZS: 3,7    TZS: 2,1    FH: 10,1<br/>SZH:35,6    CK: 0,7    SÓ: 1,2</p>                    | <p>Kefir<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 214<br/>ZS: 5,4    TZS: 2,9    FH: 8,8<br/>SZH:32,2    CK: 6,8    SÓ: 0,5</p>  | <p>Gépsonka<br/>Margarin<br/>Császársemle<br/>Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 214<br/>ZS: 6,7    TZS: 2,4    FH: 9,2<br/>SZH: 31,3    CK: 1,8    SÓ: 1,4</p>                      | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>SZH:    CK:    SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:    TZS:    FH:<br/>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 érdeklődj vizsgálást 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

Általános iskola kiszállítási alsós

2021. 11. 15.–2021. 11. 21.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

|   |  |   |   |  |   |   |
|---|--|---|---|--|---|---|
| <p>Poharas tej<br/>Briós</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,7</p> <p>EN:291<br/>ZS: 9,6    TZS: 5,9    FH: 10,1<br/>SZH:37,7    CK:13,5    SÓ: 0,6</p> | <p>Almalé 100%-os<br/>Petrezselymes sárgarépakrém<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,10</p> <p>EN: 297<br/>ZS: 4,7    TZS: 0,5    FH: 4,7<br/>SZH:56,9    CK: 22,8    SÓ: 1,2</p> | <p>Kenőmájás<br/>Félbarna kenyér<br/>Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,10</p> <p>EN: 253<br/>ZS: 9    TZS: 0    FH:8,4<br/>SZH:32,7    CK: 0,5    SÓ: 1,5</p> | <p>Diós sajtkrém<br/>Félbarna kenyér<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,8</p> <p>EN: 417<br/>ZS: 18,2    TZS: 3,7    FH: 13,1<br/>SZH:46,7    CK: 12,5    SÓ: 1,3</p> | <p>Tavaszi felvágott<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér<br/>Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6</p> <p>EN: 225<br/>ZS: 5,8    TZS: 1,8    FH: 8,8<br/>SZH: 33,3    CK: 0,4    SÓ: 1,7</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> |
|---|--|---|---|--|---|---|

EBÉD

|   |  |   |   |  |   |   |
|---|--|---|---|--|---|---|
| <p>Zsályás zöldbaleves<br/>Egyiptomi rakott húsos bulgur<br/>Csemege uborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:501<br/>ZS: 17,6    TZS: 5,5    FH: 27,7<br/>SZH:52,8    CK:13,2    SÓ: 3,1</p> | <p>Daragaluska leves<br/>Csirke fasírt<br/>Tökfőzelék<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9</p> <p>EN: 558<br/>ZS: 17,3    TZS: 3,9    FH: 24<br/>SZH:72    CK: 11,2    SÓ: 3,5</p> | <p>Karfiollevés<br/>Bolognai halragu<br/>Tökfőzelék<br/>Spagetti</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,4,7,9</p> <p>EN: 560<br/>ZS: 22,7    TZS: 7    FH:25,6<br/>SZH:62,8    CK: 10,9    SÓ: 3,9</p> | <p>Tojásleves<br/>Zöldborsós csirke ragu<br/>Reszelt sajt<br/>Körte</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3</p> <p>EN: 680<br/>ZS: 24,7    TZS: 3,2    FH: 24,5<br/>SZH:87,8    CK: 19,4    SÓ: 2,2</p> | <p>Tyúk erőleves<br/>Székelykáposzta<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN: 580<br/>ZS: 29,1    TZS: 8,8    FH: 22,1<br/>SZH: 52,6    CK: 4    SÓ: 6,3</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> |
|---|--|---|---|--|---|---|

UZSONNA

|   |   |  |  |  |   |   |
|---|---|--|--|--|---|---|
| <p>Zala felvágott<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6</p> <p>EN:249<br/>ZS: 7,3    TZS: 2,1    FH: 8,5<br/>SZH:32,9    CK:0,5    SÓ: 1,6</p> | <p>Csemege szalámi<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér<br/>Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 253<br/>ZS: 9,5    TZS: 3,5    FH: 8,1<br/>SZH:32,3    CK: 0,5    SÓ: 1,7</p> | <p>Kőszegi túrókrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,8</p> <p>EN: 228<br/>ZS: 5,2    TZS: 2,5    FH:9,3<br/>SZH:34,2    CK: 0,8    SÓ: 1,1</p> | <p>Sonkakrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,10</p> <p>EN: 201<br/>ZS: 4    TZS: 1,1    FH: 7,8<br/>SZH:32,7    CK: 0,6    SÓ: 1,4</p> | <p>Túrós bukta<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 216<br/>ZS: 4,2    TZS: 2,3    FH: 4,7<br/>SZH: 38,6    CK: 18,4    SÓ: 0,3</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>SZH:</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 vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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. 11. 22.–2021. 11. 28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Poharas tej  
Mogyorós krém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,6,7,8

EN:383  
ZS:12,3 TZS:7,3 FH:10,9  
SZH:51,8 CK:21,2 SÓ:1,1

Poharas tej  
Kakaós kalács

Allergének:  
1,3,7

EN:321  
ZS:9,7 TZS:5,8 FH:10,7  
SZH:43,4 CK:14,2 SÓ:0,7

Citrusos tonhalkrém  
Félbarna kenyér  
Répahasáb

Allergének:  
1,3,4,6,10,12

EN:244  
ZS:6,1 TZS:0,7 FH:10,2  
SZH:35,6 CK:1,2 SÓ:1,4

Zöldségkrém  
Narancslé 100%-os  
Zsemle

Allergének:  
1

EN:256  
ZS:2,5 TZS:0,6 FH:4,8  
SZH:48,6 CK:1,1 SÓ:0,7

Poharas kakaó  
Sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7

EN:472  
ZS:8,1 TZS:4,2 FH:13,8  
SZH:54,3 CK:24,1 SÓ:1,1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Kelbimbóleves  
Vadas csirkeragu  
Bulgur

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN:626  
ZS:21,1 TZS:4,7 FH:25,8  
SZH:68,8 CK:4,4 SÓ:1,4

Babgulyás  
Sajtos-tejfölös spagetti

Allergének:  
1,3,7,9

EN:742  
ZS:32,1 TZS:13,4 FH:34,8  
SZH:72,5 CK:4,5 SÓ:1,8

Tarhonyaleves  
Rakott karfiol  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7,12

EN:729  
ZS:28,8 TZS:9 FH:27,2  
SZH:82,3 CK:4,5 SÓ:2

Tavaszi leves  
Pirított sonkacsíkok  
Tejfölös burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN:565  
ZS:17,5 TZS:4,5 FH:20,3  
SZH:73,2 CK:3,8 SÓ:3,6

Fokhagyma krémleves  
Sárgarépa kocka  
Rántott csirkemell  
Párolt rizs  
Házi csalamádé

Allergének:  
1,3,7

EN:803  
ZS:21,8 TZS:4,5 FH:35,8  
SZH:111,6 CK:8,4 SÓ:3,1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Teljes kiőrlésű tökmagos csiga  
Körte

Allergének:  
1,3,7

EN:457  
ZS:20 TZS:7,9 FH:15,1  
SZH:53,5 CK:21,3 SÓ:0,3

Csirkemell sonka  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1

EN:211  
ZS:3,3 TZS:0,8 FH:9,9  
SZH:31,5 CK:0,4 SÓ:1,3

Gyümölcs joghurt  
Kifli

Allergének:  
1,7

EN:250  
ZS:4,3 TZS:2,5 FH:7,5  
SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,7

Majonés tojáskrém  
Félbarna kenyér  
Pritamin paprika

Allergének:  
1,3,7,10

EN:231  
ZS:6 TZS:1,3 FH:7,1  
SZH:33,6 CK:1,1 SÓ:1,2

Füstölt baromfi párizsi  
Margarin  
Császárszemle

Allergének:  
1,6,7

EN:244  
ZS:10,3 TZS:3,9 FH:7,7  
SZH:30,2 CK:1,7 SÓ:1,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

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 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.



SZOMBATHELY

Általános iskola kiszállítási alsós

2021. 11. 29.–2021. 12. 05.

|                | hétfő  | kedd   | szerda  | csütörtök   | péntek  | szombat   | vasárnap  |
|----------------|--|--|---|---|---|---|---|
| <b>TÍZÓRAI</b> | Poharas kakaó<br>Fatörzs kifli<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7<br>EN:433<br>ZS: 7,3    TZS: 3,5    FH: 9,9<br>SZH:51,3    CK:27    SÓ: 0,4  | Körözött<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Zöldpaprika<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,12<br>EN: 219<br>ZS: 3,9    TZS: 2,2    FH: 10,6<br>SZH:33    CK: 0,6    SÓ: 0,9                    | Petrezselymes sárgarépa krém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Almalé 100%-os<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,10<br>EN: 297<br>ZS: 5    TZS: 0,7    FH:4,8<br>SZH:55,8    CK: 22,8    SÓ: 1 | Zöldfűszeres sajtkrém<br>Paradicsom<br>Császárszemle<br><br><u>Allergének:</u><br>1,6,7<br>EN: 220<br>ZS: 6,5    TZS: 3,6    FH: 8,2<br>SZH:31,8    CK: 2,5    SÓ: 0,8            | Kenőmájás<br>Félbarna kenyér<br>Répahasáb<br><br><u>Allergének:</u><br>1,6,10<br>EN: 259<br>ZS: 9    TZS: 0    FH: 8,5<br>SZH: 34,3    CK: 0,5    SÓ: 1,6   | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS:    TZS:    FH:<br>SZH:    CK:    SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS:    TZS:    FH:<br>SZH:    CK:    SÓ: |
| <b>EBÉD</b>    | Minestrone leves<br>Bácskai rizses hús<br>Csemege uborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,9,10,12<br>EN:534<br>ZS: 22,8    TZS: 6,7    FH: 20<br>SZH:60,7    CK:7,1    SÓ: 1,8                           | Tarhonyaleves<br>Sült virsli<br>Zöldbabfőzelék<br>Félbarna kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7,12<br>EN: 467<br>ZS: 15,2    TZS: 5,3    FH: 16,9<br>SZH:60,5    CK: 2,8    SÓ: 2,3 | Sertés becsinált leves<br>Aranygaluska<br>Vanília ízű öntet<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,12<br>EN: 895<br>ZS: 31,9    TZS: 8,1    FH:29,5<br>SZH:116,5    CK: 35,4    SÓ: 0,4   | Burgonyakrémleves<br>Parajos-halás rakott tészta<br>Alma<br><br><u>Allergének:</u><br>1,4,7,12<br>EN: 682<br>ZS: 22,4    TZS: 10,7    FH: 28,5<br>SZH:84,3    CK: 18,6    SÓ: 1,2 | Csontleves<br>Sertés húsgombóc árpagyönggyel<br>Paradicsommártás<br>Tört burgonya fél adag<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3,9,12<br>EN: 726<br>ZS: 25,5    TZS: 6,5    FH: 29,4<br>SZH: 90,7    CK: 23    SÓ: 2,6 | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS:    TZS:    FH:<br>SZH:    CK:    SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS:    TZS:    FH:<br>SZH:    CK:    SÓ: |
| <b>UZSONNA</b> | Edami sajt<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Pritamin paprika<br>Narancslé 100%-os<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN:329<br>ZS: 9,6    TZS: 5,6    FH: 12<br>SZH:44,9    CK:0,4    SÓ: 1,2 | Teavaj<br>Félbarna kenyér<br>Reszelt sárgarépa<br><br><u>Allergének:</u><br>1,7<br>EN: 223<br>ZS: 6,7    TZS: 4    FH: 4,7<br>SZH:34,3    CK: 0,5    SÓ: 1,1                           | Főtt tojás<br>Margarin<br>Zsemle<br>Kígyóuborka<br><br><u>Allergének:</u><br>1,3<br>EN: 210<br>ZS: 4,9    TZS: 1,4    FH:7,4<br>SZH:30,4    CK: 0,7    SÓ: 0,8                          | Tavaszi felvágott<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Jégcsapretek<br><br><u>Allergének:</u><br>1,6<br>EN: 208<br>ZS: 4,1    TZS: 1,4    FH: 9<br>SZH:32,3    CK: 0,4    SÓ: 1,5         | Csemege szalámi<br>Margarin<br>Zsemle<br>Zöldpaprika<br><br><u>Allergének:</u><br>1<br>EN: 249<br>ZS: 9,6    TZS: 3,5    FH: 8,2<br>SZH: 30,7    CK: 0,7    SÓ: 1,3   | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS:    TZS:    FH:<br>SZH:    CK:    SÓ: | <u>Allergének:</u><br>EN:<br>ZS:    TZS:    FH:<br>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 kiszolgálásunknál! Diétás étkezéstést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.