

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat

2020.03.02.–2020.03.08.

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: 1,4</p>	<p>Vaníliás tej Házi foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 364 ZS: 6,8 TZS: 3,5 FH: 11,4 SZH:60,8 CK: 30,5 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Zsemle Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 233 ZS: 4 TZS: 2,2 FH:8,1 SZH:38,9 CK: 8,7 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 325 ZS: 7,9 TZS: 3,2 FH: 13,3 SZH:43,5 CK: 9,7 SÓ: 1,6</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><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>Tojásleves Lecsós pulyka ragu Párolt rizs Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN:607 ZS: 26,4 TZS: 4,6 FH: 22,1 SZH:68 CK:12,1 SÓ: 2,5</p>	<p>Csontleves Szezámmagos szárnyas roló Majorannás burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,11,12</p> <p>EN: 682 ZS: 20,1 TZS: 4,1 FH: 26,9 SZH:90,3 CK: 2,6 SÓ: 2,8</p>	<p>Sertés raguleves Darás metélt Szilvavelő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 566 ZS: 17,9 TZS: 3,9 FH:18,9 SZH:81,6 CK: 20,7 SÓ: 0,7</p>	<p>Zellerleves Fokhagymás csirkescsík Sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 589 ZS: 14,8 TZS: 2,7 FH: 31,8 SZH:73,9 CK: 1,5 SÓ: 3,6</p>	<p>Limonádé Rántott csirkemell Burgonyapüré Vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 643 ZS: 10,6 TZS: 2,9 FH: 33,2 SZH: 98,4 CK: 18,9 SÓ: 2,5</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>Körözött Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:196 ZS: 4,2 TZS: 2,3 FH: 9,4 SZH:28,5 CK:0,4 SÓ: 0,7</p>	<p>Edami sajt Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 264 ZS: 9,6 TZS: 5,4 FH: 12,5 SZH:30,7 CK: 0,6 SÓ: 1,3</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 241 ZS: 7,4 TZS: 2,5 FH:8,7 SZH:32,1 CK: 0,5 SÓ: 1,6</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>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Póréhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 191 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 9 SZH: 29,4 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 keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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) megtekinthető.

ÉTLAP

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat

2020.03.09.–2020.03.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Kenőmájás Kifli	Gyümölcsstea Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,10	<u>Allergének:</u> 1,6,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:327 ZS: 12,4 TZS: 2,1 FH: 13,8 SZH:35,9 CK:10,3 SÓ: 1,3	EN: 240 ZS: 5,9 TZS: 1,1 FH: 6,7 SZH:38,6 CK: 7,6 SÓ: 1,6	EN: 261 ZS: 6,2 TZS: 1,4 FH:6,8 SZH:40,8 CK: 9,9 SÓ: 1	EN: 333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,4	EN: 246 ZS: 5,1 TZS: 2 FH: 7,4 SZH: 40,8 CK: 9,4 SÓ: 1,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Körte	Alföldi tésztaleves Stroganoff csirkecsikok* Párolt rizs	Bableves Aranygaluska Vaníliás öntet Alma	Daragaluska leves Rakott karfiol Félbarna kenyér	Paradicsomleves Panírozott halrúd Snidlinges burgonya Majonézes tavaszi saláta*		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10	<u>Allergének:</u> 1,3,7,8,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,9,10,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:600 ZS: 27,3 TZS: 7,6 FH: 20,2 SZH:64 CK:17,8 SÓ: 5,2	EN: 640 ZS: 28,3 TZS: 5,1 FH: 22,3 SZH:71,7 CK: 1 SÓ: 2,7	EN: 771 ZS: 22,3 TZS: 3,9 FH:21,1 SZH:116,4 CK: 39,9 SÓ: 0,4	EN: 715 ZS: 31,8 TZS: 8,4 FH: 26 SZH:75 CK: 3 SÓ: 1,7	EN: 695 ZS: 25,9 TZS: 4,7 FH: 20,7 SZH: 89,1 CK: 21,1 SÓ: 1,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Házi kakaós csiga	Pritaminos sajtkrém Zsemle Póréhagyma	Tavaszi felvágott Margarin Zsemle Retek	Trappista sajtzelet Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kaliforniai paprika	Natúr joghurt Kifli		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:279 ZS: 7,8 TZS: 1,4 FH: 6 SZH:45,1 CK:14,6 SÓ: 0	EN: 205 ZS: 3,7 TZS: 2 FH: 8,2 SZH:32,5 CK: 1,5 SÓ: 0,9	EN: 220 ZS: 5,8 TZS: 1,8 FH:8,9 SZH:31,5 CK: 0,6 SÓ: 1,4	EN: 254 ZS: 10,3 TZS: 5,9 FH: 11 SZH:27,5 CK: 0,4 SÓ: 1,7	EN: 220 ZS: 5,4 TZS: 3,1 FH: 8,8 SZH: 32,4 CK: 7 SÓ: 0,5	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársaink! Diétás étkezéstet 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) megtekinthető.

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat

2020.03.16.–2020.03.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér	Tejeskávé Házi foszlós kalács	Gyümölcsstea Tejfölös túró Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Gyümölcsstea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Tej Gabonagolyó		
<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:359 ZS: 9,4 TZS: 5,1 FH: 10,8 SZH:52,9 CK:21,2 SÓ: 1,3	EN: 360 ZS: 6,8 TZS: 3,5 FH: 11,5 SZH:59,3 CK: 29,6 SÓ: 0,3	EN: 254 ZS: 4 TZS: 2,3 FH:10,5 SZH:41,1 CK: 7,6 SÓ: 0,9	EN: 275 ZS: 7,4 TZS: 1 FH: 9,4 SZH:40,7 CK: 8,5 SÓ: 1,1	EN: 256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH: 41,6 CK: 23,6 SÓ: 0,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Karalábéleves Csikós szárnyas tokány Párolt rizs	Zsurmóka leves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Frankfurti leves Mákos tészta	Zöldség krémleves Leves gyöngy Hagymás csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka	Almalé Grillfűszeres csirkemell Sajtmártás Karottás rizs		
<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7,8,9,11,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12	<u>Allergének:</u> 1,7,10	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:624 ZS: 27,1 TZS: 5,7 FH: 22 SZH:70,6 CK:0,3 SÓ: 3	EN: 621 ZS: 23,5 TZS: 6,3 FH: 23,1 SZH:70,3 CK: 10,5 SÓ: 2,2	EN: 591 ZS: 16,5 TZS: 3,7 FH:18,5 SZH:90,8 CK: 30,2 SÓ: 1,7	EN: 605 ZS: 27,6 TZS: 6,3 FH: 22,9 SZH:61,6 CK: 4,7 SÓ: 4,1	EN: 602 ZS: 22,1 TZS: 4,7 FH: 31,2 SZH: 68,3 CK: 24,7 SÓ: 2,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kifli Réphasáb	Gépsonka Margarin Zsemle Jégcsapretek	Sajtos stangli Körte	Túró desszert Margarin Kifli	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,6	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:182 ZS: 6,7 TZS: 3,8 FH: 4,9 SZH:23,7 CK:0,9 SÓ: 1	EN: 201 ZS: 4,2 TZS: 1,1 FH: 9,2 SZH:31,4 CK: 0,8 SÓ: 1,5	EN: 307 ZS: 9,3 TZS: 2,8 FH:8,5 SZH:45,3 CK: 16,9 SÓ: 0,2	EN: 235 ZS: 7,3 TZS: 4,2 FH: 5,8 SZH:35,6 CK: 9 SÓ: 0,6	EN: 225 ZS: 7,2 TZS: 2,1 FH: 8 SZH: 28,5 CK: 0,5 SÓ: 1,3	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	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. Rákkfélék; 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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) megtekinthető.

ÉTLAP

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat

2020.03.23.–2020.03.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:348 ZS:10,5 TZS:4 FH:14,5 SZH:41,3 CK:9,8 SÓ:1,8</p>	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:333 ZS:5,7 TZS:2,6 FH:10,4 SZH:56,3 CK:26,1 SÓ:1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtos meleg szendvics teljes kiőrlésű kenyérral Ketchup</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:310 ZS:10,5 TZS:5,9 FH:11,5 SZH:40,4 CK:9,7 SÓ:1,7</p>	<p>Tea Petrezselymes tojáskrém Félbarna kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:254 ZS:4,7 TZS:2 FH:7,3 SZH:42,1 CK:9,8 SÓ:1,2</p>	<p>Karamellás tej Magyaros vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:357 ZS:9,4 TZS:5,4 FH:10,9 SZH:52,5 CK:21,2 SÓ:1,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Magyaros karfiollevés Pritaminos csirkeragu Petrezselymes bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:594 ZS:20,8 TZS:3,4 FH:24,1 SZH:65,6 CK:0,6 SÓ:1,2</p>	<p>Reszelt tésztalevés Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:627 ZS:22 TZS:5,1 FH:21,9 SZH:81,9 CK:13 SÓ:2,8</p>	<p>Tárkonyos pulykabecsinált leves Káposztás kocka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:605 ZS:16,8 TZS:3,1 FH:23,6 SZH:87,5 CK:20,5 SÓ:0,4</p>	<p>Zöldecsés burgonyaleves Borsos szárnyas tokány Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:724 ZS:16,8 TZS:3,4 FH:38,6 SZH:99,1 CK:7,6 SÓ:3,3</p>	<p>Panírozott halrúd Burgonyapüré Csemege uborka Kakaós szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,7,10,12</p> <p>EN:751 ZS:22,7 TZS:6,1 FH:24,6 SZH:106,2 CK:19,9 SÓ:3,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Házi dejós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,8</p> <p>EN:388 ZS:10,8 TZS:2,5 FH:12,4 SZH:58,6 CK:14,8 SÓ:0,1</p>	<p>Csirke májkrém Zöldpaprika Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN:262 ZS:10,8 TZS:3,2 FH:6,8 SZH:32,2 CK:1 SÓ:0,7</p>	<p>Padlizsánkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN:212 ZS:8,4 TZS:1,1 FH:4,5 SZH:28,8 CK:2 SÓ:0,8</p>	<p>Natúr joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:220 ZS:5,4 TZS:3,1 FH:8,8 SZH:32,4 CK:7 SÓ:0,5</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Sörretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:217 ZS:7,9 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,7 CK:0,4 SÓ:1,3</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 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstet 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.

ÉTLAP

SZOMBATHELY

Általános iskola alsó tagozat

2020.03.30.–2020.04.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,12</p> <p>EN:250 ZS: 5,8 TZS: 1,8 FH: 8,6 SZH:40 CK:7,6 SÓ: 1,7</p>	<p>Tej Körözött Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 316 ZS: 7,1 TZS: 3,9 FH: 15,4 SZH:42,3 CK: 9,6 SÓ: 1,4</p>	<p>Tejeskávé Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN: 313 ZS: 7 TZS: 3,9 FH:10,2 SZH:49 CK: 23,6 SÓ: 0,6</p>	<p>Tej Vajkrém Kifli Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 306 ZS: 9,9 TZS: 5,6 FH: 11,2 SZH:38,8 CK: 10,9 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 247 ZS: 5,3 TZS: 1,5 FH: 7,6 SZH: 38,9 CK: 7,7 SÓ: 1</p>		
EBÉD	<p>Lebbencsleves Csirkepörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:625 ZS: 22 TZS: 4,8 FH: 23,6 SZH:77,5 CK:10,9 SÓ: 3,1</p>	<p>Sertés húsgombóc leves Gránátos kocka Cékla</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12</p> <p>EN: 606 ZS: 22,3 TZS: 3,9 FH: 19,2 SZH:80 CK: 7,7 SÓ: 2,4</p>	<p>Tojásleves Zöldborsós sertés ragu Petrezselymes rizs Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 595 ZS: 22,8 TZS: 3,2 FH:24,2 SZH:71,5 CK: 9,1 SÓ: 2,2</p>	<p>Csontleves Szárnyas fasírt Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 588 ZS: 19,5 TZS: 2,7 FH: 28,1 SZH:71,6 CK: 0,7 SÓ: 3,8</p>	<p>Brokkoli krémleves Pirított magvak Fűszeres paradicsomos csirkemell Kukoricás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8,11</p> <p>EN: 570 ZS: 21,5 TZS: 3,4 FH: 34,5 SZH: 57,7 CK: 4,4 SÓ: 1,8</p>		
UZSONNA	<p>Sajtos pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:444 ZS: 26,2 TZS: 13,6 FH: 10,9 SZH:38,8 CK:9,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Zsemle Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 235 ZS: 7,1 TZS: 2,3 FH: 8,5 SZH:31,2 CK: 0,7 SÓ: 1,4</p>	<p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 268 ZS: 9,8 TZS: 5,6 FH:12,6 SZH:31,2 CK: 0,4 SÓ: 1,5</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 207 ZS: 3 TZS: 0,7 FH: 9,5 SZH:32,1 CK: 0,4 SÓ: 1,5</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>		

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 étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj konzultációt végző munkatársaink! 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.