

SZOMBATHELY

Középiskola

2020.03.02.–2020.03.08.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Tojásleves  
Leccsós pulyka ragu  
Párolt rizs  
Narancs

Allergének:  
1,3

EN:893  
ZS: 37,2 TZS: 6,4 FH: 32,8  
SZH:103,6 CK:15,3 SÓ: 2,9

Csontleves  
Fokhagymás csirkecsíkok  
Majorannás burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 813  
ZS: 26,8 TZS: 6,3 FH: 39,1  
SZH: 94,8 CK: 2,7 SÓ: 2,9

Sertés raguleves  
Túrós derelye  
Édes tejföl  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 972  
ZS: 26,3 TZS: 9,4 FH: 32,7  
SZH: 142,9 CK: 30 SÓ: 3,1

Zellerleves  
Szezámmagos szárnyas roló  
Sárgaborsó főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,11

EN: 877  
ZS: 21,6 TZS: 3,8 FH: 46,1  
SZH: 112,5 CK: 1,9 SÓ:4,4

Limonádé  
Rántott csirkemell  
Burgonyapüré  
Vegyes saláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 935  
ZS: 23,8 TZS: 4,9 FH: 42,5  
SZH: 130,3 CK: 25,5 SÓ: 2,6

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Tojásleves  
Diós pirítamos halfasírt  
Petrezselymes burgonya  
Tartármártás  
Narancs

Allergének:  
1,3,4,7,8,10,12

EN:1033  
ZS: 47,7 TZS: 9,1 FH: 38  
SZH:99,2 CK:17,5 SÓ: 2

Csontleves  
Sertéshúsos csöben sült  
zöldségek  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 913  
ZS: 42,6 TZS: 15,9 FH: 47,5  
SZH: 79,2 CK: 4,8 SÓ: 4

Sertés raguleves  
Tejszínes gombamártás  
Makaróni tészta  
Reszelt sajt  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 953  
ZS: 43,4 TZS: 13,6 FH: 39,4  
SZH: 99,6 CK: 15,2 SÓ: 2,6

Zellerleves  
Gyros csirkecsíkok  
Pírtott burgonya  
Friss saláta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 975  
ZS: 30,6 TZS: 4,3 FH: 42,9  
SZH: 122,6 CK: 2,5 SÓ:4,1

Limonádé  
Bácskai rizses hús  
Vegyes saláta

Allergének:  
12

EN: 696  
ZS: 24,3 TZS: 6,7 FH: 23,4  
SZH: 95,3 CK: 24,7 SÓ: 0,1

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

SZOMBATHELY

Középiskola

2020.03.09.–2020.03.15.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

| Allergének: |          | Allergének: |          | Allergének: |          | Allergének: |          | Allergének: |          | Allergének: |          | Allergének: |          |
|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|
| EN:         |          | EN:         |          | EN:         |          | EN:         |          | EN:         |          | EN:         |          | EN:         |          |
| ZS:         | TZS: FH: | ZS:         | TZS: FH: | ZS:         | TZS: FH: | ZS:         | TZS: FH: | ZS:         | TZS: FH: | ZS:         | TZS: FH: | ZS:         | TZS: FH: |
| SZH:        | CK: SÓ:  | SZH:        | CK: SÓ:  | SZH:        | CK: SÓ:  | SZH:        | CK: SÓ:  | SZH:        | CK: SÓ:  | SZH:        | CK: SÓ:  | SZH:        | CK: SÓ:  |

EBÉD A

|  |                   |   |                    |   |                    |   |                    |   |                   |      |      |     |      |      |     |
|--|-------------------|---|--------------------|---|--------------------|---|--------------------|---|-------------------|------|------|-----|------|------|-----|
| Erőleves<br>Székelykáposzta<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Körte |                   | Alföldi tésztaleves<br><b>Stroganoff csirkecsikok*</b><br>Párolt rizs |                    | Babaleves<br>Sajtos-tejfölös tészta<br>Alma |                    | Daragaluska leves<br>Rakott karfiol<br>Teljes kiőrlésű kenyér |                    | Paradicsomleves<br>Rántott halfilé<br>Snidlinges burgonya<br><b>Majonézés tavaszi saláta*</b> |                   |      |      |     |      |      |     |
| <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9                                  |                   | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,10                                      |                    | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9               |                    | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9                                 |                    | <u>Allergének:</u><br>1,3,4,7,9,10,12   |                   |      |      |     |      |      |     |
| EN:723   |                   | EN: 914   |                    | EN: 797                                     |                    | EN: 867   |                    | EN: 934   |                   | EN:  |      | EN: |      |      |     |
| ZS: 32,2   | TZS: 8,9 FH: 24,1 | ZS: 46,8  | TZS: 10,9 FH: 26,7 | ZS: 26,5                                    | TZS: 14,1 FH: 32,1 | ZS: 39  | TZS: 10,2 FH: 31,2 | ZS: 25,6  | TZS: 5,7 FH: 34,9 | ZS:  | TZS: | FH: | ZS:  | TZS: | FH: |
| SZH:79   | CK:22,3 SÓ: 6,4   | SZH: 93,3   | CK: 1 SÓ: 2,7      | SZH: 99,3                                   | CK: 15,1 SÓ: 2,3   | SZH: 90   | CK: 3,5 SÓ:1,8     | SZH: 133,8  | CK: 27,5 SÓ: 2,3  | SZH: | CK:  | SÓ: | SZH: | CK:  | SÓ: |

EBÉD B

|  |                   |  |                  |   |                  |  |                   |  |                   |      |      |     |      |      |     |
|--|-------------------|--|------------------|---|------------------|--|-------------------|--|-------------------|------|------|-----|------|------|-----|
| Erőleves<br>Eszterházy szárnyas ragu<br>Kagyló tészta<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Körte |                   | Alföldi tésztaleves<br>Főtt tojás<br>Sóskamártás<br>Főtt burgonya<br>Félbarna kenyér |                  | Babaleves<br>Aranygaluska<br>Vaníliás öntet<br>Alma |                  | Daragaluska leves<br>Budapest szárnyas ragu<br>Párolt rizs |                   | Paradicsomleves<br>Brassói csirke aprópecsenye<br>Házi csalamádé |                   |      |      |     |      |      |     |
| <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,10,12  |                   | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,9,12   |                  | <u>Allergének:</u><br>1,3,7,8,9                     |                  | <u>Allergének:</u><br>1,3,9                                |                   | <u>Allergének:</u><br>1,3,9,12                                   |                   |      |      |     |      |      |     |
| EN:969   |                   | EN: 865  |                  | EN: 1013  |                  | EN: 807  |                   | EN: 895  |                   | EN:  |      | EN: |      |      |     |
| ZS: 25   | TZS: 4,4 FH: 39,1 | ZS: 33,1   | TZS: 8 FH: 24,9  | ZS: 29,5  | TZS: 5 FH: 27,6  | ZS: 30,8   | TZS: 4,4 FH: 30,5 | ZS: 26,4   | TZS: 4,6 FH: 34,4 | ZS:  | TZS: | FH: | ZS:  | TZS: | FH: |
| SZH:142,2  | CK:25,3 SÓ: 3,5   | SZH: 102   | CK: 21,2 SÓ: 2,8 | SZH: 152,9  | CK: 50,8 SÓ: 0,5 | SZH: 100,8   | CK: 0,4 SÓ:3      | SZH: 121,8   | CK: 32,9 SÓ: 2,2  | SZH: | CK:  | SÓ: | SZH: | CK:  | SÓ: |

VACSORA

| Allergének: |          | Allergének: |          | Allergének: |          | Allergének: |          | Allergének: |          | Allergének: |          | Allergének: |          |
|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|
| EN:         |          | EN:         |          | EN:         |          | EN:         |          | EN:         |          | EN:         |          | EN:         |          |
| ZS:         | TZS: FH: | ZS:         | TZS: FH: | ZS:         | TZS: FH: | ZS:         | TZS: FH: | ZS:         | TZS: FH: | ZS:         | TZS: FH: | ZS:         | TZS: FH: |
| SZH:        | CK: SÓ:  | SZH:        | CK: SÓ:  | SZH:        | CK: SÓ:  | SZH:        | CK: SÓ:  | SZH:        | CK: SÓ:  | SZH:        | CK: SÓ:  | 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. 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 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

Középiskola

2020.03.16.–2020.03.22.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Karalábéleves  
Csikós szárnyas tokány  
Párolt rizs

Allergének:  
1,3,7

EN:849  
ZS: 39,5 TZS: 8,7 FH: 31,4  
SZH: 88,3 CK: 1,3 SÓ: 3,3

Zsurmóka leves  
Főtt tojás  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7

EN: 841  
ZS: 34,7 TZS: 9,5 FH: 32,6  
SZH: 85,6 CK: 12,4 SÓ: 2,7

Frankfurti leves  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Mákos tészta  
Körte

Allergének:  
1,6,7,8,9,11,12

EN: 1033  
ZS: 22,7 TZS: 5,1 FH: 30,3  
SZH: 172,6 CK: 58,8 SÓ: 3,8

Zöldség krémleves  
Leves gyöngy  
Hagymás csirkemáj  
Tört burgonya  
Csemege uborka

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 847  
ZS: 38,4 TZS: 8,8 FH: 33,4  
SZH: 85,4 CK: 6 SÓ: 4,7

Almalé  
Grillfűszeres csirkemell  
Sajtmártás  
Karottás rizs

Allergének:  
1,7,10

EN: 805  
ZS: 28,7 TZS: 5,8 FH: 38,6  
SZH: 96,3 CK: 36,3 SÓ: 2,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Karalábéleves  
Pusztapörkölt sertés hússal  
Cékla  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,10,12

EN:835  
ZS: 34,9 TZS: 9,1 FH: 29,6  
SZH: 93,1 CK: 7,1 SÓ: 4,6

Zsurmóka leves  
Mexikói pulyka tokány  
Petrezselymes rizs  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 889  
ZS: 30,5 TZS: 7,2 FH: 33,7  
SZH: 114,6 CK: 4,8 SÓ: 3,5

Frankfurti leves  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Lekváros bukta  
Körte

Allergének:  
1,3,6,7,9,12

EN: 917  
ZS: 21,2 TZS: 5,3 FH: 23,5  
SZH: 151,3 CK: 51,4 SÓ: 2,8

Zöldség krémleves  
Leves gyöngy  
Sajtos halfilé  
Kukoricás rizs

Allergének:  
1,3,4,7,9

EN: 798  
ZS: 34,5 TZS: 9,6 FH: 34,4  
SZH: 86 CK: 2,5 SÓ: 3,6

Almalé  
Sült csirkecomb  
Leccsós karikaburgonya

Allergének:  
12

EN: 752  
ZS: 23,9 TZS: 4 FH: 47,5  
SZH: 81,2 CK: 33,9 SÓ: 1,8

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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. Glutén tartalmozó 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 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

Középiskola

2020.03.23.–2020.03.29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Reszelt tésztaleves  
Pritaminos csirkeragu  
Petrezselymes bulgur

Allergének:  
1,7,9

EN:825  
ZS: 29,8 TZS: 4,7 FH: 32,1  
SZH:91,1 CK:1 SÓ: 1,9

Magyaros karfiolleves  
Húsgombóc  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 857  
ZS: 29,7 TZS: 6,9 FH: 30,2  
SZH: 112,1 CK: 20,4 SÓ: 2,5

Tárkonyos pulykabecsinált leves  
Káposztás kocka  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 784  
ZS: 19,5 TZS: 3,8 FH: 32,9  
SZH: 116,1 CK: 26,7 SÓ: 1,5

Zöldséges burgonyaleves  
Borsos szárnyas tokány  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

EN: 985  
ZS: 22,2 TZS: 4,4 FH: 52,6  
SZH: 136 CK: 9,2 SÓ:4,1

Rántott halfilé  
Burgonyapüré  
Csemege uborka  
Kakaós szelet

Allergének:  
1,3,4,7,10,12

EN: 902  
ZS: 18,1 TZS: 6,6 FH: 37,6  
SZH: 139,5 CK: 20,3 SÓ: 4

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Reszelt tésztaleves  
Fokhagymás pulyka aprópecsenye  
Zöldbabfőzelék  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7,9

EN:706  
ZS: 26,3 TZS: 4,9 FH: 33,2  
SZH:79,3 CK:9 SÓ: 3,9

Magyaros karfiolleves  
Csirkepaprikás  
Szarvacska tészta

Allergének:  
1,3,7

EN: 783  
ZS: 28,9 TZS: 4,9 FH: 37  
SZH: 91,3 CK: 4,8 SÓ: 2,3

Tárkonyos pulykabecsinált leves  
Darázs fészek  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 899  
ZS: 11,9 TZS: 2,6 FH: 33,3  
SZH: 156,6 CK: 50,3 SÓ: 2,1

Zöldséges burgonyaleves  
Rakott brokkoli  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,9,12

EN: 892  
ZS: 31,1 TZS: 9,4 FH: 35,7  
SZH: 108,5 CK: 3,5 SÓ:1,7

Rántott csirkemell  
Karottás rizs  
Csemege uborka  
Kakaós szelet

Allergének:  
1,3,10

EN: 1008  
ZS: 28,5 TZS: 5,7 FH: 44,5  
SZH: 142,2 CK: 18,6 SÓ: 4,3

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VASORA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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. Szezámmag; 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) megtekinthető.

SZOMBATHELY

Középiskola

2020.03.30.–2020.04.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD A

Lebbencsleves  
Csirkepörkölt  
Tökfőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN:811  
ZS: 29,5 TZS: 6,2 FH: 32,6  
SZH:97 CK:13,2 SÓ: 3,4

Sertés húsgombóc leves  
Gránátos kocka  
Cékla

Allergének:  
1,3,9,10,12

EN: 832  
ZS: 30,2 TZS: 5,3 FH: 26,2  
SZH: 110,8 CK: 10,4 SÓ: 2,9

Tojásleves  
Zöldborsós sertés ragu  
Petrezselymes rizs  
Alma

Allergének:  
1,3

EN: 803  
ZS: 30,6 TZS: 4,3 FH: 32,6  
SZH: 97,1 CK: 11,5 SÓ: 2,3

Csontleves  
Szárnyas fasírt  
Kelkáposzta főzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 765  
ZS: 25,5 TZS: 3,6 FH: 38,4  
SZH: 91,1 CK: 1 SÓ:4,3

Brokkoli krémleves  
Pirított magvak  
Fűszeres paradicsomos csirkemell  
Kukoricás rizs

Allergének:  
1,7,8,11

EN: 781  
ZS: 29,4 TZS: 4,7 FH: 45,9  
SZH: 80,2 CK: 5,5 SÓ: 3,6

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD B

Lebbencsleves  
Szárnyas paella  
Káposztasaláta  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,12

EN:861  
ZS: 17,5 TZS: 4 FH: 38,1  
SZH:131,7 CK:10,5 SÓ: 2,5

Sertés húsgombóc leves  
Mákos guba  
Meggy öntet

Allergének:  
1,3,7,8,9,11,12

EN: 953  
ZS: 32,6 TZS: 7,1 FH: 29,7  
SZH: 129,8 CK: 56,8 SÓ: 1,4

Tojásleves  
Bolognai sertés ragu  
Spagetti  
Reszelt sajt  
Alma

Allergének:  
1,3,7,9

EN: 1055  
ZS: 53,2 TZS: 13,9 FH: 40,4  
SZH: 101,9 CK: 26,2 SÓ: 3,3

Csontleves  
Marokkói csirkeragu  
Párolt rizs  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,9

EN: 849  
ZS: 26,5 TZS: 3,9 FH: 33,6  
SZH: 115,3 CK: 2,1 SÓ:3,8

Brokkoli krémleves  
Pirított magvak  
Óvári halfilé  
Petrezselymes burgonya  
Vegyes saláta

Allergének:  
1,4,6,7,8,11,12

EN: 829  
ZS: 36,4 TZS: 7,8 FH: 42,7  
SZH: 75,9 CK: 10,6 SÓ: 1,2

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

VACSORA

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

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. 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 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.