

Szombathely

Általános iskola

2025. 05. 05.–2025. 05. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas tej (7) Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:303 ZS:8,2 TZS:4,6 FH:9,6 SZH:47,4 CK:21,8 SÓ:1	Reszelt sajt (7) Margarin Zsemle (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1,7 EN:237 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,6 SZH:30,1 CK:0,6 SÓ:1,05	Narancslé 100%-os Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:260 ZS:2,8 TZS:1,6 FH:7,9 SZH:45 CK:18,8 SÓ:0,68	Poharas tej (7) Mákos kalács házi (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:439 ZS:16,4 TZS:6,6 FH:15,7 SZH:55,8 CK:16,2 SÓ:0,57	Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN:184 ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:28,7 CK:1,2 SÓ:0,93	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Daragaluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:554 ZS:23,9 TZS:6,4 FH:21,8 SZH:62 CK:9,5 SÓ:0,8	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:475 ZS:18,6 TZS:7,5 FH:13,8 SZH:59,2 CK:24,8 SÓ:2,94	Sárgaborsó krémleves (1) Színes levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:846 ZS:38,6 TZS:10,1 FH:24 SZH:97,8 CK:10 SÓ:2,08	Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:486 ZS:20,2 TZS:6,9 FH:18,7 SZH:54,3 CK:10,8 SÓ:1,68	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Bulgur (1) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,9 EN:605 ZS:16,7 TZS:1,8 FH:18,2 SZH:87,1 CK:24,6 SÓ:1,31	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:195 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,6 SZH:33,5 CK:11 SÓ:0,91	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:220 ZS:8,1 TZS:2,9 FH:7,5 SZH:27,5 CK:1 SÓ:1,34	Piskóta kocka (1,3) Alma <u>Allergének:</u> 1,3 EN:321 ZS:7 TZS:1,2 FH:10,6 SZH:53 CK:34,8 SÓ:0,32	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:188 ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6 SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6	Almás lepény (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:216 ZS:8 TZS:4 FH:3,8 SZH:31,8 CK:14,4 SÓ:0,16	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Szombathely

Általános iskola

2025. 05. 12.–2025. 05. 18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:7,9 SZH:27,2 CK:1,2 SÓ:1,22	Poharas tej (7) Méz Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:312 ZS:8,2 TZS:4,6 FH:9,6 SZH:51,2 CK:26,2 SÓ:1	Poharas tej (7) Kakaós szelet (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:300 ZS:9,2 TZS:5,4 FH:9,2 SZH:45 CK:31,2 SÓ:0,31	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1,7 EN:173 ZS:2,4 TZS:1,1 FH:7,2 SZH:28,8 CK:1,3 SÓ:1,01	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:219 ZS:8,3 TZS:3,1 FH:7,7 SZH:27,1 CK:0,8 SÓ:1,44	Poharas tej (7) Margarin Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:263 ZS:8,5 TZS:4,6 FH:10,1 SZH:35,8 CK:10,3 SÓ:0,87	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Eperkrémleves (1,7,12) Zöldséges rizseshús Cékla savanyúság (10) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:589 ZS:20,4 TZS:5,3 FH:18 SZH:82,3 CK:28,2 SÓ:1,35	Köménymagleves (1) Pirított zsemlekocka (1) Tojásropogós (1,3) Zöldborsófőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:582 ZS:12,9 TZS:2,2 FH:25 SZH:83,8 CK:14,9 SÓ:1,53	Zöldségleves (1,3,12) Sajtos-tejfölös farfalle (1,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:499 ZS:22,7 TZS:10,9 FH:20,3 SZH:53,1 CK:5 SÓ:0,99	Babgulyás (1,3,9) Rizsfelfújt (1,3,7) Áfonya extra dzsem <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:651 ZS:18,4 TZS:6,7 FH:24,1 SZH:95,7 CK:34,3 SÓ:0,46	Fokhagyma krémleves sárgarépa kockával. Bolognai sertésragu (9) Spagetti (1) Sajt szórát (7) <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:663 ZS:31,1 TZS:11,3 FH:28,8 SZH:65,1 CK:11,7 SÓ:1,31	Csontleves (1,3,9) Kolbászos aprópecsenye (1) Zöldbabfőzelék (1,7) Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN:507 ZS:24,6 TZS:7,7 FH:23,2 SZH:43,8 CK:5,2 SÓ:1,76	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Túrós pogácsa (1,3,5,7,8) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:290 ZS:10,5 TZS:4,9 FH:9 SZH:39,2 CK:10,7 SÓ:0,2	Vajkrém (7) Zsemle (1) Reszelt sárgarépa <u>Allergének:</u> 1,7 EN:203 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:5,7 SZH:32,9 CK:1,1 SÓ:0,94	Füstölt pulypapírizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:216 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:7,5 SZH:27,4 CK:1 SÓ:1,38	Paprikás szalámi Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:238 ZS:8,9 TZS:3,2 FH:7,7 SZH:30 CK:0,8 SÓ:1,24	Piros gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:246 ZS:2,5 TZS:0,8 FH:8,5 SZH:44 CK:16,1 SÓ:0,65	Sajtszelet (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:224 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,2 SZH:27 CK:0,9 SÓ:1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézést kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES NAP
fenntarthatósági program a

Szombathely

Általános iskola

2025. 05. 19.–2025. 05. 25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Almalé 100%-os Natúr szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:259 ZS:4,2 TZS:2 FH:4,3 SZH:48,4 CK:20,8 SÓ:0,86	Poharas tej (7) Szamóca extra dzsem Margarin Zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:328 ZS:8 TZS:4,4 FH:10,2 SZH:51,6 CK:22 SÓ:1	Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:213 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,6 SZH:36,5 CK:11,2 SÓ:0,79	Poharas tej (7) Kakaós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:347 ZS:11,9 TZS:6,8 FH:12,8 SZH:45,6 CK:16,6 SÓ:0,35	Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:203 ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:28,5 CK:2,1 SÓ:1,04	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Hamisgulyás (1,3,9,12) Káposztás tészta (1) Porcukor szórát <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:495 ZS:9,1 TZS:1,1 FH:12,2 SZH:88,9 CK:32 SÓ:0,36	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (3) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:577 ZS:19,2 TZS:4,9 FH:21,4 SZH:74,9 CK:21,5 SÓ:1,54	Zöldségkrémleves (1,7,9) Lecsós virsli (1) Tarhonya (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:578 ZS:27 TZS:9,3 FH:20,5 SZH:61,7 CK:8,7 SÓ:2,59	Daragaluska leves (1,3,9,12) Svéd sárgaborsó főzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:494 ZS:13 TZS:2,9 FH:24,7 SZH:61,3 CK:1,6 SÓ:2,13	Gyümölcsleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Petrezselymes rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,4,7,12 EN:634 ZS:15,5 TZS:2,9 FH:16,5 SZH:105,3 CK:35,2 SÓ:1,58	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Pizzás csiga (1,3,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:300 ZS:8,4 TZS:2,8 FH:9,1 SZH:45,4 CK:13,2 SÓ:0,32	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1,7 EN:222 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:28 CK:0,6 SÓ:1,1	Gépsonka Margarin Zsemle (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:208 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1 EN:203 ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7 SZH:27,4 CK:1,2 SÓ:1,36	Felhő szelet (1,3,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:299 ZS:8,6 TZS:3,7 FH:4,9 SZH:50,1 CK:33,8 SÓ:0,08	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergénjelölés magyarázata: 1. Glutén 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. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgáló személyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézését kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a

Szombathely

Általános iskola

2025. 05. 26.–2025. 06. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas tej (7) Vajkrém (7) Zsemle (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN:304 ZS:10,1 TZS:6,4 FH:11,4 SZH:40,2 CK:10,3 SÓ:1,1	Poharas tej (7) Fahéjas kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:335 ZS:10,8 TZS:6 FH:11,8 SZH:48,3 CK:16,5 SÓ:0,35	Barackos túrókrém (7) Zsemle (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:235 ZS:1,9 TZS:0,9 FH:8 SZH:44,2 CK:15,1 SÓ:0,66	Poharas tej (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:257 ZS:8,2 TZS:4,6 FH:9,6 SZH:34,8 CK:9,6 SÓ:1,05	Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1,7 EN:218 ZS:8 TZS:4,6 FH:9 SZH:25,9 CK:0,4 SÓ:1,11	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Édes gyökekrémleves (1,7,9,12) Sárgarépa kocka Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:586 ZS:26 TZS:7,6 FH:20,4 SZH:65,9 CK:7,4 SÓ:1,84	Zöldséges burgonyaleves (1,7,9,12) Sertésfasírt (1,3) Gyöngybabfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:721 ZS:28,6 TZS:8,4 FH:32,2 SZH:79,7 CK:2,9 SÓ:1,6	Húsgaluska leves (1,3,7,9,12) Darás metélt (1) Sárgabarack extra dzsem <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:546 ZS:17,8 TZS:3,9 FH:18,6 SZH:77,2 CK:18,7 SÓ:0,53	Zöldségleves (1,3,12) Főtt tojás (3) Parajmártás (1,7) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:435 ZS:10,7 TZS:4,2 FH:17,2 SZH:58,9 CK:9,8 SÓ:1,12	Paradicsomleves (1,3,9) Rántott csirkemell (1,3) Rizibizi Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN:735 ZS:14,1 TZS:2 FH:36,9 SZH:111,8 CK:23,8 SÓ:1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (1) Újhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:225 ZS:7,8 TZS:2,8 FH:8 SZH:29,2 CK:1,2 SÓ:1,21	Füstölt pulykapárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:210 ZS:7,7 TZS:2,7 FH:7,3 SZH:26,4 CK:0,4 SÓ:1,39	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:214 ZS:7,7 TZS:2,8 FH:8 SZH:26,7 CK:0,4 SÓ:1,27	Sajtos pogácsa (1,3,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:321 ZS:12 TZS:4,9 FH:11,1 SZH:40,6 CK:12,2 SÓ:0,76	Csemege szalámi Margarin Zsemle (1) Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1 EN:247 ZS:9 TZS:3,2 FH:7,6 SZH:31,4 CK:1,3 SÓ:1,32	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Allergenjelölés magyarázata: 1. Glutén 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-mag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Az ételek allergéntartalmáról kérjük érdeklődj a kiszolgálószemélyzetnél! Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk, ennek kapcsán elnézésed kérjük, megértésed köszönjük. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES NAP**
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.