

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek, mégd!

Körmend

Általános iskola alsó tagozat

2024. 05. 13.–2024. 05. 19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN:307
ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,6
SZH:51,2 CK:26 SÓ: 0,98

Gyümölcsös tejberizs

Allergének:
1,3,7

EN: 375
ZS: 15,7 TZS: 4,8 FH: 13
SZH:41,5 CK: 25,8 SÓ: 0,26

Kakaós tej
Margarin
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 305
ZS: 6 TZS: 2,7 FH:10,5
SZH:48,2 CK: 22,3 SÓ: 0,87

Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN: 249
ZS: 9,6 TZS: 5,6 FH: 4,9
SZH:39,9 CK: 8,7 SÓ: 1,15

Gyümölcsstea
Margaréta pizza

Allergének:
1,7

EN: 295
ZS: 8,9 TZS: 4 FH: 9,5
SZH: 43,2 CK: 12,6 SÓ: 0,65

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tavaszi leves
Bakonyi sertésragu
Pírtott kiskagylólélesztő
Körte

Allergének:
1,3,7,12

EN:603
ZS: 25,1 TZS: 7,8 FH: 22,7
SZH:69,5 CK:14,2 SÓ: 1,04

Reszelt tésztalevés
Paradicsomos húsos káposzta
Félbarna kenyér

Allergének:
1,9,12

EN: 453
ZS: 20,4 TZS: 5,4 FH: 19,1
SZH:44,7 CK: 16,1 SÓ: 1,34

Tojásleves
Rakott karfiol
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7

EN: 545
ZS: 32,6 TZS: 9,9 FH:19,4
SZH:40,7 CK: 10,7 SÓ: 0,29

Magyaros gombaleves
Panírozott halrúd
Burgonyapüré
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,4,7,12

EN: 549
ZS: 17,3 TZS: 3,2 FH: 19,3
SZH:73,1 CK: 14,1 SÓ: 1,85

Zöldborsóleves
Rizsfelfújt
Gyümölcsöntet

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 522
ZS: 11,5 TZS: 4,2 FH: 14,2
SZH: 87,4 CK: 35,3 SÓ: 0,73

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Tavaszi felvágott
Margarin
Zsemle

Allergének:
1

EN:228
ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 7,9
SZH:27,7 CK:0,5 SÓ: 1,58

Stangli
Alma

Allergének:
1,3,7

EN: 261
ZS: 7,1 TZS: 1,2 FH: 6,7
SZH:40,9 CK: 12,4 SÓ: 0,45

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű zsemle
Újhagyma

Allergének:
1,6,10

EN: 233
ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH:7,8
SZH:28,1 CK: 0,4 SÓ: 1,21

Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 219
ZS: 7,8 TZS: 2,6 FH: 7,4
SZH:28,3 CK: 1 SÓ: 1,53

Kefir
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:
1,7

EN: 193
ZS: 5,2 TZS: 3 FH: 8,6
SZH: 26,4 CK: 6 SÓ: 0,63

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 keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkeltők; 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 ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Körmend

Általános iskola felső tagozat

2024. 05. 13.–2024. 05. 19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcsös tejberizs

Kakaós tej
Margarin
Kifli

Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcsstea
Margaréta pizza

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:307
ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,6
SZH:51,2 CK:26 SÓ: 0,98

EN: 375
ZS: 15,7 TZS: 4,8 FH: 13
SZH:41,5 CK: 25,8 SÓ: 0,26

EN: 305
ZS: 6 TZS: 2,7 FH:10,5
SZH:48,2 CK: 22,3 SÓ: 0,87

EN: 249
ZS: 9,6 TZS: 5,6 FH: 4,9
SZH:33,9 CK: 8,7 SÓ: 1,15

EN: 295
ZS: 8,9 TZS: 4 FH: 9,5
SZH: 43,2 CK: 12,6 SÓ: 0,65

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tavaszi leves
Bakonyi sertésragu
Pírtott kiskagylótészta
Körte

Reszelt tésztaleves
Paradicsomos húsos káposzta
Félbarna kenyér

Tojásleves
Rakott karfiol
Gesztenyerúd

Magyaros gombaleves
Panírozott halrúd
Burgonyapüré
Káposztasaláta

Zöldborsóleves
Rizsfelfújt
Gyümölcsöntet

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:
1,9,12

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3,4,7,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:

Allergének:

EN:603
ZS: 25,1 TZS: 7,8 FH: 22,7
SZH:69,5 CK:14,2 SÓ: 1,04

EN: 453
ZS: 20,4 TZS: 5,4 FH: 19,1
SZH:44,7 CK: 16,1 SÓ: 1,34

EN: 545
ZS: 32,6 TZS: 9,9 FH:19,4
SZH:40,7 CK: 10,7 SÓ: 0,29

EN: 549
ZS: 17,3 TZS: 3,2 FH: 19,3
SZH:73,1 CK: 14,1 SÓ: 1,85

EN: 522
ZS: 11,5 TZS: 4,2 FH: 14,2
SZH: 87,4 CK: 35,3 SÓ: 0,73

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Tavaszi felvágott
Margarin
Zsemle

Stangli
Alma

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű zsemle
Újhagyma

Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér
Zöldpaprika

Kefir
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:
1

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,6,10

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:228
ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 7,9
SZH:27,7 CK:0,5 SÓ: 1,58

EN: 261
ZS: 7,1 TZS: 1,2 FH: 6,7
SZH:40,9 CK: 12,4 SÓ: 0,45

EN: 233
ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH:7,8
SZH:28,1 CK: 0,4 SÓ: 1,21

EN: 219
ZS: 7,8 TZS: 2,6 FH: 7,4
SZH:28,3 CK: 1 SÓ: 1,53

EN: 193
ZS: 5,2 TZS: 3 FH: 8,6
SZH: 26,4 CK: 6 SÓ: 0,63

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 keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést 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.