

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek, még!

Körmen

Általános iskola

2024. 10. 07.–2024. 10. 13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej  
Sárgabarack extra dzsem  
Margarin  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN:303  
ZS: 8,2 TZS: 4,6 FH: 9,6  
SZH:47,4 CK:21,8 SÓ: 1

Tea  
Gépsonka  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Saláta levél

Allergének:  
1

EN: 183  
ZS: 4,4 TZS: 1,6 FH: 8,4  
SZH:27 CK: 1,2 SÓ: 1,55

Kakaó  
Foszlós kalács

Allergének:  
1,3,7

EN: 323  
ZS: 9,3 TZS: 5,5 FH:11,3  
SZH:48 CK: 19,5 SÓ: 0,34

Tea  
Póréhagymás túrókrém  
Félbarna kenyér

Allergének:  
1,7

EN: 271  
ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH: 9,1  
SZH:49 CK: 21,9 SÓ: 0,76

Tea  
Petrezselymes uborkás tojáskrém  
Félbarna kenyér  
Zöldpaprika

Allergének:  
1,3,10,12

EN: 198  
ZS: 5,4 TZS: 1,1 FH: 6,5  
SZH: 28,5 CK: 2,3 SÓ: 0,99

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves  
sárgarépakockával  
Tarhonyás hús  
Csemegeborka

Allergének:  
1,7,9,10,12

EN:572  
ZS: 22,8 TZS: 6,3 FH: 24,1  
SZH:65,3 CK:8,4 SÓ: 1,72

Zöldségleves  
Főtt virsli  
Majorannás burgonyafőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 436  
ZS: 15,4 TZS: 5,4 FH: 14,6  
SZH:55,3 CK: 3,4 SÓ: 1,94

Gyümölcsleves  
Rántott sertésszelet  
Rizibizi  
Káposztasaláta

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 809  
ZS: 17,6 TZS: 4,1 FH:34,3  
SZH:124,4 CK: 38,3 SÓ: 0,89

Húsgaluskaleves  
Morzsás nudli  
Fahéjas porcukor

Allergének:  
1,3,9,12

EN: 714  
ZS: 9,9 TZS: 1 FH: 26,3  
SZH:103,4 CK: 12,2 SÓ: 2,53

Köménymagleves  
Levesgyöngy  
Vegetáriánus chilis bab  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kókuszgolyó

Allergének:  
1,3,7,12

EN: 616  
ZS: 18,9 TZS: 6,8 FH: 26  
SZH: 83,6 CK: 16,9 SÓ: 1,36

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Teljes kiőrlésű sajtos rúd  
Alma

Allergének:  
1,3,7

EN:375  
ZS: 16,7 TZS: 5,4 FH: 14,1  
SZH:43,8 CK:12,5 SÓ: 0,84

Vajkrém napraforgómaggal  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Jégcsapretek

Allergének:  
1,7

EN: 206  
ZS: 7,2 TZS: 3,9 FH: 5,9  
SZH:27,7 CK: 1 SÓ: 1,01

Sertéspárizsi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű szemle  
Jégcsapretek

Allergének:  
1

EN: 218  
ZS: 7,9 TZS: 2,9 FH:7,5  
SZH:27,8 CK: 0,4 SÓ: 1,29

Zala felvágott  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kígyóborka

Allergének:  
1

EN: 214  
ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 8  
SZH:26,7 CK: 0,4 SÓ: 1,27

Pizzás csiga  
Körte

Allergének:  
1,7

EN: 287  
ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 9,6  
SZH: 47,5 CK: 8,6 SÓ: 0,69

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 keresztaszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükséges szivini étlapválttatásért előre is elnézéstet kérjük. Tapanyagtartalom 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 (sós; g/adag) \*A csillaggal jelölt étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.