

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Körmend

Általános iskola

2024. 10. 14.–2024. 10. 20.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea
Kenőmájas
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1

EN:225
ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8
SZH:29,1 CK:1,2 SÓ: 1,32

Tea
Sajtkrém
Zsemle

Allergének:
1,7

EN: 280
ZS: 2,3 TZS: 0,9 FH: 7,8
SZH:50,4 CK: 18,9 SÓ: 0,95

Tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN: 188
ZS: 3,4 TZS: 1,9 FH:9,9
SZH:27,7 CK: 1,8 SÓ: 0,86

Tea
Szamóca extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 303
ZS: 8,2 TZS: 4,6 FH: 9,6
SZH:47,4 CK: 22 SÓ: 1

Kakaó
Kakaós kalács

Allergének:
1,3,7

EN: 347
ZS: 11,9 TZS: 6,8 FH: 12,8
SZH: 45,6 CK: 16,6 SÓ: 0,35

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

EBÉD

Erőleves
Vadas sertésragu
Bulgur

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:583
ZS: 23,2 TZS: 6 FH: 19,7
SZH:66,2 CK:10,4 SÓ: 2,15

Daragaluska leves
Paradicsomos húsos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 458
ZS: 20,1 TZS: 5,4 FH: 19,6
SZH:45,9 CK: 15,7 SÓ: 1,09

Gulyásleves
Mákos metélt
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 774
ZS: 22,9 TZS: 4,8 FH:24,2
SZH:115,3 CK: 40,8 SÓ: 0,64

Eperkrémleves
Rántott halrúd
Petrezselymes rizs

Allergének:
1,3,4,7,12

EN: 724
ZS: 11,4 TZS: 2,2 FH: 21,3
SZH:132,2 CK: 39,6 SÓ: 1,37

Zöldborsóleves
Zöldségprogós
Petrezselymes burgonya
Csemegeuborka

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 488
ZS: 13,8 TZS: 4,3 FH: 16,2
SZH: 68,3 CK: 8,8 SÓ: 2,2

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

UJZSONNA

Kakaós csiga

Allergének:
1,3,7

EN:257
ZS: 8,4 TZS: 2,8 FH: 8,6
SZH:35,6 CK:3,4 SÓ: 0,31

Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1

EN: 222
ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7
SZH:27,2 CK: 1,2 SÓ: 1,32

Sajtos pogácsa

Allergének:
1,7

EN: 213
ZS: 8 TZS: 4,6 FH:9
SZH:26,1 CK: 0,6 SÓ: 1,06

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1

EN: 183
ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,6
SZH:26,8 CK: 0,5 SÓ: 1,49

Sajtszelet
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 261
ZS: 6,6 TZS: 4 FH: 7,7
SZH: 41 CK: 15,2 SÓ: 1,16

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztanyagokkal 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. Szezám; 12. Kén-dioxid;
13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szűkség 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 ételnek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.