

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Körmend

Általános iskola kiszállítás

2025. 01. 20.–2025. 01. 26.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:252 ZS: 8,2 TZS: 4,6 FH: 9,5 SZH:34,8 CK:9,8 SÓ: 1	Tea Reform piskóta teljes kiőrlésű <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 337 ZS: 15,3 TZS: 4,9 FH: 10,7 SZH:40,3 CK: 25,2 SÓ: 0,36	Tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 213 ZS: 7,7 TZS: 2,8 FH: 7,9 SZH:26,5 CK: 0,4 SÓ: 1,27	Tea Sajtkrém Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,10 EN: 177 ZS: 3,9 TZS: 1,3 FH: 7,1 SZH:27,7 CK: 1,5 SÓ: 1,32	Almalé 100%-os Barackos túrókrém Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 299 ZS: 2,4 TZS: 1,2 FH: 8,5 SZH: 58 CK: 26,8 SÓ: 0,65	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Bácskai rizseshús Csemegeuborka <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:634 ZS: 29,1 TZS: 9,2 FH: 21,1 SZH:70,1 CK:8,1 SÓ: 1,84	Lebbencsleves Virsli Babfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 747 ZS: 31,5 TZS: 10,2 FH: 28,1 SZH:83,6 CK: 12,1 SÓ: 2,53	Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 709 ZS: 12,5 TZS: 1,6 FH:34,2 SZH:109,1 CK: 27,8 SÓ: 1,02	Májgaluskaleves Darás metélt Eperöntet <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 615 ZS: 20,8 TZS: 5,8 FH: 21 SZH:84,4 CK: 18,9 SÓ: 0,57	Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 446 ZS: 11,1 TZS: 4,2 FH: 17,5 SZH: 60,1 CK: 10 SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma <u>Allergének:</u> 1 EN:225 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:29,2 CK:1,2 SÓ: 1,21	Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN: 179 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 8,7 SZH:27,4 CK: 0,9 SÓ: 1,59	Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 213 ZS: 8 TZS: 4,6 FH:9 SZH:26,1 CK: 0,6 SÓ: 1,06	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 218 ZS: 9,2 TZS: 3,3 FH: 6,6 SZH:25,7 CK: 0,5 SÓ: 1,37	Teljes kiőrlésű magos pogácsa Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 322 ZS: 12,3 TZS: 1,7 FH: 10,1 SZH: 42,6 CK: 10,8 SÓ: 0,51	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyöződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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.