

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Körmend

Általános iskola

2025. 03. 03.–2025. 03. 09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Áfonya extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1

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

Gyümölcsstea
Reszelt sajt
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 246
ZS: 7,3
SZH:35,4
TZS: 4
CK: 10,4
FH: 9,5
SÓ: 1,1

Gyümölcsstea
Póréhagymás túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN: 262
ZS: 2,9
SZH:48,6
TZS: 1,6
CK: 21,4
FH:7,8
SÓ: 0,78

Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,3,7

EN: 782
ZS: 25,9
SZH:113,5
TZS: 6,9
CK: 42,1
FH: 22,3
SÓ: 0,54

Gyümölcsstea
Kakaós kalács

Allergének:
1,7

EN: 181
ZS: 4,6
SZH: 27,7
TZS: 2,8
CK: 1,7
FH: 5,1
SÓ: 0,88

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Daragaluska leves
Vadas sertésragu
Spagetti tészta

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN:542
ZS: 22,9
SZH:62
TZS: 6,1
CK:9,5
FH: 20,9
SÓ: 0,8

Csontleves
Toroskáposzta
Teljes kiőrlésű kenyér
Farsangi fánk

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 645
ZS: 28,1
SZH:63,7
TZS: 12,8
CK: 12,6
FH: 29,3
SÓ: 4,41

Paradicsomleves
Panírozott halrúd
Petrezselymes bulgur
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,4,9

EN: 611
ZS: 17,8
SZH:86,7
TZS: 1,8
CK: 23,9
FH:18
SÓ: 1,24

Tarhonyaleves
Sertéspörkölt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN: 486
ZS: 20,2
SZH:54,3
TZS: 6,9
CK: 10,8
FH: 18,7
SÓ: 1,68

Sárgaborsó krémleves
Levesgyöngy
Mákos guba
Gyümölcsöntet

Allergének:
1,3,7,10

EN: 740
ZS: 28,7
SZH: 95,6
TZS: 6,8
CK: 7
FH: 20,3
SÓ: 1,66

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN:163
ZS: 2,5
SZH:26,1
TZS: 1,1
CK:1,2
FH: 7,4
SÓ: 1,01

Sertéspárizsi
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 220
ZS: 8,1
SZH:27,5
TZS: 2,9
CK: 1
FH: 7,5
SÓ: 1,34

Fahéjas csiga
Mandarin

Allergének:
1,3,7

EN: 306
ZS: 7,2
SZH:53,6
TZS: 1,1
CK: 22,5
FH:5,7
SÓ: 0,12

Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN: 183
ZS: 4,4
SZH:27,1
TZS: 1,6
CK: 1,2
FH: 8,5
SÓ: 1,55

Piros gyümölcsös joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 246
ZS: 2,5
SZH: 44
TZS: 0,8
CK: 16,1
FH: 8,5
SÓ: 0,65

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődi: kiszolgálást végző munkatársainknál étkezést biztosítunk. A szükség szerinti
étlapváltoztatásért 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉTEK
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarországi
szakmai ajánlásával jött létre.