

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Körmend

Általános iskola felső tagozat

2024. 03. 18.–2024. 03. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:307 ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,6 SZH:51,2 CK:26 SÓ: 0,98</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 263 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9 SZH:43,6 CK: 28,5 SÓ: 0,39</p>	<p>Tejeskávé Vaníliás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 297 ZS: 5,9 TZS: 2,6 FH:10,2 SZH:46,8 CK: 20,3 SÓ: 0,89</p>	<p>Tej Mákos kevert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 375 ZS: 15,7 TZS: 4,8 FH: 13 SZH:41,5 CK: 25,8 SÓ: 0,26</p>	<p>Gyümölcsstea Majonézes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 234 ZS: 6,4 TZS: 1,2 FH: 6,3 SZH: 34,4 CK: 8,8 SÓ: 0,96</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Magyaros gombaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:532 ZS: 15,9 TZS: 2,8 FH: 21,5 SZH:27,6 CK:12 SÓ: 1,91</p>	<p>Húsgaluska leves Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 854 ZS: 28,1 TZS: 6,6 FH: 27,3 SZH:119,2 CK: 42,7 SÓ: 0,88</p>	<p>Gyümölcsleves Bácskai rizseshús Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 638 ZS: 23 TZS: 6,9 FH:19,8 SZH:86,1 CK: 31,1 SÓ: 0,71</p>	<p>Alföldi tésztaleves Rakott burgonya Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 645 ZS: 27,7 TZS: 11,3 FH: 19,9 SZH:56,8 CK: 7,2 SÓ: 3,03</p>	<p>Zöldészes bableves Parajos penne</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 644 ZS: 19,3 TZS: 4 FH: 25,1 SZH: 89,3 CK: 15,7 SÓ: 0,75</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Gépsonka Margarin Zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:184 ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH: 3,8 SZH:31,9 CK:12,4 SÓ: 0,36</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 8,2 TZS: 3,1 FH: 7,8 SZH:28,1 CK: 0,8 SÓ: 1,35</p>	<p>Sajtkrém Zsemle paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 195 ZS: 4,6 TZS: 1,8 FH:8,6 SZH:27,8 CK: 1,1 SÓ: 1,47</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN: 226 ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH: 7,8 SZH:26,3 CK: 0,4 SÓ: 1,26</p>	<p>Fahéjas-almás csiga Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 190 ZS: 4,2 TZS: 1,8 FH: 4,7 SZH: 32,6 CK: 11,2 SÓ: 0,05</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

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. Földimogyorós; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj! Kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezést biztosítunk. A szükség 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 ételek fenyképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.