

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Körmend

Általános iskola

2025. 03. 31.–2025. 04. 06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN:317
ZS: 8,2 TZS: 4,6 FH: 9,6
SZH:51,2 CK:26 SÓ: 1,05

Gyümölcsstea
Vaníliás túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,7

EN: 185
ZS: 2,8 TZS: 1,6 FH: 7,9
SZH:30,8 CK: 4,4 SÓ: 0,61

Gyümölcsstea
Sajt szelet
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

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

Gyümölcsstea
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

Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,10

EN: 207
ZS: 5,7 TZS: 1,2 FH: 6,7
SZH: 28,3 CK: 2 SÓ: 1,01

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Brokkolikrémléves
Pincepörkölt
Csalamádé

Allergének:
1,7,10,12

EN:492
ZS: 18,5 TZS: 5,5 FH: 21,5
SZH:54 CK:3,3 SÓ: 2,21

Bagolyborsó leves
Bolognai halragu
Fusili tészta
Sajt szórat

Allergének:
1,4,6,7,9

EN: 609
ZS: 19,9 TZS: 7,2 FH: 35,2
SZH:70,6 CK: 8,7 SÓ: 1,84

Csontleves
Paradicsomos húsos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9

EN: 511
ZS: 24 TZS: 6,6 FH:24,2
SZH:46,2 CK: 15,4 SÓ: 1,48

Gyümölcsleves
Búbos szelet
Párolt rizs
Csemege uborka

Allergének:
1,7,12

EN: 585
ZS: 12,5 TZS: 4,2 FH: 34,1
SZH:83,5 CK: 25 SÓ: 1,36

Tejfölös burgonyaleves
Szilvatöltelikes gombóc
Porcukor szórat

Allergének:
1,7,9,12

EN: 723
ZS: 13,2 TZS: 2,6 FH: 14,6
SZH: 130,5 CK: 40,5 SÓ: 1,36

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Kókuszos csiga
Mandarin

Allergének:
1,7

EN:176
ZS: 4,6 TZS: 2,8 FH: 5,1
SZH:27,7 CK:1,6 SÓ: 0,83

Vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:

EN: 130
ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3
SZH:27 CK: 8,4 SÓ: 0,38

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN: 188
ZS: 4,4 TZS: 1,5 FH:8,6
SZH:27,1 CK: 1 SÓ: 1,6

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Saláta levél

Allergének:
1

EN: 213
ZS: 8 TZS: 2,9 FH: 7,3
SZH:26,4 CK: 0,4 SÓ: 1,34

Barackos joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 266
ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8
SZH: 52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63

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 keresetizennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szója; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért előre is elnézésedet kerjük, 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 fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.