

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Körmen

Általános iskola

2024. 10. 21.–2024. 10. 27.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea
Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kápia paprika

Allergének:
1,7

EN:290
ZS: 6,7
SZH:45,5
TZS: 4,1
CK:19,5
FH: 5,6
SÓ: 0,97

Tea
Áfonyás túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,7

EN: 332
ZS: 8,4
SZH:47
TZS: 5,3
CK: 17,8
FH: 15,3
SÓ: 0,92

EN:

ZS:

SZH:

Allergének:

TZS: CK: SÓ:

Tea
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 312
ZS: 8,2
SZH:51,2
TZS: 4,6
CK: 26,2
FH: 9,6
SÓ: 1

EN: 207

ZS: 5,7

SZH: 28,3

TZS: 1,2

CK: 2

SÓ: 1,01

Tea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Allergének:
1,3,10

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

Allergének:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:

ZS:

SZH:

Allergének:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EBÉD

Zöldségleves
Bakonyi sertésragu
Párolt rizs

Allergének:
1,3,7,12

EN:561
ZS: 26
SZH:60,5
TZS: 7,9
CK:3,3
FH: 19,6
SÓ: 0,86

Almalé 100%-os
Bolognai sertésragu
Spagetti
Sajt szórat

Allergének:
1,7,9

EN: 634
ZS: 24,7
SZH:75,8
TZS: 8,7
CK: 31,6
FH: 25,7
SÓ: 0,6

EN: 0

ZS:

SZH:

Allergének:

TZS: CK: SÓ:

Csontleves
Svéd sárgaborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 646
ZS: 23,2
SZH:69,6
TZS: 6,4
CK: 1,6
FH: 30,8
SÓ: 2,27

EN: 798

ZS: 14,3

SZH: 143,9

TZS: 2

CK: 24,6

SÓ: 2,26

Lebbencsleves
Túrótöltelikes gombóc
Porcukor szórat

Allergének:
1,7,12

EN: 798
ZS: 14,3
SZH: 143,9
TZS: 2
CK: 24,6
FH: 20,4
SÓ: 2,26

Allergének:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

EN:

ZS:

SZH:

Allergének:

EN:

ZS:

SZH:

TZS:

CK:

FH:

SÓ:

UZSONNA

Fahéjas csiga
Alma

Allergének:
1,3,7

EN:346
ZS: 7,9
SZH:60,6
TZS: 1,5
CK:18,5
FH: 6,3
SÓ: 0,13

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóuborka

Allergének:
1

EN: 174
ZS: 3,2
SZH:26,5
TZS: 0,9
CK: 0,4
FH: 8,6
SÓ: 1,6

EN:

ZS:

SZH:

Allergének:

TZS: CK: SÓ:

Zala felvágott
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1

EN: 210
ZS: 7,7
SZH:26,8
TZS: 2,9
CK: 0,6
FH: 8
SÓ: 1,26

EN: 342

ZS: 13

SZH: 45,9

TZS: 3,6

CK: 12,4

SÓ: 0,52

Medvehagymás pogácsa
Alma

Allergének:
1,3,7

EN: 342
ZS: 13
SZH: 45,9
TZS: 3,6
CK: 12,4
FH: 8,6
SÓ: 0,52

EN:

ZS:

SZH:

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. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj! Kiszolgáltatás végzés munkatársainknál Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnevezésedet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.