

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek, még!

Körmend

Általános iskola

2024. 12. 02.–2024. 12. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	Tea Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:303 ZS: 8,2 TZS: 4,6 FH: 9,6 SZH:47,4 CK:22 SÓ: 1	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12 EN: 211 ZS: 2,7 TZS: 1,5 FH: 9,4 SZH:36,4 CK: 11,1 SÓ: 0,86	Tea Margarin Félbarna kenyér Színes paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 312 ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH:9,7 SZH:57,5 CK: 26 SÓ: 0,66	Gyümölcsstea Zalai Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 365 ZS: 14,2 TZS: 7,5 FH: 10,1 SZH:49,5 CK: 33,2 SÓ: 0,33	Tea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 196 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,9 SZH: 27,1 CK: 1 SÓ: 0,86	Tea Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 192 ZS: 6,6 TZS: 4,1 FH: 5,5 SZH: 27,2 CK: 1,8 SÓ:0,93		
EBÉD	Tarhonyaleves Dino szelet Tefjölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:533 ZS: 10,8 TZS: 2,5 FH: 27,6 SZH:74,6 CK:14,2 SÓ: 1,81	Májgaluska leves Dejós tészta <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN: 519 ZS: 13,9 TZS: 1,9 FH: 19,8 SZH:76 CK: 8,6 SÓ: 2,2	Köményleves Zsemlekocka Sertéshúsgolyó Áfonyaszósz Rizs köret <u>Allergének:</u> 1,3,12 EN: 580 ZS: 22,7 TZS: 2,6 FH:18,8 SZH:76 CK: 19,4 SÓ: 1,57	Paradicsomleves Grillfűszeres csirkemell Zöldséges bulgur <u>Allergének:</u> 1,3,9,10 EN: 653 ZS: 20,8 TZS: 3,6 FH: 32 SZH:83,7 CK: 20,9 SÓ: 1,24	Brokkolikrémleves Levesgyöngy Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás Mikulás csizma süti <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 743 ZS: 34,8 TZS: 10,7 FH: 21,1 SZH: 85,3 CK: 11,8 SÓ: 2,11	Daragaluska leves Tonhalas penne Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,7,9,12 EN: 558 ZS: 17,1 TZS: 5,3 FH: 33,5 SZH: 67,4 CK: 8,1 SÓ: 1,54		
UZSONNA	Kenőmájás Félbarna kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:211 ZS: 7,8 TZS: 2,9 FH: 7,9 SZH:27,2 CK:1,4 SÓ: 1,17	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 227 ZS: 8,1 TZS: 4,6 FH: 9,1 SZH:28 CK: 0,4 SÓ: 1,21	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 179 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH:8,7 SZH:27,4 CK: 0,9 SÓ: 1,59	Kefir Kifli <u>Allergének:</u> 1 EN: 222 ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,3 SZH:26,1 CK: 0,5 SÓ: 1,3	Briós Mandarin <u>Allergének:</u> 7 EN: 204 ZS: 4,2 TZS: 2,8 FH: 2,7 SZH: 37,2 CK: 30,8 SÓ: 0,12	Sajtkrém Félbarna kenyér Uborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 178 ZS: 6,4 TZS: 3,9 FH: 6,5 SZH: 22 CK: 1,3 SÓ: 1,23		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szója; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás 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 fénycépes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.