

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek, még!

Körmend

Általános iskola alsó tagozat

2023. 12. 11.–2023. 12. 17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Zabkása
Kakaós szórat

Tej
Aszalt gyümölcsös kalács

Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcsstea
Sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcsstea
Majonéz tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,10

Allergének:

Allergének:

EN:343
ZS: 5,6 TZS: 1,9 FH: 11,1
SZH:59,7 CK:31,9 SÓ: 0,38

EN: 354
ZS: 6,8 TZS: 3,5 FH: 11,8
SZH:58,1 CK: 29,1 SÓ: 0,34

EN: 274
ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH:5,6
SZH:39 CK: 8,8 SÓ: 1,29

EN: 234
ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8
SZH:38,9 CK: 8,7 SÓ: 1,08

EN: 260
ZS: 6,5 TZS: 1,3 FH: 7
SZH: 39,5 CK: 8,9 SÓ: 1,1

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Citromos kerti leves
Tarhonyás hús
Csemege uborka

Hamisgulyás
Sertésfasírt kölessel
Tökfőzelék
Félbarna kenyér

Hortobágyi betyárleves
Mákos guba
Eperöntet

Fokhagyma krémleves
Levesgyöngy
Panírozott halrúd
Petrezselymes burgonya
Házi vegyes saláta

Meggyleves
Rántott sajt
Párolt rizs
Tartármártás

Allergének:
1,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,4,7,12

Allergének:
1,3,7,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:533
ZS: 21,5 TZS: 6,2 FH: 22,9
SZH:59,8 CK:8,7 SÓ: 0,66

EN: 575
ZS: 19,5 TZS: 6,3 FH: 21,7
SZH:72,4 CK: 9,3 SÓ: 2,26

EN: 726
ZS: 19 TZS: 4,7 FH:34,3
SZH:99,5 CK: 42,5 SÓ: 2,78

EN: 618
ZS: 19,7 TZS: 4,1 FH: 20,2
SZH:81,2 CK: 10,6 SÓ: 2,11

EN: 842
ZS: 35,8 TZS: 10,5 FH: 18,7
SZH: 107,9 CK: 37,8 SÓ: 1,46

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sertés párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Köszegi túrókrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Mandarin

Tavaszi felvágott
Margarin
Félbarna kenyér
Zöldpaprika

Trappista sajt
Margarin
Zsemle
Kigyóuborka

Tökmagos pogácsa
Alma

Allergének:
1

Allergének:
1,7,8

Allergének:
1

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:251
ZS: 9,4 TZS: 3,4 FH: 8,2
SZH:31,8 CK:0,6 SÓ: 1,63

EN: 228
ZS: 4,9 TZS: 2,4 FH: 9,2
SZH:35,2 CK: 0,8 SÓ: 1,22

EN: 237
ZS: 7 TZS: 2,4 FH:8,3
SZH:33,7 CK: 0,8 SÓ: 1,7

EN: 315
ZS: 7,2 TZS: 1,1 FH: 5,8
SZH:56,3 CK: 25,7 SÓ: 0,13

EN: 268
ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6
SZH: 30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,33

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: 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. Szeszammag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnevezésedet kérjük, megterjesztésed köszönjük. Tapanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott 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 jelelt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.