

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek, mégd!

Körmend

Általános iskola alsó tagozat

2024. 05. 13.–2024. 05. 19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN:307
ZS: 5,6 TZS: 2,6 FH: 9,6
SZH:51,2 CK:26 SÓ: 0,98

Gyümölcsös tejberizs

Allergének:
1,3,7

EN: 375
ZS: 15,7 TZS: 4,8 FH: 13
SZH:41,5 CK: 25,8 SÓ: 0,26

Kakaós tej
Margarin
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 305
ZS: 6 TZS: 2,7 FH:10,5
SZH:48,2 CK: 22,3 SÓ: 0,87

Gyümölcsstea
Magyaros vajkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN: 249
ZS: 9,6 TZS: 5,6 FH: 4,9
SZH:39,9 CK: 8,7 SÓ: 1,15

Gyümölcsstea
Margaréta pizza

Allergének:
1,7

EN: 295
ZS: 8,9 TZS: 4 FH: 9,5
SZH: 43,2 CK: 12,6 SÓ: 0,65

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Tavaszi leves
Bakonyi sertésragu
Pírtott kiskagylólélesztő
Körte

Allergének:
1,3,7,12

EN:603
ZS: 25,1 TZS: 7,8 FH: 22,7
SZH:69,5 CK:14,2 SÓ: 1,04

Reszelt tésztaleves
Paradicsomos húsos káposzta
Félbarna kenyér

Allergének:
1,9,12

EN: 453
ZS: 20,4 TZS: 5,4 FH: 19,1
SZH:44,7 CK: 16,1 SÓ: 1,34

Tojásleves
Rakott karfiol
Gesztenyerúd

Allergének:
1,3,7

EN: 545
ZS: 32,6 TZS: 9,9 FH:19,4
SZH:40,7 CK: 10,7 SÓ: 0,29

Magyaros gombaleves
Panírozott halrúd
Burgonyapüré
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,4,7,12

EN: 549
ZS: 17,3 TZS: 3,2 FH: 19,3
SZH:73,1 CK: 14,1 SÓ: 1,85

Zöldborsóleves
Rizsfelfújt
Gyümölcsöntet

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 522
ZS: 11,5 TZS: 4,2 FH: 14,2
SZH: 87,4 CK: 35,3 SÓ: 0,73

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Tavaszi felvágott
Margarin
Zsemle

Allergének:
1

EN:228
ZS: 9 TZS: 3,2 FH: 7,9
SZH:27,7 CK:0,5 SÓ: 1,58

Stangli
Alma

Allergének:
1,3,7

EN: 261
ZS: 7,1 TZS: 1,2 FH: 6,7
SZH:40,9 CK: 12,4 SÓ: 0,45

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű zsemle
Újhagyma

Allergének:
1,6,10

EN: 233
ZS: 9,2 TZS: 0,2 FH:7,8
SZH:28,1 CK: 0,4 SÓ: 1,21

Baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 219
ZS: 7,8 TZS: 2,6 FH: 7,4
SZH:28,3 CK: 1 SÓ: 1,53

Kefir
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:
1,7

EN: 193
ZS: 5,2 TZS: 3 FH: 8,6
SZH: 26,4 CK: 6 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 keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkeltők; 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek 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 fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.