ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

SZOMBATHELY — Általános iskola alsó tagozat kiszállítás — 2023. 06. 05.–2023. 06. 11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Almalé 100%-os Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér Allergének: 1 EN:315 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH: 4,5 SZH:66,6 CK:35,3 SÓ: 1,1	Margarin Félbarna kenyér Reszelt sajt Allergének: 1,7 EN: 271 ZS: 10,2 TZS: 5,7 FH: 11,3 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka Allergének: 1,3 EN: 216 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH:7,4 SZH:32,4 CK: 0,5 SÓ: 1,2	Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér Allergének: 1,3,4,6,10 EN: 227 ZS: 5,5 TZS: 0,6 FH: 10 SZH:32,9 CK: 1,1 SÓ: 1,3	Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika Allergének: 1 EN: 178 ZS: 2,7 TZS: 0,8 FH: 4,8 SZH: 31,6 CK: 0,4 SÓ: 0,9	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tojásleves Bácskai rizseshús Csemegeuborka Allergének: 1,3,10,12 EN:580 ZS: 29,1 TZS: 7,5 FH: 20,7 SZH:57,1 CK:5 SÓ: 1,6	Csontleves Eszterházy sertésragu Bulgur Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN: 701 ZS: 29,5 TZS: 7,6 FH: 26,6 SZH:68,8 CK: 4 SÓ: 0,9	Zöldségleves Svéd sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,6,12 EN: 534 ZS: 11,5 TZS: 1,7 FH:27,4 SZH:74,2 CK: 0,9 SÓ: 2,6	Gyümölcsleves Rántott csirkemell Párolt rizs Házi vegyes saláta Allergének: 1,3,7,12 EN: 769 ZS: 13,1 TZS: 2,1 FH: 33,9 SZH:127,6 CK: 30,9 SÓ: 0,4	Magyaros karfiolleves Parajos penne Allergének: 1,3,7 EN: 473 ZS: 16,2 TZS: 3,7 FH: 18,1 SZH: 61,7 CK: 5,7 SÓ: 0,5	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong Allergének: 1,6,10 EN:259 ZS: 9,3 TZS: 0,2 FH: 8,6 SZH:33,2 CK:0,5 SÓ: 1,4	Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek Allergének: 1 EN: 240 ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 8,2 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,6	Fahéjas-almás csiga Allergének: 1,3,7 EN: 190 ZS: 4,3 TZS: 1,8 FH:4,8 SZH:32,6 CK: 9 SÓ: 0,1	Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika Allergének: 1 EN: 237 ZS: 7,3 TZS: 2,6 FH: 8,5 SZH:32,6 CK: 0,8 SÓ: 1,5	Kefir Kifli Allergének: 1,7 EN: 214 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 8,8 SZH: 32,2 CK: 6,8 SÓ: 0,5	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 keresztszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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 PÉNTEK fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

SZOMBATHELY — Általános iskola alsó tagozat kiszállítás — 2023. 06. 12.–2023. 06. 18.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Saláta levél Allergének: 1 EN:256 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8 SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,7	Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle Allergének: 1,7 EN: 191 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 5,5 SZH:31,2 CK: 2,1 SÓ: 1,1	Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Allergének: 1,3 EN: 213 ZS: 4,9 TZS: 1,4 FH:7,1 SZH:31,9 CK: 0,5 SÓ: 1,2	Poharas tej Reform piskóta teljes kiőrlésű Allergének: 1,3,7 EN: 353 ZS: 15,4 TZS: 5 FH: 10,7 SZH:40,6 CK: 25,4 SÓ: 0,4	Petrezselymes uborkás tojáskrém Félbarna kenyér Allergének: 1,3,10,12 EN: 228 ZS: 6 TZS: 1 FH: 6,7 SZH: 33,7 CK: 2 SÓ: 1,2	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Köménymagleves Pirított kenyérkocka Bakonyi sertésragu Bulgur Allergének: 1,7 EN:685 ZS: 30,2 TZS: 8 FH: 22,6 SZH:66,2 CK:0,9 SÓ: 0,5	Tyúkerőleves Húsgombóc árpagyönggyel Paradicsommártás Tört burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,9,12 EN: 755 ZS: 31,4 TZS: 5,9 FH: 31,3 SZH:82,2 CK: 11,7 SÓ: 4,4	Brokkolikrémleves Panírozott halrúd Párolt rizs Csemegeuborka Allergének: 1,4,7,10,12 EN: 576 ZS: 18,7 TZS: 3,1 FH:19,8 SZH:81 CK: 6,7 SÓ: 2,6	Tárkonyos zöldségleves Rakott burgonya Cékla savanyúság Allergének: 1,3,6,7,9,10,12 EN: 661 ZS: 28,6 TZS: 10,8 FH: 20 SZH:58,9 CK: 7,9 SÓ: 3	Zöldborsóleves Túrós tészta Allergének: 1,3,7,9,12 EN: 470 ZS: 16,4 TZS: 6,3 FH: 19,6 SZH: 56,3 CK: 5,2 SÓ: 0,7	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka Allergének: 1 EN:245 ZS: 8,5 TZS: 3,1 FH: 8,4 SZH:32,2 CK:0,8 SÓ: 1,6	Körözött Félbarna kenyér Zöldpaprika Allergének: 1,7 EN: 218 ZS: 3,4 TZS: 2 FH: 10,4 SZH:34,2 CK: 0,6 SÓ: 1,1	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek Allergének: 1 EN: 219 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH:9,4 SZH:32,7 CK: 1,2 SÓ: 1,7	Sajtkrém Félbarna kenyér Paradicsom Allergének: 1,7 EN: 211 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 8,1 SZH:33,8 CK: 1,3 SÓ: 1,3	Teljes kiőrlésű magos stangli Alma Allergének: 1,3,7,11 EN: 391 ZS: 13,7 TZS: 1,6 FH: 12,6 SZH: 53,6 CK: 13,1 SÓ: 0,1	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 keresztszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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 PÉNTEK fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.