

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek még!

Székesfehérvár

Középiskolás Ebéd

2023. 09. 25.–2023. 10. 01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

EBÉD A

EBÉD B

UZSONNA

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Zöldségleves
Sült virsli
Magyaros burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,12

EN: 750
ZS: 27,8 TZS: 7,2 FH: 23,3
SZH: 88,7 CK: 1,7 SÓ: 3,5

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Tarhonyaleves
Rakott karfiol
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,7,12

EN: 804
ZS: 33,4 TZS: 10,2 FH: 29,9
SZH: 87,4 CK: 4,3 SÓ: 1,7

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Paradicsomleves
Rántott csirkemell
Zöldséges bulgur
Vitaminasaláta

Allergének:
1,3,9,12

EN: 905
ZS: 24,7 TZS: 2,8 FH: 29,3
SZH: 123,9 CK: 40,3 SÓ: 2,4

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Zellerkrémleves
Pírtott zsemlekocka
Leccsós sertésragu
Párolt rizs
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,9,12

EN: 832
ZS: 33,4 TZS: 10,2 FH: 28,3
SZH: 102,5 CK: 8,5 SÓ: 1,8

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Bableves
Sajtos-tejfölös tészta
Alma
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,9

EN: 908
ZS: 34,9 TZS: 14,3 FH: 37,3
SZH: 100,6 CK: 17,4 SÓ: 1,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:
1,12

EN: 756
ZS: 24,6 TZS: 5,5 FH: 33,8
SZH: 96,5 CK: 11,1 SÓ: 1,5

Allergének:
1,3,10,12

EN: 905
ZS: 35 TZS: 11 FH: 34,1
SZH: 108,9 CK: 6,1 SÓ: 2,9

Allergének:
1,3,7,9

EN: 803
ZS: 34 TZS: 9,7 FH: 30,2
SZH: 92,8 CK: 32,7 SÓ: 1

Allergének:
1,7,9,10,12

EN: 753
ZS: 15,9 TZS: 5,1 FH: 40,3
SZH: 85,3 CK: 10,7 SÓ: 1,4

Allergének:
1,3,7,9

EN: 903
ZS: 22,2 TZS: 3,4 FH: 25
SZH: 146,4 CK: 45,5 SÓ: 0,2

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

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 kémiai szennyezéssel 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. Szeszammag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diéta először írásban kell megfogalmazni. A diéta elkészítését biztosítjuk. A szűkebb szerinti ételváltoztatásért előre is érkezősített kérik, megértesedat köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag); Zs (zsír; g/adag); TZS (telített zsír; g/adag); FH (fehérje; g/adag); SZH (szénhidrát; g/adag); CK (cukor; g/adag); SÓ (só; g/adag); *A csillaggal jelölt étel fenyképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

homm
HOGYAN KÉSZÜLT A HUNGAST ÉTEL?

GYERMELYI

Unifert

DETKI



supermenza



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉTEK fenntarthatósági programja
Magyar Természetvédők Szövetsége
Földművelésügyi Minisztérium
szabványajánlással jött létre