

# ÉTLAP

**HUNGAST**  
Kérlek még!

KÖRMEND

Általános iskola alsó tagozat

2022. 04. 25.–2022. 05. 01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej  
Méz  
Margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcsstea  
Sonkás-sajtos meleg szendvics  
félbarna kenyérral

Tejeskávé  
Diós sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcsstea  
Majonézos tojáskrém  
Félbarna kenyér

Tej  
Foszlós kalács

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,7,12

Allergének:  
1,7,8

Allergének:  
1,3,10,12

Allergének:  
1,3,7

Allergének:

Allergének:

EN:333  
ZS: 5,7  
SZH:56,3  
TZS: 2,6  
CK:26,1  
FH: 10,4  
SÓ: 1,1

EN: 609  
ZS: 23,3  
SZH:78,4  
TZS: 8,9  
CK: 10,1  
FH: 18,2  
SÓ: 1,3

EN: 448  
ZS: 15,5  
SZH:54,9  
TZS: 4,9  
CK: 20,6  
FH:16,5  
SÓ: 1,5

EN: 268  
ZS: 6,7  
SZH:40,9  
TZS: 1,2  
CK: 9,1  
FH: 7,5  
SÓ: 1,2

EN: 314  
ZS: 6,7  
SZH: 48  
TZS: 3,5  
CK: 19,5  
FH: 11,4  
SÓ: 0,3

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves  
Bácskai rizseshús  
Cékla savanyúság

Babgulyás  
Nudli  
Fahéjas porcukor

Reszelt tésztalevés  
Húsgombóc árpagyönggyel  
Paradicsommártás  
Főtt burgonya fél adag  
Félbarna kenyér

Hortobágyi betyárleves  
Káposztás kocka

Francia hagymaleves  
Búbos csirkemell szelet  
Petrezselymes burgonya  
Csemege uborka

Allergének:  
1,7,9,10,12

Allergének:  
1,3,9,12

Allergének:  
1,3,9,12

Allergének:  
1,3,9

Allergének:  
1,3,7,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:565  
ZS: 23,8  
SZH:66,7  
TZS: 7,3  
CK:8,4  
FH: 19,2  
SÓ: 1,7

EN: 772  
ZS: 18  
SZH:97,7  
TZS: 4  
CK: 10,2  
FH: 26,6  
SÓ: 1,8

EN: 698  
ZS: 23,6  
SZH:93,3  
TZS: 5,4  
CK: 22,7  
FH:23,7  
SÓ: 3

EN: 554  
ZS: 13,8  
SZH:77,5  
TZS: 1,9  
CK: 16,2  
FH: 29,4  
SÓ: 1,7

EN: 715  
ZS: 22,5  
SZH: 88,3  
TZS: 6,1  
CK: 16,7  
FH: 35,7  
SÓ: 4,6

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

UZSONNA

Pizzás csiga

Tavaszi túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér

Sertés párizsi  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek

Diák csemege  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Zöldpaprika

Gyümölcsös joghurt  
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,6

Allergének:  
1

Allergének:  
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:302  
ZS: 8,2  
SZH:46,5  
TZS: 2,6  
CK:14,6  
FH: 8,9  
SÓ: 0,4

EN: 238  
ZS: 4,7  
SZH:34  
TZS: 2,9  
CK: 0,8  
FH: 11,6  
SÓ: 0,9

EN: 216  
ZS: 5,6  
SZH:33,2  
TZS: 0,9  
CK: 0,5  
FH:6,9  
SÓ: 1,8

EN: 236  
ZS: 9,9  
SZH:27,7  
TZS: 3,6  
CK: 0,4  
FH: 7,7  
SÓ: 1,3

EN: 195  
ZS: 2  
SZH: 35  
TZS: 1,2  
CK: 13,5  
FH: 7,5  
SÓ: 0,7

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:

EN:  
ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:  
1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstés 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.

