

# ÉTLAP

**HUNGAST**  
Kérlek még!

KÖRMEND

Általános iskola felső tagozat

2022. 05. 23.–2022. 05. 29.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej  
Méz  
Margarin  
Félbarna kenyér

Tejeskávé  
Teljes kiőrlésű kalács

Tea  
Mediterrán tonhalkrém  
Félbarna kenyér

Gyümölcs tea  
Főtt virsli  
Mustár  
Teljes kiőrlésű kenyér

Tea  
Szezámagos sajtkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Pritamin paprika

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,4,6,7,10,12

Allergének:  
1,6,10,12

Allergének:  
1,7,11,12

Allergének:

Allergének:

EN:333  
ZS: 5,4  
SZH:57,4  
TZS: 2,4  
CK:26,1  
FH: 10,2  
SÓ: 1,3

EN: 637  
ZS: 12,2  
SZH:109,2  
TZS: 4,6  
CK: 31,2  
FH: 23,5  
SÓ: 0,4

EN: 236  
ZS: 3,6  
SZH:40  
TZS: 1,9  
CK: 8,5  
FH:9,5  
SÓ: 1,3

EN: 322  
ZS: 11,1  
SZH:41,9  
TZS: 3  
CK: 9,9  
FH: 11,6  
SÓ: 2,3

EN: 244  
ZS: 4,6  
SZH: 40,1  
TZS: 2,3  
CK: 8,4  
FH: 8,5  
SÓ: 1,1

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

EBÉD

Alföldi tésztaleves  
Sertés húspogácsa  
Lencsefőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Hortobágyi betyárleves  
Gránátos kocka  
Házi csalamádé

Zsályás zöldbabos sertésragu  
leves  
Rizsfelfújt  
Szilvavélő

Daragaluska leves  
Főtt tojás  
Parajfőzelék  
Főtt burgonya fél adag

Tyúkerőleves  
Vadas sertésragu  
Bulgur

Allergének:  
1,3,7,9,10

Allergének:  
1,3,9,12

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,3,7,9,12

Allergének:  
1,3,7,9,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:921  
ZS: 36,1  
SZH:101,3  
TZS: 10,1  
CK:6,4  
FH: 41  
SÓ: 3,4

EN: 667  
ZS: 18,7  
SZH:89,7  
TZS: 2,5  
CK: 10,7  
FH: 31,6  
SÓ: 3,1

EN: 821  
ZS: 22,6  
SZH:125,9  
TZS: 8,5  
CK: 46,7  
FH:24,1  
SÓ: 0,4

EN: 444  
ZS: 15,6  
SZH:53,7  
TZS: 3,2  
CK: 8,1  
FH: 15  
SÓ: 1,9

EN: 867  
ZS: 39,1  
SZH: 79,7  
TZS: 8,3  
CK: 7,8  
FH: 33,9  
SÓ: 2,7

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

UZSONNA

Zala felvágott  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Jégcsapretek

Tavaszi felvágott  
Margarin  
Félbarna kenyér

Csemege szalámi  
Margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Kígyóborka

Stangli  
Alma

Gyümölcsös joghurt  
Kifli

Allergének:  
1,6

Allergének:  
1,6

Allergének:  
1

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:246  
ZS: 7  
SZH:33,5  
TZS: 1,9  
CK:0,5  
FH: 8,5  
SÓ: 1,8

EN: 221  
ZS: 5,8  
SZH:32,8  
TZS: 1,8  
CK: 0,4  
FH: 8,5  
SÓ: 1,7

EN: 230  
ZS: 9,6  
SZH:27,1  
TZS: 3,7  
CK: 0,4  
FH:7,6  
SÓ: 1,3

EN: 262  
ZS: 6,7  
SZH:42,1  
TZS: 1,1  
CK: 13,6  
FH: 6,3  
SÓ: 0

EN: 220  
ZS: 2,3  
SZH: 40,9  
TZS: 1,2  
CK: 14,4  
FH: 8  
SÓ: 0,7

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
SÓ:

EN:  
ZS:  
SZH:

TZS:  
CK:

FH:  
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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézést 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](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

