

# ÉTLAP

**HUNGAST**  
Kérlek még!

KÖRMEND

Általános iskola alsó tagozat

2022. 04. 18.–2022. 04. 24.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
<b>Allergének:</b>			<b>Allergének:</b>			<b>Allergének:</b>			<b>Allergének:</b>			<b>Allergének:</b>			<b>Allergének:</b>			<b>Allergének:</b>		
EN:			EN:			EN: 285			EN: 334			EN: 322			EN:			EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS: 9	TZS: 4,5	FH:10,1	ZS: 3,2	TZS: 1,8	FH: 9,3	ZS: 11,1	TZS: 3	FH: 11,6	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:37,8	CK: 13,5	SÓ: 0,7	SZH:64,5	CK: 29,1	SÓ: 0,3	SZH: 41,9	CK: 9,9	SÓ: 2,3	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

Tej  
Margarin  
Briós

Tejberizs  
Fahéjas porcukor

Tea  
Főtt virsli  
Mustár  
Teljes kiőrlésű kenyér

EBÉD

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
<b>ÜNNEP</b>			<b>TAVASZI SZÜNET</b>			Köménymagleves Leves gyöngy Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér			Tyúkerőleves Halas rakott tészta			Daragaluska leves Pincepörkölt Csemege uborka			<b>Allergének:</b>			<b>Allergének:</b>		
<b>Allergének:</b>			<b>Allergének:</b>			<b>Allergének:</b>			<b>Allergének:</b>			<b>Allergének:</b>			<b>Allergének:</b>			<b>Allergének:</b>		
EN:			EN:			EN: 692			EN: 583			EN: 410			EN:			EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS: 23,3	TZS: 5,2	FH:24,1	ZS: 22,4	TZS: 5,3	FH: 32,1	ZS: 17,2	TZS: 4,6	FH: 17,3	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:1	CK:	SÓ:	SZH:92	CK: 12,2	SÓ: 1,8	SZH:62,7	CK: 4,5	SÓ: 4,2	SZH: 42,4	CK: 3,5	SÓ: 1,8	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

Köménymagleves  
Leves gyöngy  
Dinó szelet  
Zöldborsófőzelék  
Teljes kiőrlésű kenyér

Tyúkerőleves  
Halas rakott tészta

Daragaluska leves  
Pincepörkölt  
Csemege uborka

UZSONNA

hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
<b>Allergének:</b>			<b>Allergének:</b>			<b>Allergének:</b>			<b>Allergének:</b>			<b>Allergének:</b>			<b>Allergének:</b>			<b>Allergének:</b>		
EN:			EN:			EN: 247			EN: 221			EN: 329			EN:			EN:		
ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:	ZS: 7,2	TZS: 2	FH:8,5	ZS: 4,1	TZS: 1,8	FH: 10,8	ZS: 7,8	TZS: 1,4	FH: 6,6	ZS:	TZS:	FH:	ZS:	TZS:	FH:
SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:33	CK: 0,6	SÓ: 1,8	SZH:33,2	CK: 0,7	SÓ: 0,9	SZH: 56,3	CK: 25,8	SÓ: 0	SZH:	CK:	SÓ:	SZH:	CK:	SÓ:

Olasz felvágott  
Margarin  
Félbarna kenyér  
Kigyóuborka

Finom túrókrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Pritamin paprika

Kakaós csiga  
Alma

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 érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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.

