

# ÉTLAP

**HUNGAST**  
Kérlek, még!

Körmend

Általános iskola alsó tagozat

2024. 01. 15.–2024. 01. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Zöldfűszereva vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:318 ZS: 5,6 TZS: 2,5 FH: 10,5 SZH:51,4 CK:21,8 SÓ: 0,99</p>	<p>Tej Mákos kevert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 375 ZS: 15,7 TZS: 4,8 FH: 13 SZH:41,5 CK: 25,8 SÓ: 0,26</p>	<p>Tejbedara Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 262 ZS: 3,5 TZS: 2,1 FH:8,1 SZH:46,3 CK: 31,6 SÓ: 0,39</p>	<p>Gyümölcs tea Langalló</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 533 ZS: 14,2 TZS: 6,4 FH: 14,2 SZH:81,8 CK: 12,1 SÓ: 1,04</p>	<p>Gyümölcs tea Ökórsem</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 237 ZS: 3,3 TZS: 1,3 FH: 9,3 SZH: 40 CK: 8 SÓ: 0,98</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Csontleves Lenmagos sertésvagdalt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:790 ZS: 30,8 TZS: 8,3 FH: 36,1 SZH:87 CK:5,8 SÓ: 2,73</p>	<p>BrokkolikréMLEVES Leves gyöngy Pincepörkölt Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 490 ZS: 22 TZS: 7,4 FH: 20,6 SZH:47,9 CK: 5,4 SÓ: 1,98</p>	<p>Gyümölcsleves Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 668 ZS: 24,9 TZS: 8,5 FH:26,7 SZH:83,6 CK: 34,6 SÓ: 1,09</p>	<p>Magyaros gombaleves Kukoricapelyhes csirkemell Zöldséges bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 663 ZS: 11,5 TZS: 1,5 FH: 36,4 SZH:93,6 CK: 3,2 SÓ: 1,13</p>	<p>Zöldségraguleves Piskóta kocka Csokoládés öntet Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 522 ZS: 10,6 TZS: 2,4 FH: 16,5 SZH: 87,2 CK: 56 SÓ: 0,86</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:253 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 8,1 SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,69</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 206 ZS: 4,1 TZS: 1,5 FH: 7,9 SZH:32,4 CK: 1 SÓ: 1,48</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 248 ZS: 8,5 TZS: 3,1 FH:8,5 SZH:32,5 CK: 0,8 SÓ: 1,58</p>	<p>Sajtkrém Zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 184 ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH: 3,8 SZH:31,9 CK: 12,4 SÓ: 0,36</p>	<p>Kefir Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 8,8 SZH: 32,2 CK: 6,8 SÓ: 0,53</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyezéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért 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), SO (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.