

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek mági!

KÖRMEND

Általános iskola alsó tagozat

2022.02.28.–2022.03.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Gabonapehely

Tej
Sajtkrém
Félbarna kenyér

Tea
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcs tea
Petrezselymes tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Tej
Teljes kiőrlésű gyümölcskenyér

Allergének:

Allergének:

EN:217
ZS: 4,3
SZH:33,2
TZS: 2,1
CK:19,7
FH: 7,7
SÓ: 0,3

EN: 304
ZS: 7
SZH:41,8
TZS: 4
CK: 10,5
FH: 13,6
SÓ: 1,5

EN: 202
ZS: 3,3
SZH:33,2
TZS: 1
CK: 7,6
FH:8,4
SÓ: 0,9

EN: 217
ZS: 4,9
SZH:33,5
TZS: 2,2
CK: 8
FH: 6,4
SÓ: 0,9

EN: 448
ZS: 16,6
SZH: 56,5
TZS: 4,8
CK: 32,5
FH: 15,3
SÓ: 0,2

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Tojásleves
Egyiptomi rakott húsos bulgur

Reszelt tésztalesves
Lucskos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér
Farsangi fánk

Hamis gulyásleves
Túrós tészta
Narancs

Vajas galuska leves
Svéd sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Zöldség krémleves
Sertésszelet lillahagymás
sajtkrémmel
Petrezselymes burgonya
Csemege uborka

Allergének:

Allergének:

EN:473
ZS: 18,1
SZH:46
TZS: 4,6
CK:9,7
FH: 27,5
SÓ: 1,8

EN: 994
ZS: 52,5
SZH:97,8
TZS: 11,1
CK: 21,9
FH: 26,2
SÓ: 2,6

EN: 556
ZS: 16,6
SZH:74,8
TZS: 6,4
CK: 14,4
FH:20,6
SÓ: 0,2

EN: 569
ZS: 13,5
SZH:78,2
TZS: 2,9
CK: 0,8
FH: 27,9
SÓ: 2,5

EN: 637
ZS: 26,9
SZH: 62,2
TZS: 8,1
CK: 5,5
FH: 31,6
SÓ: 1,8

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Teljes kiőrlésű sajtos csiga
Alma

Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér
Pritamin paprika

Teavaj
Félbarna kenyér
Reszelt sárgarépa

Csirkemáj pástétom
Félbarna kenyér
Kígyóborka

Gépsonka
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:

Allergének:

EN:298
ZS: 8,6
SZH:46
TZS: 2,5
CK:13,2
FH: 9,4
SÓ: 0,2

EN: 242
ZS: 7,9
SZH:33,1
TZS: 2,6
CK: 0,5
FH: 8
SÓ: 1,7

EN: 251
ZS: 9,8
SZH:34,3
TZS: 6
CK: 0,5
FH:4,8
SÓ: 1,1

EN: 242
ZS: 5,8
SZH:35,3
TZS: 1,6
CK: 1,1
FH: 10,4
SÓ: 1,1

EN: 202
ZS: 4,3
SZH: 31,6
TZS: 1,1
CK: 0,8
FH: 9,2
SÓ: 1,4

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. Rákkfélek; 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 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) megtekinthető.



KÖRMEND

Általános iskola felső tagozat

2022.02.28.–2022.03.06.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Gabonapehely

Tej
Sajtkrém
Félbarna kenyér

Tea
Tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcs tea
Petrezselymes. tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Tej
Teljes kiőrlésű gyümölcskenyér

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,4,6,10,12

Allergének:
1,3,7,10,12

Allergének:
1,3,7,8

Allergének:

Allergének:

EN:217
ZS: 4,3
SZH:33,2
TZS: 2,1
CK:19,7
FH: 7,7
SÓ: 0,3

EN: 304
ZS: 7
SZH:41,8
TZS: 4
CK: 10,5
FH: 13,6
SÓ: 1,5

EN: 202
ZS: 3,3
SZH:33,2
TZS: 1
CK: 7,6
FH:8,4
SÓ: 0,9

EN: 217
ZS: 4,9
SZH:33,5
TZS: 2,2
CK: 8
FH: 6,4
SÓ: 0,9

EN: 448
ZS: 16,6
SZH: 56,5
TZS: 4,8
CK: 32,5
FH: 15,3
SÓ: 0,2

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

EBÉD

Tojásleves
Egyiptomi rakott húsos bulgur

Reszelt tésztaleves
Lucskos káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér
Farsangi fánk

Hamis gulyásleves
Túrós tészta
Narancs

Vajas galuska leves
Svéd sárgaborsó főzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Zöldségkrémleves
Sertésszelet lilahagymás
sajtkrémmel
Petrezselymes burgonya
Csemege uborka

Allergének:
1,3,7,9

Allergének:
1,3,7,9

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,6,7,9

Allergének:
1,7,9,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:473
ZS: 18,1
SZH:46
TZS: 4,6
CK:9,7
FH: 27,5
SÓ: 1,8

EN: 994
ZS: 52,5
SZH:97,8
TZS: 11,1
CK: 21,9
FH: 26,2
SÓ: 2,6

EN: 606
ZS: 18,6
SZH:80,3
TZS: 7,1
CK: 14,9
FH:22,6
SÓ: 0,2

EN: 569
ZS: 13,5
SZH:78,2
TZS: 2,9
CK: 0,8
FH: 27,9
SÓ: 2,5

EN: 706
ZS: 30
SZH: 68,3
TZS: 9,1
CK: 6,2
FH: 35,3
SÓ: 2,1

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

UZSONNA

Teljes kiőrlésű sajtos csiga
Alma

Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Félbarna kenyér
Pritamin paprika

Teavaj
Félbarna kenyér
Reszelt sárgarépa

Csirkemáj pástétom
Félbarna kenyér
Kígyóuborka

Gépsonka
Margarin
Zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7,10

Allergének:
1,6

Allergének:

Allergének:

EN:298
ZS: 8,6
SZH:46
TZS: 2,5
CK:13,2
FH: 9,4
SÓ: 0,2

EN: 242
ZS: 7,9
SZH:33,1
TZS: 2,6
CK: 0,5
FH: 8
SÓ: 1,7

EN: 251
ZS: 9,8
SZH:34,3
TZS: 6
CK: 0,5
FH:4,8
SÓ: 1,1

EN: 242
ZS: 5,8
SZH:95,3
TZS: 1,6
CK: 1,1
FH: 10,4
SÓ: 1,1

EN: 202
ZS: 4,3
SZH: 31,6
TZS: 1,1
CK: 0,8
FH: 9,2
SÓ: 1,4

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:

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. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 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) megtekinthető.