ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Körmend

Általános iskola alsó tagozat

2024. 03. 11.–2024. 03. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Mézes mackó Allergének: 1,6,7 EN:256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,32	Tej Kakaós szelet Allergének: 1,3,7 EN: 286 ZS: 6,4 TZS: 3,3 FH: 9,1 SZH:44,7 CK: 30,7 SÓ: 0,25	Fahéjas almás zabkása Allergének: 1,7 EN: 314 ZS: 5,7 TZS: 1,9 FH:11,3 SZH:48,8 CK: 25,8 SÓ: 0,42	Gyümölcstea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,4,6,10,12 EN: 190 ZS: 1,5 TZS: 0,3 FH: 9,1 SZH:33,4 CK: 7,9 SÓ: 0,85	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Gulyásleves Darás metélt Gyümölcsöntet Allergének: 1,3,9,12 EN:604 ZS: 19,1 TZS: 4,3 FH: 20,1 SZH:85,9 CK:16,9 SÓ: 0,36	Csontleves Rakott karfiol Mandarin Allergének: 1,3,7,9 EN: 580 ZS: 30,2 TZS: 8,7 FH: 25,1 SZH:47,1 CK: 12,5 SÓ: 1,02	Zabgaluska leves Sült virsli Tejfölös burgonyafőzelék Félbarna kenyér Allergének: 1,3,7,9,12 EN: 653 ZS: 27,8 TZS: 6,9 FH:18,6 SZH:73 CK: 3 SÓ: 3,06	Paradicsomleves betütésztával Rántott szelet Párolt rizs Káposztasaláta Allergének: 1,7,9 EN: 748 ZS: 20,4 TZS: 4,7 FH: 34,8 SZH:105,1 CK: 27,1 SÓ: 2,45	ÜNNEPNAP Allergének: EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka Allergének: 1 EN:227 ZS: 9,7 TZS: 3,7 FH: 7,5 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ: 1,37	Finom túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika Allergének: 1,3,7 EN: 181 ZS: 3,2 TZS: 1,3 FH: 8,5 SZH:27,5 CK: 0,5 SÓ: 0,84	Kenőmájas Tk Zsemle Kígyóuborka Allergének: 1,3,10 EN: 191 ZS: 5,1 TZS: 1 FH:7,3 SZH:27,2 CK: 0,9 SÓ: 1,51	Kefir Kifli Allergének: 1,7 EN: 214 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 8,8 SZH:32,2 CK: 6,8 SÓ: 0,53	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.

A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a
Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Körmend

Általános iskola felső tagozat

2024. 03. 11.–2024. 03. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Mézes mackó Allergének: 1,6,7 EN:256 ZS: 4,6 TZS: 2,1 FH: 8,2 SZH:41,6 CK:23,6 SÓ: 0,32	Tej Kakaós szelet Allergének: 1,3,7 EN: 286 ZS: 6,4 ZS: 4,6 TZS: 2,1 SZH:44,7 SZH:41,6 CK:23,6	Fahéjas almás zabkása Allergének: 1,7 EN:256 FH: 8,2 ZS: 6,4 ZS: 4,6 SÓ: 0,32 SZH:44,7 SZH:41,6	Gyümölcstea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,4,6,10,12 EN: 286 TZS: 2,1 FH: 8,2 ZS: 6,4 CK:23,6 SÓ: 0,32 SZH:44,7	Allergének: 1,6,7 EN:256 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: 1,3,7 EN: 286 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: 1,7 EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Gulyásleves Darás metélt Gyümölcsöntet Allergének: 1,3,9,12 EN:604 ZS: 19,1 TZS: 4,3 FH: 20,1 SZH:85,9 CK:16,9 SÓ: 0,36	Csontleves Rakott karfiol Mandarin Allergének: 1,3,7,9 EN: 580 ZS: 30,2 ZS: 19,1 TZS: 4,3 SZH:47,1 SZH:85,9 CK:16,9	Zabgaluska leves Sült virsli Tejfölös burgonyafőzelék Félbarna kenyér Allergének: 1,3,7,9,12 EN:604 FH: 20,1 ZS: 30,2 ZS: 19,1 SÓ: 0,36 SZH:47,1 SZH:85,9	Paradicsomleves betütésztával Rántott szelet Párolt rizs Káposztasaláta Allergének: 1,7,9 EN: 580 TZS: 4,3 FH: 20,1 ZS: 30,2 CK:16,9 SÓ: 0,36 SZH:47,1	ÜNNEPNAP Allergének: 1,3,9,12 EN:604 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: 1,3,7,9 EN: 580 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: 1,3,7,9,12 EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka Allergének: 1 EN:227 ZS: 9,7 TZS: 3,7 FH: 7,5 SZH:26,1 CK:0,4 SÓ: 1,37	Finom túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika Allergének: 1,3,7 EN: 181 ZS: 3,2 TZS: 1,3 FH: 8,5 SZH:27,5 CK: 0,5 SÓ: 0,84	Kenőmájas Tk Zsemle Kígyóuborka Allergének: 1,3,10 EN: 191 ZS: 5,1 TZS: 1 FH:7,3 SZH:27,2 CK: 0,9 SÓ: 1,51	Tejital Vajas kifli Allergének: 1,7 EN: 214 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 8,8 SZH:32,2 CK: 6,8 SÓ: 0,53	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.

A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.