

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Körmend

Általános iskola alsó tagozat

2024. 03. 25.–2024. 03. 31.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | |
|---------|--|---|--|----------------|----------------|---------|----------|--|
| TÍZÓRAI | <p>Gyümölcsös tejberiz</p> <p>Allergének: 7</p> <p>EN:294 ZS: 1,9 TZS: 1,1 FH: 7,1 SZH:60,1 CK:28,9 SÓ: 0,29</p> | <p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p>Allergének: 1,3,7</p> <p>EN: 366 ZS: 6,9 TZS: 3,6 FH: 11,7 SZH:60,4 CK: 31,5 SÓ: 0,34</p> | <p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Allergének: 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 211 ZS: 3,7 TZS: 2 FH:8,8 SZH:33,9 CK: 8,6 SÓ: 1,01</p> | | | | | |
| EBÉD | <p>Zsályás zöldbaleves Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p>Allergének: 1,3,7,9</p> <p>EN:638 ZS: 30,2 TZS: 10 FH: 27,6 SZH:61,7 CK:9,3 SÓ: 1,42</p> | <p>Zöldséges tarhonyaleves Lucskos káposzta Félbarna kenyér</p> <p>Allergének: 1,7,9</p> <p>EN: 477 ZS: 24,2 TZS: 7,4 FH: 19,1 SZH:41,5 CK: 9 SÓ: 1,43</p> | <p>Erőleves Kukoricapelyhes csirkemell Párolt rizs Káposztasaláta Húsvéti desszert</p> <p>Allergének: 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 872 ZS: 21,7 TZS: 6,2 FH:36,6 SZH:131,1 CK: 15,4 SÓ: 1,95</p> | TAVASZI SZÜNET | TAVASZI SZÜNET | | | |
| UZSONNA | <p>Soproni Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p>Allergének: 1</p> <p>EN:183 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,6 SZH:26,8 CK:0,5 SÓ: 1,49</p> | <p>Magyaros vajkrém Tk zsemle Alma</p> <p>Allergének: 1,3,7</p> <p>EN: 322 ZS: 15,5 TZS: 2,2 FH: 9,8 SZH:39,2 CK: 12,2 SÓ: 0,49</p> | <p>Epres házi joghurt Kifli</p> <p>Allergének: 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 3,9 TZS: 2,1 FH:7,4 SZH:44,9 CK: 18,5 SÓ: 0,53</p> | | | | | |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén 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. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételtek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj! Kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásait előre is elmszédet kerjük, megertesedet 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 fenyekepes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Körmend

Általános iskola felső tagozat

2024. 03. 25.–2024. 03. 31.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap | |
|---------|--|---|--|----------------|--------|----------------|----------|--|
| TÍZÓRAI | <p>Gyümölcsös tejberiz</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN:294 ZS: 1,9 TZS: 1,1 FH: 7,1 SZH:60,1 CK:28,9 SÓ: 0,29</p> | <p>Kakaós tej Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 366 ZS: 6,9 TZS: 3,6 FH: 11,7 SZH:60,4 CK: 31,5 SÓ: 0,34</p> | <p>Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 211 ZS: 3,7 TZS: 2 FH:8,8 SZH:33,9 CK: 8,6 SÓ: 1,01</p> | | | | | |
| EBÉD | <p>Zsályás zöldbaleves Bolognai sertésragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:638 ZS: 30,2 TZS: 10 FH: 27,6 SZH:61,7 CK:9,3 SÓ: 1,42</p> | <p>Zöldséges tarhonyaleves Lucskos káposzta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 477 ZS: 24,2 TZS: 7,4 FH: 19,1 SZH:41,5 CK: 9 SÓ: 1,43</p> | <p>Erőleves Kukoricapelyhes csirkemell Párolt rizs Káposztasaláta Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12</p> <p>EN: 872 ZS: 21,7 TZS: 6,2 FH:36,6 SZH:131,1 CK: 15,4 SÓ: 1,95</p> | TAVASZI SZÜNET | | TAVASZI SZÜNET | | |
| UZSONNA | <p>Soproni Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:183 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,6 SZH:26,8 CK:0,5 SÓ: 1,49</p> | <p>Magyaros vajkrém Tk zsemle Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 322 ZS: 15,5 TZS: 2,2 FH: 9,8 SZH:39,2 CK: 12,2 SÓ: 0,49</p> | <p>Epres házi joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 250 ZS: 3,9 TZS: 2,1 FH:7,4 SZH:44,9 CK: 18,5 SÓ: 0,53</p> | | | | | |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kerünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezést biztosítunk. A szűkeg 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), SÓ (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.