

ÉTLAP

HUNGAST
Környezet

KÖRMEND

Általános iskola alsó tagozat

2023. 09. 11.–2023. 09. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Csokis gabonagolyó	Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Finom túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Reform piskóta teljes kiőrlésű	Gyümölcs tea Margaréta pizza		
	<u>Allergének:</u> 1,6,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:250 ZS: 3,9 SZH:40,8 TZS: 1,9 CK:20,8 FH: 8,9 SÓ: 0,5	EN: 274 ZS: 9,7 SZH:39 TZS: 5,6 CK: 8,8 FH: 5,6 SÓ: 1,3	EN: 231 ZS: 3,3 SZH:39,1 TZS: 1,3 CK: 8 FH:9 SÓ: 0,9	EN: 329 ZS: 12,8 SZH:40,6 TZS: 3 CK: 25,4 FH: 10,7 SÓ: 0,3	EN: 614 ZS: 18,6 SZH: 90,3 TZS: 6,6 CK: 19,7 FH: 19,7 SÓ: 0,6	EN: ZS: SZH: TZS: CK:	EN: ZS: SZH: TZS: CK:
EBÉD	Ragu leves Aranygaluska Vaníliás öntet	Tojásleves Krinolin Finomfőzelék Félbarna kenyér	Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Budapest sertésragu Párolt rizs	Húsgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Tört burgonya	Bableves Túrós tészta		
	<u>Allergének:</u> 1,3,6,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u> 1,7,9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:571 ZS: 20,6 SZH:68,2 TZS: 2,9 CK:11,1 FH: 24,1 SÓ: 2,3	EN: 829 ZS: 20,9 SZH:122,6 TZS: 4,7 CK: 43,1 FH: 32 SÓ: 0,4	EN: 620 ZS: 26,3 SZH:73 TZS: 6,9 CK: 6,8 FH:20,2 SÓ: 0,6	EN: 436 ZS: 18,5 SZH:38,3 TZS: 5,9 CK: 5,4 FH: 22,2 SÓ: 0,8	EN: 593 ZS: 19,4 SZH: 73,9 TZS: 6,6 CK: 4,4 FH: 25,3 SÓ: 0,2	EN: ZS: SZH: TZS: CK:	EN: ZS: SZH: TZS: CK:
UZSONNA	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa	Margarin Félbarna kenyér Színes zöldségek	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű kivi		
	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
	EN:274 ZS: 10,6 SZH:31,3 TZS: 5,9 CK:0,5 FH: 11,7 SÓ: 1,5	EN: 251 ZS: 7,9 SZH:34,9 TZS: 2,8 CK: 0,7 FH: 8,6 SÓ: 1,8	EN: 177 ZS: 2,4 SZH:32,5 TZS: 0,6 CK: 0,4 FH:4,7 SÓ: 1,1	EN: 221 ZS: 4,5 SZH:34 TZS: 1,7 CK: 1,2 FH: 9,3 SÓ: 1,8	EN: 226 ZS: 3,7 SZH: 39 TZS: 2,1 CK: 17,7 FH: 6,9 SÓ: 0,6	EN: ZS: SZH: TZS: CK:	EN: ZS: SZH: TZS: CK:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:
 1. Glutén tartalmozó gabonafélék; 2. Rákkeltő; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szója; 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 ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előm is elnevezésed kérjük, megértésed köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarazata: 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

2023. 09. 11.–2023. 09. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:250 ZS: 3,9 TZS: 1,9 FH: 8,9 SZH:40,8 CK:20,8 SÓ: 0,5</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 274 ZS: 9,7 TZS: 5,6 FH: 5,6 SZH:39 CK: 8,8 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Finom túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 231 ZS: 3,3 TZS: 1,3 FH:9 SZH:39,1 CK: 8 SÓ: 0,9</p>	<p>Tej Reform piskóta teljes kiőrlésű</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 329 ZS: 12,8 TZS: 3 FH: 10,7 SZH:40,6 CK: 25,4 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Margaréta pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 647 ZS: 21,2 TZS: 8,3 FH: 22 SZH: 90,3 CK: 19,8 SÓ: 0,8</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>Ragu leves Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:571 ZS: 20,6 TZS: 2,9 FH: 24,1 SZH:68,2 CK:11,1 SÓ: 2,3</p>	<p>Tojásleves Krinolin Finomfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 937 ZS: 24 TZS: 5,2 FH: 34,8 SZH:139,4 CK: 47,5 SÓ: 0,5</p>	<p>Édesburgonya krémleves Leves gyöngy Budapest sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 738 ZS: 32,5 TZS: 9,6 FH:24 SZH:84,2 CK: 7,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Húsgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Tört burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 446 ZS: 18,5 TZS: 5,9 FH: 22,5 SZH:40,3 CK: 5,4 SÓ: 0,8</p>	<p>Bableves Túrós tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 631 ZS: 20,4 TZS: 7,3 FH: 27,1 SZH: 78,6 CK: 4,8 SÓ: 0,3</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>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:274 ZS: 10,6 TZS: 5,9 FH: 11,7 SZH:31,3 CK:0,5 SÓ: 1,5</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 251 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH:34,9 CK: 0,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Margarin Félbarna kenyér Színes zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 177 ZS: 2,4 TZS: 0,6 FH:4,7 SZH:32,5 CK: 0,4 SÓ: 1,1</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 4,5 TZS: 1,7 FH: 9,3 SZH:34 CK: 1,2 SÓ: 1,8</p>	<p>Gyümölcs joghurt Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 226 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 6,9 SZH: 39 CK: 17,7 SÓ: 0,6</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 étkezést biztosítunk. A szükség szerint ételapváltásért 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.