

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

KÖRMEND

Általános iskola alsó tagozat

2023. 09. 18.–2023. 09. 24.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| TÍZÓRAI | <p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ: 1,3</p> | <p>Tej Kakaós szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 351 ZS: 10,1 TZS: 4,6 FH: 11,6 SZH:49,9 CK: 23,2 SÓ: 0,3</p> | <p>Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 320 ZS: 10,4 TZS: 3,1 FH:10,7 SZH:42,8 CK: 9,8 SÓ: 2,5</p> | <p>Tejbedara Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 261 ZS: 3,5 TZS: 2,1 FH: 8,1 SZH:46 CK: 31 SÓ: 0,3</p> | <p>Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,8 SZH: 40 CK: 8,7 SÓ: 1,3</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> |
| EBÉD | <p>Zsályás zöldbaleves Tarhonyás hús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:537 ZS: 22,9 TZS: 6,5 FH: 23,1 SZH:57,3 CK:6,8 SÓ: 1,4</p> | <p>Hamisgulyás Sertésvagdalt Tölkfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 649 ZS: 23,5 TZS: 6,7 FH: 22,6 SZH:81,3 CK: 9,3 SÓ: 3,2</p> | <p>Csirkeraguleves Mákos guba Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 657 ZS: 15,9 TZS: 4,1 FH:29,6 SZH:94,7 CK: 42,4 SÓ: 1,7</p> | <p>Tyúkerőleves Dubarry sertéskaraj Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 745 ZS: 36,4 TZS: 6,8 FH: 36,9 SZH:66,1 CK: 2,8 SÓ: 2,7</p> | <p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 579 ZS: 18,3 TZS: 2,3 FH: 16,9 SZH: 80,4 CK: 36 SÓ: 1,1</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> |
| UZSONNA | <p>Tavaszi túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:226 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 10,2 SZH:34,6 CK:0,9 SÓ: 1</p> | <p>Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 532 ZS: 29,7 TZS: 14,2 FH: 14 SZH:53,4 CK: 20,7 SÓ: 0,5</p> | <p>Májkrem Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 250 ZS: 6,1 TZS: 1,8 FH:10,6 SZH:36,1 CK: 1,1 SÓ: 1</p> | <p>Sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 259 ZS: 10,6 TZS: 4,4 FH: 11,3 SZH:31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p> | <p>Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 195 ZS: 4,8 TZS: 2,2 FH: 6,8 SZH: 27,8 CK: 0,9 SÓ: 0,8</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezetest 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 zsír; g/adag), FH (fehérjék; 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



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

KÖRMEND

Általános iskola felső tagozat

2023. 09. 18.–2023. 09. 24.

| | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| TÍZÓRAI | <p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:333 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2 SZH:57,4 CK:26,1 SÓ: 1,3</p> | <p>Tej Kakaós szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 351 ZS: 10,1 TZS: 4,6 FH: 11,6 SZH:49,9 CK: 23,2 SÓ: 0,3</p> | <p>Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 320 ZS: 10,4 TZS: 3,1 FH:10,7 SZH:42,8 CK: 9,8 SÓ: 2,5</p> | <p>Tejbedara Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 261 ZS: 3,5 TZS: 2,1 FH: 8,1 SZH:46 CK: 31 SÓ: 0,3</p> | <p>Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 4 TZS: 2,2 FH: 7,8 SZH: 40 CK: 8,7 SÓ: 1,3</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> |
| EBÉD | <p>Zsályás zöldbableves Tarhonyás hús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:625 ZS: 26,4 TZS: 7,5 FH: 27,2 SZH:66,9 CK:7,9 SÓ: 1,6</p> | <p>Hamisgulyás Sertésvagdalt Tökfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 649 ZS: 23,5 TZS: 6,7 FH: 22,6 SZH:81,3 CK: 9,3 SÓ: 3,2</p> | <p>Csirkeraguleves Mákos guba Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 657 ZS: 15,9 TZS: 4,1 FH:29,6 SZH:94,7 CK: 42,4 SÓ: 1,7</p> | <p>Tyúkerőleves Dubarry sertéskaraj Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 805 ZS: 39 TZS: 7,4 FH: 40 SZH:72 CK: 3 SÓ: 2,8</p> | <p>Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 613 ZS: 19,2 TZS: 2,4 FH: 17,6 SZH: 85,6 CK: 37 SÓ: 1,2</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>Tavaszi túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:241 ZS: 4,8 TZS: 2,9 FH: 11,6 SZH:34,9 CK:1 SÓ: 1</p> | <p>Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 532 ZS: 29,7 TZS: 14,2 FH: 14 SZH:53,4 CK: 20,7 SÓ: 0,5</p> | <p>Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 250 ZS: 6,1 TZS: 1,8 FH:10,6 SZH:36,1 CK: 1,1 SÓ: 1</p> | <p>Sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 259 ZS: 10,6 TZS: 4,4 FH: 11,3 SZH:31,9 CK: 0,7 SÓ: 1,3</p> | <p>Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 195 ZS: 4,8 TZS: 2,2 FH: 6,8 SZH: 27,8 CK: 0,9 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> |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkélek; 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 étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.