ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

KÖRMEND

Általános iskola alsós

2021. 11. 15.–2021. 11. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Gabonapehely Allergének: 1,6,7 EN:256 ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,3 SZH:41,2 CK:23,2 SÓ: 0,3	Gyümölcstea Margaréta pizza Allergének: 1,7,12 EN: 638 ZS: 18,3 TZS: 6,6 FH: 18,1 SZH:98,2 CK: 25,2 SÓ: 2	Tejbe köles Kakaós szórat Allergének: 7 EN: 319 ZS: 4,8 TZS: 2,1 FH:10,6 SZH:54,2 CK: 27,4 SÓ: 0,3	Tejeskávé Diós sajtkrém Félbarna kenyér Allergének: 1,7,8 EN: 513 ZS: 21,2 TZS: 5,5 FH: 18,4 SZH:56 CK: 20,6 SÓ: 1,5	Tea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér Allergének: 1,6,10,12 EN: 309 ZS: 10,3 TZS: 2,8 FH: 11 SZH: 41,5 CK: 8,9 SÓ: 2,3	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zsályás zöldbableves Egyiptomi rakott húsos bulgur Csemege uborka Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:501 ZS: 17,6 TZS: 5,5 FH: 27,7 SZH:52,8 CK:13,2 SÓ: 3,1	Daragaluska leves Csirke fasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,7,9 EN: 558 ZS: 17,3 TZS: 3,9 FH: 24 SZH:72 CK: 11,2 SÓ: 3,5	Karfiolleves Bolognai halragu Reszelt sajt Spagetti Allergének: 1,3,4,7,9 EN: 560 ZS: 22,7 TZS: 7 FH:25,6 SZH:62,8 CK: 10,9 SÓ: 3,9	Tojásleves Zöldborsós csirke ragu Párolt rizs Körte Allergének: 1,3 EN: 680 ZS: 24,7 TZS: 3,2 FH: 24,5 SZH:87,8 CK: 19,4 SÓ: 2,2	Tyúk erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,7,9,12 EN: 580 ZS: 29,1 TZS: 8,8 FH: 22,1 SZH: 52,6 CK: 4 SÓ: 6,3	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Allergének: 1,6 EN:249 ZS: 7,3 TZS: 2,1 FH: 8,5 SZH:32,9 CK:0,5 SÓ: 1,6	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka Allergének: 1 EN: 253 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 8,1 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Kőszegi túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb Allergének: 1,7,8 EN: 228 ZS: 5,2 TZS: 2,5 FH:9,3 SZH:34,2 CK: 0,8 SÓ: 1,1	Sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Allergének: 1,6,10 EN: 201 ZS: 4 TZS: 1,1 FH: 7,8 SZH:32,7 CK: 0,6 SÓ: 1,4	Túrós táska Alma Allergének: 1,3,7 EN: 582 ZS: 13,7 TZS: 4,9 FH: 22,7 SZH: 89,8 CK: 25,2 SÓ: 0,1	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.

homm Hazai Alapanyagok a Magyar Menzán HUNGAST
MAGYAR ÉTKEZTETÉSI
GYERMELYI
Univer
SZOBI
DETKI
Mizo
HA Hadi Arany
szupermenza HUNGAST

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

KÖRMEND

Általános iskola felsős

2021. 11. 15.–2021. 11. 21.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Gabonapehely Allergének: 1,6,7 EN:256 ZS: 4,7 TZS: 2,2 FH: 8,3 SZH:41,2 CK:23,2 SÓ: 0,3	Gyümölcstea Margaréta pizza Allergének: 1,7,12 EN: 638 ZS: 18,3 TZS: 6,6 FH: 18,1 SZH:98,2 CK: 25,2 SÓ: 2	Tejbe köles Kakaós szórat Allergének: 7 EN: 384 ZS: 5,8 TZS: 2,5 FH:12,8 SZH:65,3 CK: 33,1 SÓ: 0,3	Tejeskávé Diós sajtkrém Félbarna kenyér Allergének: 1,7,8 EN: 513 ZS: 21,2 TZS: 5,5 FH: 18,4 SZH:56 CK: 20,6 SÓ: 1,5	Tea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér Allergének: 1,6,10,12 EN: 309 ZS: 10,3 TZS: 2,8 FH: 11 SZH: 41,5 CK: 8,9 SÓ: 2,3	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zsályás zöldbableves Egyiptomi rakott húsos bulgur Csemege uborka Allergének: 1,3,7,9,10,12 EN:504 ZS: 17,6 TZS: 5,5 FH: 27,8 SZH:53,4 CK:13,7 SÓ: 3,3	Daragaluska leves Csirke fasírt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,7,9 EN: 558 ZS: 17,3 TZS: 3,9 FH: 24 SZH:72 CK: 11,2 SÓ: 3,5	Karfiolleves Bolognai halragu Reszelt sajt Spagetti Allergének: 1,3,4,7,9 EN: 621 ZS: 24,8 TZS: 7,3 FH:28,6 SZH:70,2 CK: 12,9 SÓ: 4	Tojásleves Zöldborsós csirke ragu Párolt rizs Körte Allergének: 1,3 EN: 752 ZS: 27,3 TZS: 3,6 FH: 28,3 SZH:96,3 CK: 19,4 SÓ: 2,2	Tyúk erőleves Székelykáposzta Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,7,9,12 EN: 580 ZS: 29,1 TZS: 8,8 FH: 22,1 SZH: 52,6 CK: 4 SÓ: 6,3	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Allergének: 1,6 EN:249 ZS: 7,3 TZS: 2,1 FH: 8,5 SZH:32,9 CK:0,5 SÓ: 1,6	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka Allergének: 1 EN: 253 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 8,1 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Kőszegi túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Répahasáb Allergének: 1,7,8 EN: 228 ZS: 5,2 TZS: 2,5 FH:9,3 SZH:34,2 CK: 0,8 SÓ: 1,1	Sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Allergének: 1,6,10 EN: 201 ZS: 4 TZS: 1,1 FH: 7,8 SZH:32,7 CK: 0,6 SÓ: 1,4	Túrós táska Alma Allergének: 1,3,7 EN: 582 ZS: 13,7 TZS: 4,9 FH: 22,7 SZH: 89,8 CK: 25,2 SÓ: 0,1	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.

homm Hazai Alapanyagok a Magyar Menzán HUNGAST
MAGYAR KÖZLÖNY
GYERMELYI
Univer
SZOBI
DETKI
Mizo
HA
szupermenza HUNGAST