

# ÉTLAP



2021.09.13.–2021.09.19.

## KÖRMENT

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

Tízórai	Ébéd	Uzsonna
<p>Tej Méz Margarin Félibarna kenyér</p> <p><b>Allergének:</b> 1,7</p> <p>EN:333 ZS:5,4 SZH:57,4</p> <p>TZS:2,4 CK:26,1 SÓ:1,3</p> <p>FH:10,2 SÓ:1,3</p> <p>Daragaluska leves Füstölt töltt tarrja Lencsefőzelék Tejles kiőrlésű kenyér</p> <p><b>Allergének:</b> 1,3,7,9,10</p> <p>EN:633 ZS:19,4 SZH:87,4</p> <p>TZS:4,4 CK:7,9 SÓ:3,7</p> <p>FH:32,9 SÓ:3,7</p> <p>Gyümölcsleves Sajtos meleg szendvics Kigyóborka</p> <p><b>Allergének:</b> 1,7,12</p> <p>EN:333 ZS:11,1 SZH:44,3</p> <p>TZS:5,4 CK:11,5 SÓ:1,9</p> <p>FH:12,1 SÓ:1,9</p> <p>Tejeskávé Margarin Félibarna kenyér</p> <p><b>Allergének:</b> 1,7</p> <p>EN:318 ZS:5,4 SZH:52,3</p> <p>TZS:2,4 CK:19,7 SÓ:1,4</p> <p>FH:10,3 SÓ:1,4</p> <p>Tyúk erdőleves Töltött káposzta Tejles kiőrlésű kenyér</p> <p><b>Allergének:</b> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN:225 ZS:1,9 SZH:39,6</p> <p>TZS:0,9 CK:8 SÓ:1,2</p> <p>FH:11,1 SÓ:1,2</p> <p>Tea Kapros citromos tomhal krém Félibarna kenyér</p> <p><b>Allergének:</b> 1,9</p> <p>EN:225 ZS:1,9 SZH:39,6</p> <p>TZS:0,9 CK:8 SÓ:1,2</p> <p>FH:11,1 SÓ:1,2</p> <p>Kakaós tej Brós</p> <p><b>Allergének:</b> 1,3,6,7</p> <p>EN:321 ZS:7,2 SZH:50,3</p> <p>TZS:4 CK:25,5 SÓ:0,6</p> <p>FH:10,5 SÓ:0,6</p> <p>Brokkoli leves Rakott húsos penne Szliva</p> <p><b>Allergének:</b> 1,3,7</p> <p>EN:568 ZS:21 SZH:69,2</p> <p>TZS:6,5 CK:22,6 SÓ:2,2</p> <p>FH:24,7 SÓ:2,2</p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p><b>Allergének:</b></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p><b>Allergének:</b></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p><b>Allergének:</b></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p><b>Allergének:</b></p>	<p>Reszelt sajt Margarin Félibarna kenyér Kápia paprika</p> <p><b>Allergének:</b> 1,7</p> <p>EN:277 ZS:10,2 SZH:32,7</p> <p>TZS:5,7 CK:0,5 SÓ:1,7</p> <p>FH:11,5 SÓ:1,7</p> <p>Hűspástétom Tejles kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><b>Allergének:</b> 1,7,10</p> <p>EN:304 ZS:11,8 SZH:34,5</p> <p>TZS:3,7 CK:1,5 SÓ:0,9</p> <p>FH:12,7 SÓ:0,9</p> <p>Zala felvágott Margarin Tejles kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><b>Allergének:</b> 1,6</p> <p>EN:249 ZS:7,9 SZH:32,9</p> <p>TZS:2,1 CK:0,5 SÓ:1,6</p> <p>FH:8,5 SÓ:1,6</p> <p>Tyúk erdőleves Töltött káposzta Tejles kiőrlésű kenyér</p> <p><b>Allergének:</b> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:875 ZS:28,8 SZH:119,2</p> <p>TZS:6,9 CK:35,2 SÓ:0,4</p> <p>FH:29,1 SÓ:0,4</p> <p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><b>Allergének:</b> 1,7</p> <p>EN:178 ZS:3,9 SZH:30,9</p> <p>TZS:1,5 CK:11,1 SÓ:0,3</p> <p>FH:3,6 SÓ:0,3</p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p><b>Allergének:</b></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p><b>Allergének:</b></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p><b>Allergének:</b></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p><b>Allergének:</b></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p><b>Allergének:</b></p>	<p>Margarin Félibarna kenyér Kápia paprika</p> <p><b>Allergének:</b> 1,7</p> <p>EN:277 ZS:10,2 SZH:32,7</p> <p>TZS:5,7 CK:0,5 SÓ:1,7</p> <p>FH:11,5 SÓ:1,7</p> <p>Hűspástétom Tejles kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><b>Allergének:</b> 1,7,10</p> <p>EN:304 ZS:11,8 SZH:34,5</p> <p>TZS:3,7 CK:1,5 SÓ:0,9</p> <p>FH:12,7 SÓ:0,9</p> <p>Zala felvágott Margarin Tejles kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><b>Allergének:</b> 1,6</p> <p>EN:249 ZS:7,9 SZH:32,9</p> <p>TZS:2,1 CK:0,5 SÓ:1,6</p> <p>FH:8,5 SÓ:1,6</p> <p>Tyúk erdőleves Töltött káposzta Tejles kiőrlésű kenyér</p> <p><b>Allergének:</b> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:875 ZS:28,8 SZH:119,2</p> <p>TZS:6,9 CK:35,2 SÓ:0,4</p> <p>FH:29,1 SÓ:0,4</p> <p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><b>Allergének:</b> 1,7</p> <p>EN:178 ZS:3,9 SZH:30,9</p> <p>TZS:1,5 CK:11,1 SÓ:0,3</p> <p>FH:3,6 SÓ:0,3</p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p><b>Allergének:</b></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p><b>Allergének:</b></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p><b>Allergének:</b></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p><b>Allergének:</b></p>

1. Glutént tartalmazó gabonafélék 2. Rákkérek: 3. Tojás 4. Hal 5. Földmogyoró: 6. Sójabab 7. Tej (beleértve a laktózt) 8. Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szérummag 12. Kém-dioxid 13. Csilagfű 14. Puhatestűek.  
Tápanyag-tartalom jelölés magyarázata: EN (számitott energia), kcal (adag), ZS (zsír, g/adag), TZS (telített zsíranyag, g/adag), FH (fehérje, g/adag), SZH (szénhidrát, g/adag), CK (cukor, g/adag), SÓ (sós, g/adag)

Az ételsoroknál az azokban szandek szerint jelen lévő allergének kerülnek felüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének:  
\* A csillaggal jelölt ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) meglekintetho.



# ÉTLAP

HUNGAST  
Kisfalvi meggy!

KÖRMEND

Általános iskola felsős

2021.09.13.–2021.09.19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI		EBÉD		UZSONNA		
<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>	<p>EN:333 ZS:5,4 SZH:57,4</p> <p>TZS:2,4 CK:26,1</p> <p>FH:10,2 SÓ:1,3</p>	<p>Gyümölcs tea Sájos meleg szendvics félbarna kenyérral Kégyvorborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p>	<p>EN:333 ZS:11,1 SZH:44,3</p> <p>TZS:5,4 CK:11,5</p> <p>FH:12,1 SÓ:1,9</p>	<p>Tejescávé Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>	<p>EN:318 ZS:5,4 SZH:52,3</p> <p>TZS:2,4 CK:19,7</p> <p>FH:10,3 SÓ:1,4</p>	
<p>Daragaluska leves Füstölt főtt tarja Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10</p>	<p>EN:664 ZS:20,3 SZH:87,5</p> <p>TZS:4,6 CK:7,9</p> <p>FH:34,5 SÓ:0,4</p>	<p>Köménymagleves Leves Gyöngy Bakonyi sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p>	<p>EN:729 ZS:38,6 SZH:70,1</p> <p>TZS:10,7 CK:1,5</p> <p>FH:22,3 SÓ:1,3</p>	<p>Tyúk erdileves Töltött káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p>	<p>EN:522 ZS:22,1 SZH:54,9</p> <p>TZS:7,5 CK:3,5</p> <p>FH:21,2 SÓ:0,6</p>	
<p>Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>	<p>EN:277 ZS:10,2 SZH:32,7</p> <p>TZS:5,7 CK:0,5</p> <p>FH:11,5 SÓ:1,7</p>	<p>Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p>	<p>EN:304 ZS:11,8 SZH:34,5</p> <p>TZS:3,7 CK:1,5</p> <p>FH:12,7 SÓ:0,9</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p>	<p>EN:249 ZS:7,3 SZH:32,9</p> <p>TZS:2,1 CK:0,5</p> <p>FH:8,5 SÓ:1,6</p>	
<td> <p>Tea Kaproscitromos tonhalkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> </td> <td> <p>EN:225 ZS:1,9 SZH:39,6</p> <p>TZS:0,9 CK:8</p> <p>FH:11,1 SÓ:1,2</p> </td> <td> <p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> </td> <td> <p>EN:178 ZS:3,9 SZH:30,9</p> <p>TZS:1,5 CK:11,1</p> <p>FH:3,6 SÓ:0,3</p> </td> <td> <p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> </td> <td> <p>EN:321 ZS:7,2 SZH:50,3</p> <p>TZS:4 CK:25,5</p> <p>FH:10,5 SÓ:0,6</p> </td>	<p>Tea Kaproscitromos tonhalkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p>	<p>EN:225 ZS:1,9 SZH:39,6</p> <p>TZS:0,9 CK:8</p> <p>FH:11,1 SÓ:1,2</p>	<p>Gyümölcs joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>	<p>EN:178 ZS:3,9 SZH:30,9</p> <p>TZS:1,5 CK:11,1</p> <p>FH:3,6 SÓ:0,3</p>	<p>Kakaós tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p>	<p>EN:321 ZS:7,2 SZH:50,3</p> <p>TZS:4 CK:25,5</p> <p>FH:10,5 SÓ:0,6</p>
<p>Brokkoli leves Rakott húsos penne Szliva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p>	<p>EN:580 ZS:21 SZH:71,8</p> <p>TZS:6,5 CK:25,2</p> <p>FH:24,8 SÓ:2,2</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p>	<p>EN:185 ZS:4,3 SZH:28,4</p> <p>TZS:1,2 CK:0,5</p> <p>FH:8,7 SÓ:1,4</p>	<p><u>Allergének:</u></p>	<p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	
<p><u>Allergének:</u></p>	<p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p>	<p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p>	<p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kán-dioxid; 13. Csilagfű; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételtek allergén tartalmáról, valamint a diéta ételpróba (kísérlet) vizsgálatát végző munkatársainknál: Diéta ételpróba (kísérlet) vizsgálatát végző munkatársainknál: Diéta ételpróba (kísérlet) vizsgálatát végző munkatársainknál.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia); Kcal (kalória); ZS (zsír; g/ada); TZS (telített zsírsav; g/ada); FH (fehérje; g/ada); SZH (szénhidrát; g/ada); CK (cukor; g/ada); SÓ (só; g/ada).

\* A csillaggal jelölt ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

