

ÉTLAP

HUNGAST
Kérlek, még!

Körmend

Általános iskola alsó tagozat

2024. 02. 19.–2024. 02. 25.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:300 ZS: 5,4 SZH:48,6</p> <p>TZS: 2,4 FH: 9,5 CK:22,5 SÓ: 1,13</p>	<p>Tej Felhő szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 356 ZS: 11,6 SZH:49,6</p> <p>TZS: 5,4 FH: 10,1 CK: 33,2 SÓ: 0,27</p>	<p>Karamellás tej Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 361 ZS: 12,6 SZH:46,6</p> <p>TZS: 7,4 FH:10,7 CK: 21,5 SÓ: 1,42</p>	<p>Tejberizs Csokiöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 325 ZS: 12,7 SZH:39,7</p> <p>TZS: 2,9 FH: 10,7 CK: 24,6 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcs tea Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 7,6 SZH: 33,9</p> <p>TZS: 4 FH: 8,3 CK: 7,8 SÓ: 1,33</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>
EBÉD	<p>Citromos kerti leves Csirkés paella Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:532 ZS: 20,8 SZH:60</p> <p>TZS: 5,2 FH: 23,8 CK:8,3 SÓ: 2,23</p>	<p>Gombaleves Rakott burgonya virslivel Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p> <p>EN: 592 ZS: 27,6 SZH:50,9</p> <p>TZS: 12 FH: 18,8 CK: 5,1 SÓ: 2,76</p>	<p>Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 506 ZS: 24,1 SZH:46,1</p> <p>TZS: 6,5 FH:24,4 CK: 10,8 SÓ: 1,85</p>	<p>Édes gyökrékleves Pírtott kenyérkocka Rántott csirkemell Párolt rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 808 ZS: 16,4 SZH:126,9</p> <p>TZS: 2,8 FH: 36,7 CK: 6,7 SÓ: 1,64</p>	<p>Zöldes bableves Kifilifelfűjt Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 638 ZS: 9,6 SZH: 114,2</p> <p>TZS: 2,5 FH: 19,2 CK: 39 SÓ: 1,34</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>
UZSONNA	<p>Tavaszi szelet Margarin Tk zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:182 ZS: 4 SZH:26,7</p> <p>TZS: 1,2 FH: 8,6 CK:0,5 SÓ: 1,45</p>	<p>Gépsonka Teljes kiőrlésű kenyér Margarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 234 ZS: 10,5 SZH:26,8</p> <p>TZS: 4,4 FH: 10,5 CK: 0,7 SÓ: 1,15</p>	<p>Tökmagos pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 217 ZS: 3,8 SZH:39,2</p> <p>TZS: 1,7 FH:5,2 CK: 11,3 SÓ: 0,13</p>	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 225 ZS: 6 SZH:31</p> <p>TZS: 1,7 FH: 9,8 CK: 1 SÓ: 0,86</p>	<p>Magyaros vajkrém Zsemle Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 248 ZS: 3,8 SZH: 40,3</p> <p>TZS: 2,3 FH: 10,3 CK: 10,6 SÓ: 0,79</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>

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. Széjabb; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérjük, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tapanyagtartalom 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 (sós; 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.