

# ÉTLAP

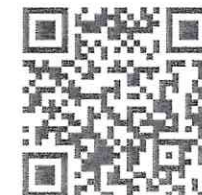
Körmend

Általános iskola felső tagozat

2024. 04. 15.–2024. 04. 21.

|         | hétfő  | kedd  | szerda  | csütörtök  | péntek   | szombat  | vasárnap   |
|---------|--|---|---|--|--|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Tej<br/>Sárgabarack extra dzsem<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:299<br/>ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5<br/>SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 1,13</p>          | <p>Tej<br/>Mákos kalács házi</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 429<br/>ZS: 13,8 TZS: 4,6 FH: 15,7<br/>SZH:55,8 CK: 16,2 SÓ: 0,51</p>   | <p>Tejeskávé<br/>Vajkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 362<br/>ZS: 12,4 TZS: 7,2 FH:10,7<br/>SZH:47,6 CK: 20,6 SÓ: 1,58</p>                     | <p>Tejberizs<br/>Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u><br/>7</p> <p>EN: 360<br/>ZS: 5,8 TZS: 3,8 FH: 9,3<br/>SZH:64,9 CK: 29,9 SÓ: 0,47</p>   | <p>Gyümölcs tea<br/>Sajtos melegszendvics<br/>Teljes kiőrlésű kenyérral<br/>Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 310<br/>ZS: 11,6 TZS: 5,6 FH: 11,8<br/>SZH: 37,5 CK: 11,2 SÓ: 1,57</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| EBÉD    | <p>Zöldséges tarhonyaleves<br/>Sült virsli<br/>Finomfőzelék<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9</p> <p>EN:437<br/>ZS: 15,5 TZS: 4,2 FH: 16,8<br/>SZH:55,2 CK:10,8 SÓ: 2,51</p> | <p>Húsgaluska leves<br/>Burgonyás tészta<br/>Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 563<br/>ZS: 21,9 TZS: 4,7 FH: 20,4<br/>SZH:68,3 CK: 7,8 SÓ: 2,17</p> | <p>Tojásleves<br/>Húsgombóc<br/>Káposztafőzelék<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,12</p> <p>EN: 478<br/>ZS: 24,7 TZS: 8,1 FH:20,1<br/>SZH:39,2 CK: 4,1 SÓ: 4,26</p> | <p>BrokkolikréMLEVES<br/>Sertésragu Jóasszony módra<br/>Petrezselymes burgonya<br/>Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN: 522<br/>ZS: 20,7 TZS: 7,1 FH: 22,5<br/>SZH:56,4 CK: 6,1 SÓ: 1,25</p> | <p>Paradicsomleves<br/>Kukorica levesbetéttel<br/>Rántott sajt<br/>Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9</p> <p>EN: 807<br/>ZS: 27,1 TZS: 6,8 FH: 22,8<br/>SZH: 118,1 CK: 23,1 SÓ: 2,5</p>     | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Kenőmájas<br/>Zsemle<br/>Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,10</p> <p>EN:233<br/>ZS: 9 TZS: 0 FH: 7,7<br/>SZH:29 CK:0,4 SÓ: 1,47</p>  | <p>Mediterrán tonhalkrém<br/>Korpás zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 185<br/>ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 9,2<br/>SZH:27,2 CK: 1,2 SÓ: 1,06</p>                        | <p>Gépsonka<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 195<br/>ZS: 4,4 TZS: 1,7 FH:8,6<br/>SZH:28,7 CK: 1,1 SÓ: 1,62</p>                 | <p>Sertés párizsi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 266<br/>ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,8<br/>SZH:35,9 CK: 10,3 SÓ: 1,44</p>                                | <p>Almás lepény</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 225<br/>ZS: 8 TZS: 4 FH: 3,8<br/>SZH: 31,7 CK: 14,4 SÓ: 0,17</p>  | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS: TZS: FH:<br/>SZH: CK: SÓ:</p> |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Ken-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kerünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezést biztosítottunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnevezést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fénykepes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

HUNGAST  
Körök még!

Körmend

Általános iskola alsó tagozat

2024. 04. 15.–2024. 04. 21.

|         | hétfő  | kedd  | szerda  | csütörtök   | péntek   | szombat  | vasárnap   |
|---------|--|---|---|---|--|--|--|
| TÍZÓRAI | <p>Tej<br/>Sárgabarack extra dzsem<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:299<br/>ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 9,5<br/>SZH:48,4 CK:22,3 SÓ: 1,13</p>          | <p>Tej<br/>Mákos kalács házi</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 429<br/>ZS: 13,8 TZS: 4,6 FH: 15,7<br/>SZH:55,8 CK: 16,2 SÓ: 0,51</p>   | <p>Tejeskávé<br/>Vajkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 362<br/>ZS: 12,4 TZS: 7,2 FH:10,7<br/>SZH:47,6 CK: 20,6 SÓ: 1,58</p>                     | <p>Tejberizs<br/>Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u><br/>7</p> <p>EN: 360<br/>ZS: 5,8 TZS: 3,8 FH: 9,3<br/>SZH:64,9 CK: 29,9 SÓ: 0,47</p>  | <p>Gyümölcs tea<br/>Sajtos melegszendvics<br/>Teljes kiőrlésű kenyérral</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 310<br/>ZS: 11,6 TZS: 5,6 FH: 11,8<br/>SZH: 37,5 CK: 11,2 SÓ: 1,57</p>            | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>TZS:<br/>FH:<br/>SZH:<br/>CK:<br/>SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>TZS:<br/>FH:<br/>SZH:<br/>CK:<br/>SÓ:</p> |
| EBÉD    | <p>Zöldséges tarhonyaleves<br/>Sült virsli<br/>Finomfőzelék<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,9</p> <p>EN:437<br/>ZS: 15,5 TZS: 4,2 FH: 16,8<br/>SZH:55,2 CK:10,8 SÓ: 2,51</p> | <p>Húsgaluska leves<br/>Burgonyás tészta<br/>Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 563<br/>ZS: 21,9 TZS: 4,7 FH: 20,4<br/>SZH:68,3 CK: 7,8 SÓ: 2,17</p> | <p>Tojásleves<br/>Húsgombóc<br/>Káposztafőzelék<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,12</p> <p>EN: 478<br/>ZS: 24,7 TZS: 8,1 FH:20,1<br/>SZH:39,2 CK: 4,1 SÓ: 4,26</p> | <p>Brokkolikrémeles<br/>Sertésragu Jóasszony módra<br/>Petrezselymes burgonya<br/>Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,12</p> <p>EN: 522<br/>ZS: 20,7 TZS: 7,1 FH: 22,5<br/>SZH:56,4 CK: 6,1 SÓ: 1,25</p> | <p>Paradicsomleves<br/>Kukorica levesbetéttel<br/>Rántott sajt<br/>Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9</p> <p>EN: 807<br/>ZS: 27,1 TZS: 6,8 FH: 22,8<br/>SZH: 118,1 CK: 23,1 SÓ: 2,5</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>TZS:<br/>FH:<br/>SZH:<br/>CK:<br/>SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>TZS:<br/>FH:<br/>SZH:<br/>CK:<br/>SÓ:</p> |
| UZSONNA | <p>Kenőmájás zsemle<br/>kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,10</p> <p>EN:233<br/>ZS: 9 TZS: 0 FH: 7,7<br/>SZH:29 CK:0,4 SÓ: 1,47</p>   | <p>Mediterrán tonhalkrém<br/>Korpás zsemle</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 185<br/>ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 9,2<br/>SZH:27,2 CK: 1,2 SÓ: 1,06</p>                        | <p>Gépsonka<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 195<br/>ZS: 4,4 TZS: 1,7 FH:8,6<br/>SZH:28,7 CK: 1,1 SÓ: 1,62</p>                 | <p>Sertés párizsi<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű zsemle<br/>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 266<br/>ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 7,8<br/>SZH:35,9 CK: 10,3 SÓ: 1,44</p>                               | <p>Almás lepény</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 225<br/>ZS: 8 TZS: 4 FH: 3,8<br/>SZH: 31,7 CK: 14,4 SÓ: 0,17</p>  | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>TZS:<br/>FH:<br/>SZH:<br/>CK:<br/>SÓ:</p> | <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:<br/>ZS:<br/>TZS:<br/>FH:<br/>SZH:<br/>CK:<br/>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. Rákkfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérjük, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért előre is elnevezésedet 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 ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.