ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Körmend

Általános iskola alsó tagozat

2024. 06. 03.–2024. 06. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér Allergének: 1,7 EN:285 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,9 CK:22,9 SÓ: 0,93	Gyümölcstea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,4,6,10 EN: 230 ZS: 3 TZS: 0,3 FH: 10 SZH:38,7 CK: 9 SÓ: 0,94	Kakaós tej Foszlós kalács Allergének: 1,3,7 EN: 365 ZS: 7 TZS: 3,6 FH:11,6 SZH:60,1 CK: 31,5 SÓ: 0,34	Tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Allergének: 1,12 EN: 230 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH: 7,9 SZH:33,3 CK: 7,9 SÓ: 1,33	Gyümölcstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3 EN: 218 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,5 SZH: 33,1 CK: 7,9 SÓ: 0,86	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tojásleves Németalföldi tokány Bulgur Allergének: 1,3,7 EN:610 ZS: 30,9 TZS: 7,9 FH: 21,7 SZH:53,1 CK:2,7 SÓ: 0,32	Csontleves Rakott karfiol Allergének: 1,3,7,9 EN: 588 ZS: 30,1 TZS: 8,8 FH: 24,9 SZH:51,3 CK: 4,9 SÓ: 1,39	Paradicsomleves zellercsíkkal Búbos csirkemell Sárgarépás rizs Káposztasaláta Allergének: 1,3,7,9,12 EN: 797 ZS: 24,5 TZS: 4 FH:35,6 SZH:108,3 CK: 25,6 SÓ: 2,49	Alföldi tésztaleves Főtt virsli Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér Allergének: 1,7,9,12 EN: 454 ZS: 15 TZS: 6,2 FH: 15,3 SZH:59,4 CK: 3,5 SÓ: 2,08	Magyaros zöldborsóleves Sajtos-tejfölös spagetti Alma Allergének: 1,3,7 EN: 595 ZS: 22,4 TZS: 9,6 FH: 24,7 SZH: 71,4 CK: 14,7 SÓ: 1,08	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika Allergének: 1,7 EN:202 ZS: 6,6 TZS: 4,1 FH: 5,6 SZH:28,1 CK:1,6 SÓ: 0,97	Baromfi párizsi Margarin zsemle Zöldpaprika Allergének: 1 EN: 203 ZS: 6,8 TZS: 1,9 FH: 7,7 SZH:27,4 CK: 1,2 SÓ: 1,36	Kenőmájas Tk zsemle Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN: 212 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH:9,3 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,13	Tökmagos pogácsa Barack Allergének: 1,3,7 EN: 353 ZS: 13,1 TZS: 2,3 FH: 11,8 SZH:44 CK: 15 SÓ: 0,44	Gyümölcs joghurt Kifli Allergének: 1,7 EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,65	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.

A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

HUNGAST
Kérek még!

Körmend

Általános iskola felső tagozat

2024. 06. 03.–2024. 06. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Szilva extra dzsem Margarin Félbarna kenyér Allergének: 1,7 EN:285 ZS: 5,6 TZS: 2,8 FH: 10,4 SZH:47,9 CK:22,9 SÓ: 0,93	Gyümölcstea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,4,6,10 EN: 230 ZS: 3 TZS: 0,3 ZS: 5,6 SZH:38,7 CK: 9 SZH:47,9	Kakaós tej Foszlós kalács Allergének: 1,3,7 EN: 365 EN:285 TZS: 2,8 FH: 10,4 ZS: 3 CK:22,9 SÓ: 0,93 SZH:38,7	Tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Allergének: 1,12 EN: 230 TZS: 0,3 ZS: 5,6 TZS: 2,8 CK: 9 SZH:47,9 CK:22,9	Gyümölcstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3 EN: 365 FH: 10,4 ZS: 3 TZS: 0,3 SÓ: 0,93 SZH:38,7 CK: 9	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Tojásleves Németalföldi tokány Bulgur Allergének: 1,3,7 EN:610 ZS: 30,9 TZS: 7,9 FH: 21,7 SZH:53,1 CK:2,7 SÓ: 0,32	Csontleves Rakott karfiol Allergének: 1,3,7,9 EN: 588 ZS: 30,1 TZS: 8,8 TZS: SZH:51,3 CK: 4,9 CK:	Paradicsomleves zellercsíkkal Búbos csirkemell Sárgarépás rizs Káposztasaláta Allergének: 1,3,7,9,12 EN: 797 FH: TZS: FH: SÓ: CK: SÓ:	Alföldi tésztaleves Főtt virsli Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér Allergének: 1,7,9,12 EN: TZS: FH: TZS: 7,9 CK: SÓ: CK:2,7	Magyaros zöldborsóleves Sajtos-tejfölös spagetti Alma Allergének: 1,3,7 EN: FH: 21,7 ZS: 30,1 TZS: 8,8 SÓ: 0,32 SZH:51,3 CK: 4,9	Allergének: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	Allergének: EN: 588 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika Allergének: 1,7 EN:202 ZS: 6,6 TZS: 4,1 FH: 5,6 SZH:28,1 CK:1,6 SÓ: 0,97	Baromfi párizsi Margarin zsemle Zöldpaprika Allergének: 1 EN: 203 ZS: 6,8 TZS: 1,9 FH: 7,7 SZH:27,4 CK: 1,2 SÓ: 1,36	Kenőmájas Tk zsemle Kígyóuborka Allergének: 1,7 EN: 212 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH:9,3 SZH:26,1 CK: 0,4 SÓ: 1,13	Tökmagos pogácsa Barack Allergének: 1,3,7 EN: 353 ZS: 13,1 TZS: 2,3 FH: 11,8 SZH:44 CK: 15 SÓ: 0,44	Gyümölcs joghurt Kifli Allergének: 1,7 EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,65	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.

A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a Magyar Természetvédők Szövetsége Föld Barátai Magyarország szakmai ajánlásával jött létre.