

# ÉTLAP

HUNGAST

Kérlek még!

Körmen

Általános iskola

2024. 11. 18.–2024. 11. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Kenőmájás Félbarna kenyér Paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:220 ZS: 7,8    TZS: 2,9    FH: 7,9 SZH:29,1    CK:1,4    SÓ: 1,27</p>	<p>Gyümölcsstea Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 303 ZS: 8,2    TZS: 4,6    FH: 9,6 SZH:47,4    CK: 21,8    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtszelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 303 ZS: 7,7    TZS: 2,8    FH:7,7 SZH:48,2    CK: 20,4    SÓ: 1,26</p>	<p>Gyümölcsstea Füstölt sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 237 ZS: 3,2    TZS: 1,7    FH: 8,5 SZH:40,9    CK: 11,1    SÓ: 1,03</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 275 ZS: 8    TZS: 4,9    FH: 12,8 SZH: 37,7    CK: 10,7    SÓ: 1,22</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Lebbencsleves Virslis Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,12</p> <p>EN:460 ZS: 20,7    TZS: 4,6    FH: 18,1 SZH:46,4    CK:4,9    SÓ: 2,25</p>	<p>Zellerkrémleves Sárgarépa kockával Bácskai rizseshús Csemegeborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 565 ZS: 24    TZS: 7,5    FH: 20,4 SZH:64,3    CK: 6,4    SÓ: 1,92</p>	<p>Májgaluska leves Darás metélt Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 580 ZS: 19,8    TZS: 4,5    FH:20,4 SZH:79,5    CK: 18,3    SÓ: 0,65</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 709 ZS: 12,5    TZS: 1,6    FH: 34,2 SZH:109,1    CK: 27,8    SÓ: 1,02</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 446 ZS: 11,1    TZS: 4,2    FH: 17,5 SZH: 60,1    CK: 10,2    SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Pizzás csiga Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:300 ZS: 8,4    TZS: 2,8    FH: 9,1 SZH:45,4    CK:13,2    SÓ: 0,32</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 173 ZS: 3,2    TZS: 0,9    FH: 8,5 SZH:26,3    CK: 0,4    SÓ: 1,6</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 213 ZS: 8    TZS: 4,6    FH:9 SZH:26,1    CK: 0,6    SÓ: 1,06</p>	<p>Csemege szálami Margarin Tk. Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 9,2    TZS: 3,3    FH: 6,6 SZH:25,7    CK: 0,5    SÓ: 1,37</p>	<p>Sajtos rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 372 ZS: 16,3    TZS: 5,6    FH: 13,2 SZH: 42,2    CK: 10,6    SÓ: 0,83</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</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. Szézámmag; 12. Ken-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kerünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.