

# ÉTLAP

HUNGAST  
Kérlek, még!

Körmend

Általános iskola

2025. 02. 24.–2025. 03. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:194 ZS: 4,5 SZH:28</p> <p>TZS: 1,5 CK:1,5</p> <p>FH: 8,7 SÓ: 1,59</p>	<p>Gyümölcs tea Házi epres túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 227 ZS: 2,7 SZH:39,3</p> <p>TZS: 1,4 CK: 10,3</p> <p>FH: 9,1 SÓ: 0,66</p>	<p>Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 303 ZS: 7,7 SZH:48,2</p> <p>TZS: 2,8 CK: 20,4</p> <p>FH: 7,7 SÓ: 1,26</p>	<p>Tej Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 316 ZS: 12,9 SZH:35,1</p> <p>TZS: 7,8 CK: 9,8</p> <p>FH: 14,9 SÓ: 1,36</p>	<p>Gyümölcs tea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10</p> <p>EN: 207 ZS: 5,7 SZH: 28,3</p> <p>TZS: 1,2 CK: 2</p> <p>FH: 6,7 SÓ: 1,01</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>Zöldségleves Virslis Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:421 ZS: 15,6 SZH:50,5</p> <p>TZS: 3,1 CK:5,2</p> <p>FH: 18,8 SÓ: 1,94</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Húsos bolognai rakott Tk penne Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 732 ZS: 31,8 SZH:73</p> <p>TZS: 11,4 CK: 12,8</p> <p>FH: 33,4 SÓ: 0,83</p>	<p>Csontleves Svéd sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 682 ZS: 26,1 SZH:64,8</p> <p>TZS: 4,8 CK: 2,4</p> <p>FH: 38,6 SÓ: 2,31</p>	<p>Meggyleves Kukoricamorzsás csirke csíkok Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 699 ZS: 8,8 SZH:114</p> <p>TZS: 1,6 CK: 35</p> <p>FH: 33,8 SÓ: 0,92</p>	<p>Lebbencsleves Túrótöltelikes gombóc Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 740 ZS: 12,1 SZH: 137,2</p> <p>TZS: 1,6 CK: 26</p> <p>FH: 17,4 SÓ: 1,9</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>Kakaós csiga Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:317 ZS: 7,9 SZH:53,6</p> <p>TZS: 1,5 CK:24,3</p> <p>FH: 6,3 SÓ: 0,13</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 174 ZS: 3,2 SZH:26,5</p> <p>TZS: 0,9 CK: 0,4</p> <p>FH: 8,6 SÓ: 1,6</p>	<p>Kenőmájás Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 257 ZS: 8,9 SZH:29,9</p> <p>TZS: 4,9 CK: 2,3</p> <p>FH: 12 SÓ: 0,81</p>	<p>Teljes kiőrlésű vasi tekercs Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 420 ZS: 17,3 SZH:54,3</p> <p>TZS: 4,5 CK: 11,3</p> <p>FH: 11,5 SÓ: 0,67</p>	<p>Kefir Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 223 ZS: 5,4 SZH: 33,1</p> <p>TZS: 3,4 CK: 7,4</p> <p>FH: 8,9 SÓ: 0,68</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 keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélek; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.