

# ÉTLAP

HUNGAST

Kövér, még!

Körmend

Általános iskola felső tagozat

2024. 05. 27.–2024. 06. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tejbedara Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:262 ZS: 3,9    TZS: 2,3    ZS: 5,4 SZH:43,5    CK:28,5    SZH:46,6</p>	<p>Gyümölcsstea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 289 TZS: 2,4    FH:9,5    ZS: 5,4 SÓ: 1,2    SZH:46,6</p>	<p>Karamellás tej Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 270 EN: 289 TZS: 2,4    FH:9,5    ZS: 5,4 SÓ: 1,2    SZH:46,6</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni Margarin Tk Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 270 EN: 289 TZS: 2,4    FH:9,5    TZS: 2,3 SÓ: 1,2    CK:28,5</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 289 FH: 9,1    ZS: 1,1    TZS: 0,2 SÓ: 0,39    SZH:35,3    CK: 8,7</p>	<p>Karamellás tej Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 270 ZS:    TZS:    FH:    SÓ:    SZH:</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni Margarin Tk Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 198 ZS:    TZS:    FH:    SÓ:    SZH:</p>
EBÉD	<p>Zellerkrémleves Levesgyöngy Tarhonyás hús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:584 ZS: 25,7    TZS: 7,6    FH: 23,7 SZH:63,8    CK:8,4    SÓ: 1,71</p>	<p>Daragaluska leves Sertésfasírt Tökfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 492 ZS: 20,3    TZS: 6,3    ZS:    SZH: CK: 10,2</p>	<p>Gulyásleves Mákos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 840 EN:    ZS:    TZS:    SZH:    CK:</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Főtt virsli Babfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:    ZS:    TZS:    TZS: 7,6    SZH:    CK:    CK:8,4</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN:    ZS: 20,3    TZS: 6,3    SZH:    CK: 10,2</p>	<p>Gulyásleves Mákos tészta</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>ZS:    TZS:    FH:    SÓ:    SZH:    CK:</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Főtt virsli Babfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 492 ZS:    TZS:    FH:    SÓ:    SZH:    CK:</p>
UZSONNA	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:188 ZS: 4,4    TZS: 1,5    FH: 8,6    SZH:27,1    CK:1    SÓ: 1,6</p>	<p>Kefir Tk kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 7    TZS: 3,4    FH: 6,7    SZH:37,8    CK: 17,4    SÓ: 0,33</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 215 ZS: 7,1    TZS: 2,6    FH:7,8    SZH:28    CK: 1,2    SÓ: 1,38</p>	<p>Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 316 ZS: 7,5    TZS: 1,3    FH: 5,9    SZH:55,2    CK: 25,1    SÓ: 0,13</p>	<p>Medvehagymás magos rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 224 ZS: 6,4    TZS: 1,6    FH: 6,5    SZH: 35,5    CK: 11,3    SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>ZS:    TZS:    FH:    SÓ:    SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>ZS:    TZS:    FH:    SÓ:    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. Diofélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kán-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükséges szerinti ételapváltoztatásért előre is elnézést 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.



# ÉTLAP

**HUNGAST**  
Kérlek még!

Körmend

Általános iskola alsó tagozat

2024. 05. 27.–2024. 06. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:262 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,1 SZH:43,5 CK:28,5 SÓ: 0,39</p>	<p>Gyümölcsstea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 198 ZS: 1,1 TZS: 0,2 FH: 9,6 SZH:35,3 CK: 8,7 SÓ: 0,87</p>	<p>Karamellás tej Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 289 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH:9,5 SZH:46,6 CK: 20,5 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Soproni Margarin Tk Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 270 ZS: 9,7 TZS: 6 FH: 4,8 SZH:38,4 CK: 8,4 SÓ: 0,68</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 217 ZS: 4,9 TZS: 2,2 FH: 6,4 SZH: 33,7 CK: 8,2 SÓ: 0,9</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>EBÉD</b>	<p>Zellerkrémleves Levesgyöngy Tarhonyás hús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:584 ZS: 25,7 TZS: 7,6 FH: 23,7 SZH:63,8 CK:8,4 SÓ: 1,71</p>	<p>Daragaluska leves Sertésfasírt kölessel Tökfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 492 ZS: 20,3 TZS: 6,3 FH: 19,5 SZH:56,2 CK: 10,2 SÓ: 2,32</p>	<p>Gulyásleves Mákos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 840 ZS: 25,6 TZS: 7,8 FH:28,6 SZH:117,1 CK: 53,6 SÓ: 1,59</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Főtt virsli Babfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 588 ZS: 16,6 TZS: 6,4 FH: 26,1 SZH:80,3 CK: 13,4 SÓ: 2,25</p>	<p>Gyümölcsleves Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12</p> <p>EN: 846 ZS: 31,4 TZS: 9,6 FH: 19,5 SZH: 121,5 CK: 37,6 SÓ: 2,05</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
<b>UZSONNA</b>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:188 ZS: 4,4 TZS: 1,5 FH: 8,6 SZH:27,1 CK:1 SÓ: 1,6</p>	<p>Kefir Tk kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 246 ZS: 7 TZS: 3,4 FH: 6,7 SZH:37,8 CK: 17,4 SÓ: 0,33</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 215 ZS: 7,1 TZS: 2,6 FH:7,8 SZH:28 CK: 1,2 SÓ: 1,38</p>	<p>Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 316 ZS: 7,5 TZS: 1,3 FH: 5,9 SZH:55,2 CK: 25,1 SÓ: 0,13</p>	<p>Medvehagymás magos rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 224 ZS: 6,4 TZS: 1,6 FH: 6,5 SZH: 35,5 CK: 11,3 SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú 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. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételjavítóztatásért előre is elnézéstet 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 (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.



TUDJ MEG  
TÖBBET!



A HÜSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.