

KÖRMEND

Általános iskola felső tagozat kiszállítás

2023. 08. 28.–2023. 09. 03.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<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>	<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>	<p>Teavaj Teljes kiőrlésű kenyér Színes zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 159 ZS: 0,7 SZH: 31,4</p> <p>TZS: 0,2 CK: 0,4</p> <p>FH: 4,8 SÓ: 0,9</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>
EBÉD	<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>	<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>	<p>Citromos kerti leves Mákos tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 590 ZS: 17,5 SZH: 92,2</p> <p>TZS: 3 CK: 34,1</p> <p>FH: 14,4 SÓ: 0,2</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><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>	<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>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 301 ZS: 12,9 SZH: 30,4</p> <p>TZS: 7,4 CK: 0,8</p> <p>FH: 13,9 SÓ: 1,5</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 kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

**KÖRMEND**
**Általános iskola felső tagozat kiszállítás**

2023. 09. 04.–2023. 09. 10.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Szilva extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Alma  <u>Allergének:</u> 1 EN:275 ZS: 2,7 TZS: 0,8 FH: 5,2 SZH:54,8 CK:24,5 SÓ: 0,9	Poharas tej Dejős kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 796 ZS: 25,5 TZS: 6,5 FH: 22,5 SZH:113,5 CK: 42,1 SÓ: 0,3	Füstölt sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 206 ZS: 4,1 TZS: 2,3 FH:8,3 SZH:32,2 CK: 0,8 SÓ: 1,1	Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Saláta levél  <u>Allergének:</u> 1 EN: 256 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8 SZH:32,3 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika  <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 219 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,5 SZH: 31,7 CK: 0,5 SÓ: 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Köménymagleves Pirított kenyérkocka Bakonyi sertésragu Bulgur Nektarin  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:835 ZS: 33,7 TZS: 9,4 FH: 26,7 SZH:89,7 CK:18,2 SÓ: 0,6	Erőleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 492 ZS: 19,9 TZS: 5,4 FH: 20,7 SZH:55,1 CK: 11 SÓ: 1,8	Tárkonyos zöldségleves Paprikás burgonya virsivel Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 592 ZS: 21,3 TZS: 6,5 FH:19,3 SZH:73,9 CK: 1,9 SÓ: 3,4	Édes gyökekrémleves Pirított kenyérkocka Grillfűszeres csirkemell Sárgarépás rizs Házi vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN: 609 ZS: 15,2 TZS: 2,8 FH: 34,6 SZH:82 CK: 11,6 SÓ: 1,3	Paradicsomleves zellercsíkkal Amerikai sajtos tészta  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 625 ZS: 23,5 TZS: 8,4 FH: 19,9 SZH: 81,4 CK: 26,3 SÓ: 1,8	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Kenőmájás Félbarna kenyér Sárgarépa korong  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:259 ZS: 9 TZS: 0 FH: 8,5 SZH:34,3 CK:0,5 SÓ: 1,6	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 249 ZS: 8,5 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH:33,3 CK: 0,5 SÓ: 1,8	Húspástétom Félbarna kenyér Kigyóuborka  <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 302 ZS: 11,4 TZS: 3,6 FH:12,5 SZH:35,2 CK: 1,5 SÓ: 1,1	Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 219 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 10,2 SZH:32,8 CK: 0,7 SÓ: 0,9	Pizzás csiga Szilva  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 215 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 4,2 SZH: 32,4 CK: 15 SÓ: 0,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. 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 **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

**KÖRMEND**
**Általános iskola felső tagozat kiszállítás**
**2023. 09. 11.–2023. 09. 17.**

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1 EN:246 ZS: 8,2    TZS: 2,9    FH: 8,3 SZH:33,4    CK:0,8    SÓ: 1,8	Magyaros vajkrém Sárgarépa korong Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 256 ZS: 9,5    TZS: 5,4    FH: 5,9 SZH:35,1    CK: 1,4    SÓ: 1,5	Finom túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 204 ZS: 3,3    TZS: 1,3    FH:9,3 SZH:32,2    CK: 0,6    SÓ: 0,9	Poharas tej Reform piskóta teljes kiőrlésű  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 353 ZS: 15,4    TZS: 5    FH: 10,7 SZH:40,6    CK: 25,4    SÓ: 0,4	Teljes kiőrlésű kalács Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 541 ZS: 9,2    TZS: 2,8    FH: 18,2 SZH: 99,8    CK: 23,2    SÓ: 0,1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Tojásleves Krinolin Finomfőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN:571 ZS: 20,6    TZS: 2,9    FH: 24,1 SZH:68,2    CK:11,1    SÓ: 2,3	Csirkebecsinált leves Aranygaluska Vaníliás öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 937 ZS: 24    TZS: 5,2    FH: 34,8 SZH:139,4    CK: 47,5    SÓ: 0,5	Édesburgonya krémleves Levesgyöngy Budapest sertésragu Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 683 ZS: 29    TZS: 7,9    FH:23,2 SZH:79,2    CK: 7,2    SÓ: 0,7	Csontleves Főtt tojás Parajmártás Tört burgonya  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 382 ZS: 12,4    TZS: 3,5    FH: 18 SZH:42,8    CK: 5    SÓ: 0,9	Bableves Túrós tészta  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN: 631 ZS: 20,4    TZS: 7,3    FH: 27,1 SZH: 78,6    CK: 4,8    SÓ: 0,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:274 ZS: 10,6    TZS: 5,9    FH: 11,7 SZH:31,3    CK:0,5    SÓ: 1,5	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa  <u>Allergének:</u> 1 EN: 251 ZS: 7,9    TZS: 2,8    FH: 8,6 SZH:34,9    CK: 0,7    SÓ: 1,8	Pogácsa Körte  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 292 ZS: 6,5    TZS: 1,1    FH:6,1 SZH:50    CK: 21,6    SÓ: 0	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 221 ZS: 4,5    TZS: 1,7    FH: 9,3 SZH:34    CK: 1,2    SÓ: 1,8	Gyümölcs joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 4,3    TZS: 2,5    FH: 7,5 SZH: 44    CK: 16,1    SÓ: 0,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.


**TUDJ MEG TÖBBET!**

**A HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a

 föld Barátai Magyarországi  
szakmai ajánlásával jött létre.

KÖRMEND

Általános iskola felső tagozat kiszállítás

2023. 09. 18.–2023. 09. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Poharas tej Méz Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:357 ZS: 8    TZS: 4,4    FH: 10,2 SZH:57,4    CK:26,1    SÓ: 1,4	Poharas tej Kakaós szelet  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 375 ZS: 12,7    TZS: 6,6    FH: 11,6 SZH:49,9    CK: 23,2    SÓ: 0,3	Füstölt baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Saláta levél  <u>Allergének:</u> 1 EN: 239 ZS: 7,9    TZS: 2,6    FH:7,9 SZH:32,5    CK: 0,5    SÓ: 1,7	Sonkakrém Félbarna kenyér Jégcsapretek  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 259 ZS: 10,3    TZS: 4,3    FH: 11,2 SZH:33    CK: 0,7    SÓ: 1,5	Sajtkrém Félbarna kenyér Kápia paprika  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 210 ZS: 4    TZS: 2,2    FH: 8,1 SZH: 33,5    CK: 1,3    SÓ: 1,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
EBÉD	Zsályás zöldbableves Tarhonyás hús Csemegeuborka  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN:625 ZS: 26,4    TZS: 7,5    FH: 27,2 SZH:66,9    CK:7,9    SÓ: 1,6	Hamisgulyás Sertésvagdalt Tökfőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 649 ZS: 23,5    TZS: 6,7    FH: 22,6 SZH:81,3    CK: 9,3    SÓ: 3,2	Csirkeraguleves Mákos guba Porcukor szórát  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 657 ZS: 15,9    TZS: 4,1    FH:29,6 SZH:94,7    CK: 42,4    SÓ: 1,7	Tyúkerőleves Dubarry sertéskaraj Párolt rizs  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 805 ZS: 39    TZS: 7,4    FH: 40 SZH:72    CK: 3    SÓ: 2,8	Meggyleves Vegetáriánus zöldséggolyó Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 613 ZS: 19,2    TZS: 2,4    FH: 17,6 SZH: 85,6    CK: 37    SÓ: 1,2	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:
UZSONNA	Tavaszi túrókrém friss zöldséggel Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:241 ZS: 4,8    TZS: 2,9    FH: 11,6 SZH:34,9    CK:1    SÓ: 1	Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd Szilva  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 512 ZS: 29,7    TZS: 14,2    FH: 14,1 SZH:48,4    CK: 15,7    SÓ: 0,5	Csirkemáj pástétom Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong  <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN: 250 ZS: 6,1    TZS: 1,8    FH:10,6 SZH:36,1    CK: 1,1    SÓ: 1	Teljes kiőrlésű zöldséges pillangó  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 289 ZS: 9    TZS: 2,4    FH: 11,7 SZH:41,7    CK: 3,6    SÓ: 0,5	Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle Kigyóborka  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 195 ZS: 4,8    TZS: 2,2    FH: 6,8 SZH: 27,8    CK: 0,9    SÓ: 0,8	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

**KÖRMEND**
**Általános iskola felső tagozat kiszállítás**
**2023. 09. 25.–2023. 10. 01.**

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Almalé 100%-os Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa  <u>Allergének:</u> 1 EN:274 ZS: 2,8 TZS: 0,8 FH: 4,9 SZH:55,3 CK:22,6 SÓ: 1	Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 213 ZS: 4,6 TZS: 1,4 FH: 9,4 SZH:31,8 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Poharas tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 348 ZS: 8 TZS: 4,4 FH:10,3 SZH:53,6 CK: 22,3 SÓ: 1,4	Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 215 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,5 SZH:32,7 CK: 0,6 SÓ: 0,9	Poharas tej Foszlós kalács  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 338 ZS: 9,3 TZS: 5,5 FH: 11,4 SZH: 48 CK: 19,5 SÓ: 0,3	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD	Zabgaluska leves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Házi vegyes saláta  <u>Allergének:</u> 1,3,4,9 EN:780 ZS: 26,4 TZS: 3,2 FH: 25,7 SZH:107,9 CK:10,2 SÓ: 1,8	Magyaros gombaleves Pritaminos sertésvagdalt Tejfőlés burgonyafőzelék Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 737 ZS: 30,2 TZS: 8 FH: 24,4 SZH:83,1 CK: 4 SÓ: 3,5	Reszelt tészta leves Zöldborsó csirkemáj Bulgur  <u>Allergének:</u> 1,9,12 EN: 587 ZS: 18,4 TZS: 2,8 FH:26,6 SZH:66,1 CK: 0,7 SÓ: 0,8	Zöldséges burgonyaleves Rakott karfiol árpagyönggyel  <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 542 ZS: 29,5 TZS: 7,7 FH: 20,7 SZH:43,3 CK: 2,6 SÓ: 0,2	Csicsери borsó leves Sajtos-tejfőlés spagetti Alma  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 751 ZS: 27,6 TZS: 11,8 FH: 29,5 SZH: 87,6 CK: 16 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Kakaós csiga  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:279 ZS: 7,8 TZS: 1,4 FH: 6 SZH:45,1 CK:14,6 SÓ: 0	Mákos bukta Szilva  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 338 ZS: 9,6 TZS: 1,5 FH: 8,5 SZH:52,3 CK: 19,6 SÓ: 0	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 211 ZS: 4,1 TZS: 1,2 FH:9,4 SZH:32,2 CK: 0,5 SÓ: 1,6	Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Saláta levél  <u>Allergének:</u> 1 EN: 252 ZS: 9,5 TZS: 3,5 FH: 8 SZH:32,1 CK: 0,5 SÓ: 1,7	Kefir Teljes kiőrlésű kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 190 ZS: 5,2 TZS: 2,9 FH: 8,3 SZH: 26,4 CK: 6 SÓ: 0,6	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u>  EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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 ételk fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A **HÜSMENTES PÉNTEK**  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.