

# ÉTLAP

Körmend

Bölcsőde

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

<p>Tejbedara gyümölcscsel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:136 ZS: 3,8 TZS: 2,5 FH: 4,9 SZH:20,6 CK:12,8 SÓ: 0,29</p>	<p>Tej Sonkás melegszendvics Félbarna kenyérrrel Retek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 321 ZS: 14 TZS: 8,2 FH: 16 SZH: 31,7 CK: 9,9 SÓ: 1,93</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tejeskávé Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 281 ZS: 8,9 TZS: 5,8 FH: 9,7 SZH: 39,7 CK: 17,4 SÓ:1,21</p>	<p>Gyümölcstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 180 ZS: 3,9 TZS: 1,1 FH: 4,9 SZH: 29 CK: 7,8 SÓ: 0,81</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>
--	---	--	---	---	--	--

TÍZÓRAI

<p>Sajtszelet Margarin Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:190 ZS: 7 TZS: 3,8 FH: 8,4 SZH:22,8 CK:0,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Almakompót</p> <p><u>Allergének:</u> 12</p> <p>EN: 43 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,3 SZH: 9,7 CK: 9,6 SÓ: 0</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Eperturmix</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 126 ZS: 3,4 TZS: 2,3 FH: 3,8 SZH: 20,2 CK: 20,2 SÓ:0,12</p>	<p>Narancslé 100%-os</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 88 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0 SZH: 17,4 CK: 17,4 SÓ: 0</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>
---	--	--	--	--	--	--

EBÉD

<p>Sertésbecsínált Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:500 ZS: 23,9 TZS: 6,4 FH: 22 SZH:43,6 CK:2,5 SÓ: 0,34</p>	<p>Főtt sertésszelet Paradicsommártás Tört burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN: 357 ZS: 10,3 TZS: 4,3 FH: 12,5 SZH: 48,9 CK: 18,1 SÓ: 0,67</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Rakott cukkini Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 370 ZS: 18,5 TZS: 5,6 FH: 14 SZH: 35,5 CK: 2,3 SÓ:0,76</p>	<p>Zöldborsóleves Rizsfelfújt Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 373 ZS: 7,3 TZS: 3,3 FH: 9,9 SZH: 66,7 CK: 18,9 SÓ: 0,55</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>
---	--	--	---	--	--	--

UZSONNA

<p>Füstölt sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:140 ZS: 2,7 TZS: 1,6 FH: 5,2 SZH:22,2 CK:0,8 SÓ: 0,85</p>	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 157 ZS: 4,6 TZS: 1,5 FH: 5,3 SZH: 22,4 CK: 0,7 SÓ: 1,06</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 162 ZS: 1,6 TZS: 0,8 FH: 6 SZH: 29,7 CK: 3,5 SÓ:0,6</p>	<p>Tej Medvehagymás magos rúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 261 ZS: 11 TZS: 5,1 FH: 10,7 SZH: 30,6 CK: 10,4 SÓ: 0,42</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 keresztzennyeződéssel 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. Puhatestűk. Kérünk, az ételek 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Körmend

Bölcsőde

2024. 05. 06.–2024. 05. 12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej  
Csokis gabonagyógyó

Tej  
Kakaós kalács

Gyümölcsstea  
Főtt virsli  
Kifli  
Ketchup

Tej  
Almás piskóta

Gyümölcsstea  
Sajtos melegszendvics  
Félbarna kenyérrrel  
Paradicsom

Allergének:  
1,6,7

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:171  
ZS: 6,2 TZS: 3,9 FH: 6,9  
SZH:21,6 CK:14,8 SÓ: 0,25

EN: 289  
ZS: 10,6 TZS: 6,3 FH: 10,7  
SZH: 37,2 CK: 14,9 SÓ: 0,28

EN: 230  
ZS: 5,1 TZS: 2,1 FH: 7,3  
SZH: 37,5 CK: 10,8 SÓ: 1,26

EN: 254  
ZS: 8,2 TZS: 4,3 FH: 10,3  
SZH: 34,5 CK: 23,6 SÓ:0,33

EN: 235  
ZS: 7,4 TZS: 3,6 FH: 8,3  
SZH: 31,9 CK: 10 SÓ: 1,1

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

TÍZÓRAI

Kockasajt  
Kifli  
Retek

Banán-narancs smoothie

Alma

Körte

Sárgarépa-alma hasáb

Allergének:  
1,7

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:189  
ZS: 5,1 TZS: 2,9 FH: 6,6  
SZH:28,2 CK:1,8 SÓ: 1

EN: 78  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,5  
SZH: 16,9 CK: 13,6 SÓ: 0,31

EN: 25  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,3  
SZH: 5,6 CK: 5,6 SÓ: 0

EN: 42  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,3  
SZH: 9,6 CK: 2,2 SÓ:0

EN: 7  
ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,2  
SZH: 1,6 CK: 0,8 SÓ: 0,04

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Húsfelfújt csirkehússal  
Karfiolfőzelék  
Félbarna kenyér

Rakott sárgarépa  
Félbarna kenyér

Csirke nuggets  
Kertifőzelék  
Félbarna kenyér

Natúr csirkemell  
Gyümölcsmártás  
Pirított dara

Hamisgulyás  
Túrógombóc  
Tejföl

Allergének:  
1,3,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,6,7

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,3,7,9,12

Allergének:

Allergének:

EN:246  
ZS: 5,6 TZS: 1,6 FH: 14,7  
SZH:32,4 CK:10,9 SÓ: 0,76

EN: 378  
ZS: 18,3 TZS: 5,6 FH: 13,7  
SZH: 38,4 CK: 2,3 SÓ: 0,72

EN: 328  
ZS: 9,7 TZS: 3,1 FH: 11,8  
SZH: 46,8 CK: 8,5 SÓ: 1,41

EN: 321  
ZS: 5,6 TZS: 1,2 FH: 17,4  
SZH: 48,9 CK: 20,4 SÓ:0,36

EN: 428  
ZS: 14,9 TZS: 6,9 FH: 21,3  
SZH: 49,9 CK: 11,8 SÓ: 0,32

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Mediterrán tonhalkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kaliforniai paprika

Sajtkrém  
Félbarna kenyér  
Zöldpaprika

Petrezselymes tojáskrém  
Teljes kiőrlésű kenyér  
Kigyóborka

Sonkakrém  
Félbarna kenyér  
Jégscapretek

Teljes kiőrlésű tökmagos pogácsa  
Tej

Allergének:  
1,4,6,7,10,12

Allergének:  
1,7

Allergének:  
1,3,7,10

Allergének:  
1,3,7,10

Allergének:  
1,3,7

Allergének:

Allergének:

EN:135  
ZS: 2 TZS: 1 FH: 5,8  
SZH:21,9 CK:1,1 SÓ: 0,69

EN: 137  
ZS: 2,2 TZS: 1,2 FH: 4,8  
SZH: 23,1 CK: 1,5 SÓ: 0,92

EN: 134  
ZS: 2,6 TZS: 1,1 FH: 4,5  
SZH: 21,1 CK: 0,5 SÓ: 0,66

EN: 166  
ZS: 5,4 TZS: 1,9 FH: 6,3  
SZH: 21,9 CK: 0,4 SÓ:1,15

EN: 301  
ZS: 13,7 TZS: 5,1 FH: 13,6  
SZH: 31,1 CK: 10,7 SÓ: 0,32

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést 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.

Körmend

Bölcsőde

2024. 05. 13.–2024. 05. 19.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

Tej Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Mákos kevert	Kakaós tej Margarin Kifli	Tej Magyaros vajkrém Félbarna kenyér	Gyümölcsstea Margaréta pizza		
<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:263 ZS: 8,1    TZS: 4,5    FH: 9 SZH:38,1    CK:17,9    SÓ: 0,84	EN: 319 ZS: 13,5    TZS: 6,3    FH: 9,9 SZH: 39,3    CK: 26    SÓ: 0,23	EN: 302 ZS: 8,6    TZS: 4,7    FH: 10,4 SZH: 45,1    CK: 19,3    SÓ: 0,95	EN: 260 ZS: 10,4    TZS: 6,5    FH: 9,5 SZH: 31    CK: 10,2    SÓ:1,11	EN: 274 ZS: 10,5    TZS: 4,1    FH: 8,2 SZH: 35,7    CK: 14,9    SÓ: 0,76	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

TÍZÓRAI

Banán	Vegyes kompót	Kivi	Eperturmix	Karalábé-sárgarépahasáb		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:95 ZS: 0    TZS: 0    FH: 1,2 SZH:21,8    CK:7,6    SÓ: 0,14	EN: 39 ZS: 0,1    TZS: 0    FH: 0,4 SZH: 8,4    CK: 8,3    SÓ: 0,01	EN: 42 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,8 SZH: 9    CK: 9    SÓ: 0	EN: 126 ZS: 3,4    TZS: 2,3    FH: 3,8 SZH: 20,2    CK: 20,2    SÓ:0,12	EN: 8 ZS: 0    TZS: 0    FH: 0,3 SZH: 1,4    CK: 0,3    SÓ: 0,02	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

EBÉD

Tojásropogós Sós kamartás Tört burgonya Félbarna kenyér	Csirkepörkölt Karalábéfőzelék Félbarna kenyér Alma	Rakott karfiol árpagyönggyel Gesztenyerúd	Halpogácsa Burgonyapüré Káposztasaláta	Zöldborsóleves Rizsfelfújt Gyümölcsöntet		
<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,4,7,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:368 ZS: 7,2    TZS: 1,6    FH: 10,9 SZH:60,8    CK:11,4    SÓ: 1,08	EN: 318 ZS: 10,8    TZS: 1,9    FH: 15,4 SZH: 38,4    CK: 14,9    SÓ: 1,39	EN: 344 ZS: 20,2    TZS: 7,4    FH: 12,7 SZH: 26,4    CK: 8,9    SÓ: 0,12	EN: 286 ZS: 6,5    TZS: 2,1    FH: 12,6 SZH: 41    CK: 7,5    SÓ:0,88	EN: 373 ZS: 7,3    TZS: 3,3    FH: 9,9 SZH: 66,7    CK: 18,9    SÓ: 0,55	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

UZSONNA

Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Tej Stangli	Reszelt sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika	Kefir Teljes kiőrlésű kifli		
<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:163 ZS: 5,6    TZS: 1,9    FH: 5,1 SZH:21,9    CK:0,4    SÓ: 1,1	EN: 330 ZS: 12,7    TZS: 5    FH: 12,2 SZH: 40,5    CK: 12    SÓ: 0,64	EN: 191 ZS: 7,7    TZS: 4,1    FH: 7,8 SZH: 21,3    CK: 0,3    SÓ: 1,04	EN: 153 ZS: 4,4    TZS: 1,2    FH: 5 SZH: 22,3    CK: 0,7    SÓ:1,08	EN: 193 ZS: 5,2    TZS: 3    FH: 8,6 SZH: 26,4    CK: 6    SÓ: 0,63	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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 HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Körmend

Bölcsőde

2024. 05. 20.–2024. 05. 26.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

REGGELI

	Zabkása	Tej Aszalt gyümölcsös kalács	Tejeskávé Vajkrém Kifli	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 183 ZS: 4,5 SZH: 28,5	EN: 275 ZS: 8,6 SZH: 39,5	EN: 323 ZS: 11 SZH: 44,5	EN: 178 ZS: 4,1 SZH: 28	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK: SÓ:	TZS: 2 CK: 14,8 SÓ: 0,27	TZS: 5,2 CK: 20,9 SÓ: 0,27	TZS: 6,7 CK: 18,3 SÓ: 1,11	TZS: 1,2 CK: 7,8 SÓ: 0,69	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
FH: SÓ:	FH: 6,1 SÓ: 0,27	FH: 9,7 SÓ: 0,27	FH: 10,7 SÓ: 1,11	FH: 4,8 SÓ: 0,69	FH: SÓ:	FH: SÓ:

TÍZÓRAI

	Körte	Sárgarépa-narancs smoothie	Zellerszár-sárgaréphasáb	Alma		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 9	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 42 ZS: 0 SZH: 9,6	EN: 74 ZS: 0,1 SZH: 15,4	EN: 7 ZS: 0,1 SZH: 1,3	EN: 25 ZS: 0 SZH: 5,6	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK: SÓ:	TZS: 0 CK: 2,2 SÓ: 0	TZS: 0 CK: 12,7 SÓ: 0,46	TZS: 0 CK: 0 SÓ: 0,07	TZS: 0 CK: 5,6 SÓ: 0	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
FH: SÓ:	FH: 0,3 SÓ: 0	FH: 0,7 SÓ: 0,46	FH: 0,3 SÓ: 0,07	FH: 0,3 SÓ: 0	FH: SÓ:	FH: SÓ:

EBÉD

ÜNNEPNAP	Fokhagymás sertés aprópecsenye Finomfűzelék Félbarna kenyér	Alma Parajos-halás rakott tészta	Sertéssült Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér Kivi	Zöldségleves Darafelfújt Gyümölcsöntet		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,4,7	<u>Allergének:</u> 1,9,12	<u>Allergének:</u> 1,3,7,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN:0 ZS: SZH:	EN: 346 ZS: 11,8 SZH: 42	EN: 322 ZS: 11,4 SZH: 38,6	EN: 379 ZS: 11,8 SZH: 49	EN: 321 ZS: 8,4 SZH: 51,9	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK: SÓ:	TZS: 3,8 CK: 9 SÓ: 0,74	TZS: 5,7 CK: 9,7 SÓ: 0,77	TZS: 5,5 CK: 17,7 SÓ: 0,98	TZS: 3,9 CK: 20,3 SÓ: 0,62	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
FH: SÓ:	FH: 16,8 SÓ: 0,74	FH: 15,1 SÓ: 0,77	FH: 15,5 SÓ: 0,98	FH: 8,8 SÓ: 0,62	FH: SÓ:	FH: SÓ:

UZSONNA

	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Kigyóuborka	Sajtszelet Teavaj Teljes kiőrlésű kenyér Színes zöldségek	Epres házi joghurt Piskóta kocka	Tej Pizzás csiga		
<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u> 1	<u>Allergének:</u> 1,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u> 1,3,7	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EN: ZS: SZH:	EN: 153 ZS: 4,6 SZH: 21,8	EN: 258 ZS: 15 SZH: 21,4	EN: 280 ZS: 7,2 SZH: 44,2	EN: 368 ZS: 14,1 SZH: 44,8	EN: ZS: SZH:	EN: ZS: SZH:
TZS: CK: SÓ:	TZS: 1,5 CK: 0,4 SÓ: 1,06	TZS: 9,5 CK: 0,6 SÓ: 0,98	TZS: 2,6 CK: 32,3 SÓ: 0,19	TZS: 6,6 CK: 12,9 SÓ: 0,55	TZS: CK: SÓ:	TZS: CK: SÓ:
FH: SÓ:	FH: 5,2 SÓ: 1,06	FH: 7,9 SÓ: 0,98	FH: 9,4 SÓ: 0,19	FH: 14,3 SÓ: 0,55	FH: SÓ:	FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.



# ÉTLAP

Körmend

Bölcsőde

2024. 05. 27.–2024. 06. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
REGGELI	<p>Tejbedara Kakaós szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:174 ZS: 4,1 TZS: 2,8 FH: 5,7 SZH:28,2 CK:18,8 SÓ: 0,29</p>	<p>Gyümölcsstea Tonhalkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 147 ZS: 0,5 TZS: 0 FH: 5,6 SZH: 28,8 CK: 7,8 SÓ: 0,76</p>	<p>Karamellás tej Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 263 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH: 8,7 SZH: 38,6 CK: 17,7 SÓ: 1,11</p>	<p>Tej Teavaj Félbarna kenyér Színes zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 276 ZS: 12,1 TZS: 7,8 FH: 9,2 SZH: 31,4 CK: 9,9 SÓ:0,9</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 170 ZS: 2,7 TZS: 1,1 FH: 4,5 SZH: 29,8 CK: 7,9 SÓ: 0,74</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>
TÍZÓRAI	<p>Alma-kivi tál</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:42 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,7 SZH:9,2 CK:9,2 SÓ: 0</p>	<p>Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 33 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,5 SZH: 6,8 CK: 6,4 SÓ: 0</p>	<p>Banánturmix</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 151 ZS: 3,9 TZS: 2,7 FH: 4,9 SZH: 23,7 CK: 15,8 SÓ: 0,22</p>	<p>Gyümölcssaláta</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 30 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0,3 SZH: 7 CK: 6,8 SÓ:0</p>	<p>Narancslé 100%-os</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 88 ZS: 0 TZS: 0 FH: 0 SZH: 17,4 CK: 17,4 SÓ: 0</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>
EBÉD	<p>Gyros csirkecsikok Zellerfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:328 ZS: 17,3 TZS: 2,4 FH: 11,9 SZH:29,9 CK:4,7 SÓ: 1,62</p>	<p>Sertésfásírt kölessel Tökfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 287 ZS: 10,6 TZS: 3,6 FH: 10,4 SZH: 36,3 CK: 7,5 SÓ: 1,35</p>	<p>Sertéspörkölt Kelkáposztafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN: 298 ZS: 12,7 TZS: 3,5 FH: 14,5 SZH: 29,4 CK: 1,2 SÓ: 1,03</p>	<p>Rakott zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 334 ZS: 16,9 TZS: 5,5 FH: 14,1 SZH: 29,2 CK: 3,6 SÓ:0,42</p>	<p>Meggyleves Sajtos zöldségvadalt Tört burgonya Fejes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 302 ZS: 4,3 TZS: 1,3 FH: 7,1 SZH: 55,4 CK: 22 SÓ: 0,59</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>
UZSONNA	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:142 ZS: 3,4 TZS: 1,1 FH: 5,5 SZH:21,3 CK:0,6 SÓ: 1,05</p>	<p>Erdei gyümölcsös házi joghurt Korpovits keksz</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 179 ZS: 5,1 TZS: 2,7 FH: 5,1 SZH: 27,4 CK: 16,7 SÓ: 0,17</p>	<p>Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 156 ZS: 4,7 TZS: 1,6 FH: 5,1 SZH: 21,9 CK: 0,8 SÓ: 0,94</p>	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 387 ZS: 13,3 TZS: 5,3 FH: 11,9 SZH: 54 CK: 24 SÓ:0,33</p>	<p>Medvehagymás magos rúd Kefir</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 233 ZS: 9,9 TZS: 4,2 FH: 9,7 SZH: 27,1 CK: 6,9 SÓ: 0,11</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. 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. Szézámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.