

Körmend

Általános iskola felső tagozat

2024. 01. 29.–2024. 02. 04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Fahéjas almás zabkása <u>Allergének:</u> 1 EN:256 ZS: 9,8 TZS: 3,4 FH: 8 SZH:32,3 CK:0,5 SÓ: 1,71	Gyümölcsstea Mediterrán tonhalkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12 EN: 235 ZS: 1,3 TZS: 0,1 FH: 10,3 SZH:43,4 CK: 11,8 SÓ: 1,17	Tej Kakaós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 362 ZS: 11,4 TZS: 6,4 FH:13 SZH:46,8 CK: 16,6 SÓ: 0,35	Tejeskávé Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 216 ZS: 4,3 TZS: 2,4 FH: 8,3 SZH:33,9 CK: 1,3 SÓ: 1,19	Gyümölcsstea Majonézos tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 236 ZS: 6,6 TZS: 1,3 FH: 7,4 SZH: 33 CK: 1,5 SÓ: 1,11		
EBÉD	Erőleves Ördögdombi svábos apróhús Bulgur <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:585 ZS: 16,4 TZS: 3,5 FH: 26,7 SZH:68,4 CK:2,3 SÓ: 1,24	Sertéssült Karfioleppel Reszelt tésztalesves Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 612 ZS: 22,5 TZS: 5,8 FH: 29,8 SZH:68 CK: 2 SÓ: 1,21	Csirkeraguleves Morzsás nudli Szilvavélő <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 684 ZS: 9 TZS: 0,9 FH:26,5 SZH:98,7 CK: 13 SÓ: 2,46	Paradicsomleves Kukorica levesbetéttel Rakott burgonya virslivel Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN: 710 ZS: 30,6 TZS: 12,3 FH: 19 SZH:73,8 CK: 25,4 SÓ: 2,94	Citromos kerti leves Káposztás tészta Alma <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 536 ZS: 12,1 TZS: 2,2 FH: 13,8 SZH: 89,3 CK: 32,5 SÓ: 0,36		
UZSONNA	Zöldfűszeres vajkrém Tk zsemle Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7,11 EN:349 ZS: 13,5 TZS: 1,8 FH: 11,3 SZH:45,4 CK:12,6 SÓ: 0,51	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 259 ZS: 9,4 TZS: 3,4 FH: 8,2 SZH:33,6 CK: 0,6 SÓ: 1,69	Körözött Zsemle Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 219 ZS: 3,8 TZS: 2,1 FH:10,6 SZH:33,1 CK: 0,6 SÓ: 0,98	Olasz margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1,7,9,10 EN: 222 ZS: 6,5 TZS: 1,8 FH: 7,7 SZH:31,3 CK: 0,9 SÓ: 1,24	Tejital Teavaj Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH: 7,5 SZH: 44 CK: 16,1 SÓ: 0,65		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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 fenyképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a

