

ÉTLAP

Körmend

Általános iskola felső tagozat

2023. 12. 18.–2023. 12. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:325 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,6 CK:22,3 SÓ: 1,37</p>	<p>Gyümölcsstea Margaréta pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 352 ZS: 14,1 TZS: 7,4 FH: 13,8 SZH:41,7 CK: 12,4 SÓ: 1,11</p>	<p>Tej Mákos kalács házi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 429 ZS: 13,8 TZS: 4,6 FH:15,7 SZH:55,8 CK: 16,2 SÓ: 0,57</p>	<p>Gyümölcsstea Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN: 334 ZS: 11,7 TZS: 3,7 FH: 12,7 SZH:41,8 CK: 8,9 SÓ: 0,99</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zellerkrémleves Leves gyöngy Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN:767 ZS: 35,9 TZS: 13,6 FH: 33,9 SZH:75,9 CK:11,7 SÓ: 1,74</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves Rakott karfiol árpagyönggyel Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 589 ZS: 21,8 TZS: 6,4 FH: 16,8 SZH:72,2 CK: 3,4 SÓ: 2,85</p>	<p>Tavaszi leves Főtt virsli Tejfőlés burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 589 ZS: 29,5 TZS: 7,7 FH:21,4 SZH:53,2 CK: 12,5 SÓ: 0,63</p>	<p>Tyúkerőleves Rántott sertésszelet Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta Narancsos-almás karácsonyi pite</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 1165 ZS: 43,5 TZS: 9,2 FH: 46,2 SZH:141,9 CK: 22,9 SÓ: 2,6</p>	<p>Téli szünet</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH:32,5 CK:1,2 SÓ: 1,62</p>	<p>Zöldfűszeres vajkrém Tk. zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 220 ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH: 3,7 SZH:41,1 CK: 21,6 SÓ: 0,34</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 251 ZS: 8,2 TZS: 2,9 FH:9 SZH:33,5 CK: 0,7 SÓ: 1,54</p>	<p>Kefir Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 5,4 TZS: 2,9 FH: 8,8 SZH:32,2 CK: 6,8 SÓ: 0,53</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>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kizsugóalást végző munkatársainknál! Diétás étkezetestet biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézsedet kerjük, megertesedet 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 HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a