

ÉTLAP

Körmen

Általános iskola

2025. 02. 17.–2025. 02. 23.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea
Áfonya extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1

EN:193
ZS: 2,6 TZS: 0,8 FH: 3,8
SZH:38,2 CK:12,8 SÓ: 0,73

Tej
Kakaós kalács

Allergének:
1,3,7

EN: 347
ZS: 11,9 TZS: 6,8 FH: 12,8
SZH:45,6 CK: 16,6 SÓ: 0,35

Gyümölcs tea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 192
ZS: 3,5 TZS: 1,9 FH:10
SZH:28,5 CK: 2,3 SÓ: 0,81

Gyümölcs tea
Zöldfűszeres vajkrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 280
ZS: 6,6 TZS: 4,1 FH: 5,2
SZH:48,7 CK: 21,3 SÓ: 0,92

Gyümölcs tea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3

EN: 196
ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,9
SZH: 27,1 CK: 1 SÓ: 0,86

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Eperkrémleves
Mexikói sertésragu
Bulgur

Allergének:
1,7,12

EN:646
ZS: 21,5 TZS: 5,6 FH: 20,7
SZH:83,8 CK:29,8 SÓ: 0,44

Csontleves
Húsgombóc
Paradicsommártás
Főtt burgonya
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,9,12

EN: 696
ZS: 23,3 TZS: 6,1 FH: 25,3
SZH:77,2 CK: 20,8 SÓ: 2,03

Bableves füstölt hússal
Mákos metélt

Allergének:
1,9

EN: 667
ZS: 21,7 TZS: 3,2 FH:26
SZH:95,8 CK: 18,7 SÓ: 1,72

Zöldsegregyleves
Leves gyöngy
Rántott halrúd
Párolt rizs
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,4,7,9

EN: 696
ZS: 16,4 TZS: 3,8 FH: 25,7
SZH:106,9 CK: 13,7 SÓ: 1,91

Daragaluska leves
Zöldsegregopogós
Petrezselymes burgonya
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 486
ZS: 18,8 TZS: 3,5 FH: 17,7
SZH: 55 CK: 7,7 SÓ: 2,84

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Újhagyma

Allergének:
1

EN:207
ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8
SZH:24,3 CK:1,1 SÓ: 1,11

Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér
Saláta levél

Allergének:
1

EN: 216
ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 6,8
SZH:26,1 CK: 0,7 SÓ: 1,32

Sajtos pogácsa
Alma

Allergének:
1,3,7

EN: 321
ZS: 12 TZS: 4,9 FH:11,1
SZH:40,6 CK: 12,2 SÓ: 0,76

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1

EN: 185
ZS: 3,9 TZS: 1,2 FH: 8,7
SZH:27,7 CK: 0,5 SÓ: 1,35

Barackos joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

EN: 266
ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8
SZH: 52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szeszamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kerünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért előre is elnevezésedet 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 ételék fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai alánálával iált látra