

ÉTLAP

Körmen

Általános iskola

2025. 02. 10.–2025. 02. 16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:312
ZS: 8,2
SZH:51,2
TZS: 4,6
FH: 9,6
CK:26,2
SÓ: 1

Gyümölcs tea
Reszelt sajt
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 302
ZS: 8
SZH:47,6
TZS: 4,6
FH: 8,7
CK: 20,6
SÓ: 1,05

Gyümölcs tea
Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1

EN: 256
ZS: 9,2
SZH:35,5
TZS: 3,4
FH:7,1
CK: 10,5
SÓ: 1,32

Gyümölcs tea
Póréhagymás túrókrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 188
ZS: 3,6
SZH:28,4
TZS: 2,1
FH: 9,5
CK: 2,5
SÓ: 0,76

Tea
Sajtkrém
Félbarna kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1,7

EN: 284
ZS: 8
SZH: 39,1
TZS: 4,9
FH: 13,2
CK: 11,2
SÓ: 1,22

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Zellerkrémleves
Levesgyöngy
Tarhonyás hús
Csalamádé

Allergének:
1,7,9,10,12

EN:626
ZS: 22,8
SZH:76,2
TZS: 6,3
FH: 24,9
CK:18
SÓ: 2,77

Zöldségleves
Virslis
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN: 502
ZS: 22,1
SZH:55,7
TZS: 7,6
FH: 15,8
CK: 3,1
SÓ: 2,2

Csirkeraguleves
Dejós morzsás nudli
Vaníliás öntet

Allergének:
1,3,7,9,12

EN: 811
ZS: 15,3
SZH:111,6
TZS: 3,1
FH:30,1
CK: 27,2
SÓ: 2,61

Fahéjas almaleves
Rántott sertésszelet
Rizibizi
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,7,12

EN: 808
ZS: 18,1
SZH:122,9
TZS: 4,5
FH: 34,3
CK: 37,7
SÓ: 0,92

Hamisgulyás
Zöldség fasírt
Babfőzelék
Túró rudi
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,6,7,9,12

EN: 764
ZS: 18,4
SZH: 111,4
TZS: 6,6
FH: 31,5
CK: 15,2
SÓ: 1,96

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Vajkrém napraforgómaggal
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek
Mandarin

Allergének:
1,7

EN:243
ZS: 7,2
SZH:35,5
TZS: 3,9
FH: 6,1
CK:9
SÓ: 0,95

Teljes kiőrlésű zöldséges pillangó

Allergének:
1

EN: 213
ZS: 4,3
SZH:32,2
TZS: 1,4
FH: 9,3
CK: 1,8
SÓ: 1,54

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Saláta levél

Allergének:
1

EN: 216
ZS: 7,9
SZH:27,4
TZS: 2,9
FH:7,4
CK: 0,4
SÓ: 1,24

Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,3,7

EN: 287
ZS: 13,5
SZH:31,5
TZS: 3,3
FH: 9,2
CK: 5,2
SÓ: 0,52

Tengeri sós kukoricacsnek
alma

Allergének:

EN: 130
ZS: 0,4
SZH: 27
TZS: 0,1
FH: 2,3
CK: 8,4
SÓ: 0,38

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia); kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsír; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szenhidrát; 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 bizottság