

ÉTLAP

Körmen

Általános iskola

2025. 03. 10.–2025. 03. 16.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Kenőmájás
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1

EN:225
ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8
SZH:29,1 CK:1,2 SÓ: 1,32

Gyümölcsstea
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1

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

Gyümölcsstea
Foszlós kalács

Allergének:
1,3,7

EN: 323
ZS: 9,3 TZS: 5,5 FH:11,3
SZH:48 CK: 19,5 SÓ: 0,34

Gyümölcsstea
Majonézos tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kaliforniai paprika

Allergének:
1,3,4,6,10

EN: 203
ZS: 4,6 TZS: 0,7 FH: 9,9
SZH:28,5 CK: 1,9 SÓ: 0,99

Gyümölcsstea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3

EN: 231
ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 7,1
SZH: 35,5 CK: 10,3 SÓ: 0,86

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Eperkrémleves
Zöldséges rizseshús
Csemegeborka

Allergének:
1,7,10,12

EN:578
ZS: 20,3 TZS: 5,3 FH: 18,3
SZH:79,5 CK:26,6 SÓ: 1,36

Köménymagleves
Levesgyöngy
Dino szelet
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN: 511
ZS: 13 TZS: 2 FH: 25,9
SZH:67 CK: 13,7 SÓ: 1,5

Zöldségleves
Rakott karfiol

Allergének:
1,3,7,12

EN: 511
ZS: 26,3 TZS: 7,8 FH:19,6
SZH:46,8 CK: 5,5 SÓ: 0,88

Babgulyás
Túrós derelye
Porcukor szórát

Allergének:
1,3,7,9

EN: 891
ZS: 20,4 TZS: 3,7 FH: 33,5
SZH:142,6 CK: 35,5 SÓ: 1,92

Fokhagyma krémleves sárgarépa
kockával
Olaszos teljes kiőrlésű penne

Allergének:
1,7,9

EN: 455
ZS: 14,8 TZS: 6,1 FH: 19
SZH: 56,9 CK: 12,1 SÓ: 1,36

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Pogácsa
Mandarin

Allergének:
1,3,7

EN:250
ZS: 6,6 TZS: 1,1 FH: 6,1
SZH:39,3 CK:10,4 SÓ: 0,43

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Saláta levél

Allergének:
1

EN: 222
ZS: 9,1 TZS: 3,3 FH: 7,3
SZH:26,1 CK: 0,5 SÓ: 1,3

Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 188
ZS: 4 TZS: 1,2 FH:8,7
SZH:27,6 CK: 1 SÓ: 1,44

Vajkrém napraforgómaggal
Zsemle
Kígyóborka

Allergének:
1,7

EN: 200
ZS: 4,9 TZS: 2,5 FH: 5,8
SZH:31,2 CK: 1,1 SÓ: 0,82

Tejszelet
Mandarin

Allergének:
1,3,6,7

EN: 157
ZS: 6,6 TZS: 4,9 FH: 2,5
SZH: 20,7 CK: 15,4 SÓ: 0,18

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmozó 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést 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 zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag) *A csillaggal jelölt étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

