

Körmend

Általános iskola

2025. 03. 24.–2025. 03. 30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TIZÓRAI	<p>Gyümölcsstea Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:303 ZS: 8,2 TZS: 4,6 FH: 9,6 SZH:47,4 CK:21,8 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 347 ZS: 11,9 TZS: 6,8 FH: 12,8 SZH:45,6 CK: 16,6 SÓ: 0,35</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 220 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH:8,1 SZH:27,6 CK: 0,9 SÓ: 1,26</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtkrém Félbarna kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 177 ZS: 2,4 TZS: 1,1 FH: 7,3 SZH:30,9 CK: 1,5 SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcsstea Barackos túrókrém Zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 192 ZS: 1,9 TZS: 0,9 FH: 7,5 SZH: 34,4 CK: 5,3 SÓ: 0,65</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Édes gyökekrémleves Sárgarépa kockával Bácsi rizseshús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN:586 ZS: 26 TZS: 7,6 FH: 20,4 SZH:65,9 CK:7,4 SÓ: 1,84</p>	<p>Lebbencsleves Virslis Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 736 ZS: 30,7 TZS: 10,6 FH: 29,6 SZH:79,4 CK: 17,3 SÓ: 3,02</p>	<p>Májaluska leves Darás metélt Gyümölcsöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 513 ZS: 11,2 TZS: 1,6 FH:18,1 SZH:83,9 CK: 17,6 SÓ: 0,59</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 669 ZS: 11,5 TZS: 1,5 FH: 33,6 SZH:102,2 CK: 22,8 SÓ: 0,93</p>	<p>Zöldségleves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Gesztenyerúd</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 435 ZS: 10,7 TZS: 4,2 FH: 17,2 SZH: 58,9 CK: 9,8 SÓ: 1,12</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:225 ZS: 7,8 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:29,2 CK:1,2 SÓ: 1,21</p>	<p>sertéspárizs Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 179 ZS: 3,2 TZS: 0,9 FH: 8,7 SZH:27,4 CK: 0,9 SÓ: 1,59</p>	<p>Pizzás csiga Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 300 ZS: 8,4 TZS: 2,8 FH:9,1 SZH:45,4 CK: 13,2 SÓ: 0,32</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 9,2 TZS: 3,3 FH: 6,6 SZH:25,7 CK: 0,5 SÓ: 1,37</p>	<p>Sajtos pogácsa Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 319 ZS: 12 TZS: 4,9 FH: 11,1 SZH: 39,3 CK: 10,4 SÓ: 0,75</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkfélék; 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 étlapról érdeklődj! Kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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 fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.