

Körmend

Általános iskola felső tagozat

2024. 04. 22.–2024. 04. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Almás-Zabkása</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:297 ZS: 5,1 TZS: 1,6 FH: 10,2 SZH:47,5 CK:24,7 SÓ: 0,38</p>	<p>Tej Felhő szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 356 ZS: 11,6 TZS: 5,4 FH: 10,1 SZH:49,6 CK: 33,2 SÓ: 0,27</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 224 ZS: 4,9 TZS: 2,2 FH:6,8 SZH:34,4 CK: 8,3 SÓ: 0,96</p>	<p>Gyümölcsstea Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 258 ZS: 10 TZS: 3,6 FH: 7,2 SZH:33,2 CK: 7,8 SÓ: 1,38</p>	<p>Gyümölcsstea Margaréta pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 326 ZS: 11,5 TZS: 5,7 FH: 11,8 SZH: 42,8 CK: 12,4 SÓ: 0,91</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>Babgulyás Sajtos-tejfőlös spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:734 ZS: 31,4 TZS: 13,1 FH: 34,1 SZH:72,8 CK:4,5 SÓ: 0,99</p>	<p>Tyúkerőleves Sertésvagdalt Kelkáposztafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 606 ZS: 30,3 TZS: 5,8 FH: 30,2 SZH:50,8 CK: 1,3 SÓ: 2,17</p>	<p>Citromos kerti leves Pritaminos csirkemáj Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 598 ZS: 21,3 TZS: 4 FH:24,6 SZH:74,6 CK: 1,9 SÓ: 1,09</p>	<p>Zellerkrémleves Levesgyöngy Göngyölt csirkemell Zöldeséges bulgur Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 677 ZS: 12,2 TZS: 2,2 FH: 36,2 SZH:95 CK: 12,9 SÓ: 2,32</p>	<p>Daragaluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 640 ZS: 21,9 TZS: 7,2 FH: 18,9 SZH: 82,9 CK: 15,9 SÓ: 1,53</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>
UZSONNA	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:226 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8 SZH:28,7 CK:0,6 SÓ: 1,49</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 182 ZS: 3,7 TZS: 1 FH: 8,5 SZH:27,6 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Fahéjas-almás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 196 ZS: 4,2 TZS: 1,8 FH:4,7 SZH:33,9 CK: 12,5 SÓ: 0,05</p>	<p>Gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 6,9 TZS: 3,4 FH: 6,6 SZH:36,7 CK: 16,2 SÓ: 0,33</p>	<p>Margarin Teljes kiőrlésű Zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 9,2 SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,13</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 kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj! Kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezést biztosítunk. A süzség szerinti étlapváltoztatásért 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 (sós; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Körmend

Általános iskola alsó tagozat

2024. 04. 22.–2024. 04. 28.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Almás-Zabkása</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:297 ZS: 5,1 TZS: 1,6 FH: 10,2 SZH:47,5 CK:24,7 SÓ: 0,38</p>	<p>Tej Felhó szelet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 356 ZS: 11,6 TZS: 5,4 FH: 10,1 SZH:49,6 CK: 33,2 SÓ: 0,27</p>	<p>Gyümölcs tea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 224 ZS: 4,9 TZS: 2,2 FH: 6,8 SZH:34,4 CK: 8,3 SÓ: 0,96</p>	<p>Gyümölcs tea Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 258 ZS: 10 TZS: 3,6 FH: 7,2 SZH:33,2 CK: 7,8 SÓ: 1,38</p>	<p>Gyümölcs tea Margaréta pizza</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 326 ZS: 11,5 TZS: 5,7 FH: 11,8 SZH: 42,8 CK: 12,4 SÓ: 0,91</p>		
EBÉD	<p>Babgulyás Sajtos-tejfőlés spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:734 ZS: 31,4 TZS: 13,1 FH: 34,1 SZH:72,8 CK:4,5 SÓ: 0,99</p>	<p>Tyúkerőleves Sertésvagdalt Kelkáposztafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 606 ZS: 30,3 TZS: 5,8 FH: 30,2 SZH:50,8 CK: 1,3 SÓ: 2,17</p>	<p>Citromos kerti leves Pritaminos csirkemáj Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 598 ZS: 21,3 TZS: 4 FH: 24,6 SZH:74,6 CK: 1,9 SÓ: 1,09</p>	<p>Zellerkrémleves Levesgyöngy Göngyölt csirkemell Zöldes bulgur Káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 677 ZS: 12,2 TZS: 2,2 FH: 36,2 SZH:95 CK: 12,9 SÓ: 2,32</p>	<p>Daragluska leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér Kókuszgolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 640 ZS: 21,9 TZS: 7,2 FH: 18,9 SZH: 82,9 CK: 15,9 SÓ: 1,53</p>		
UZSONNA	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:226 ZS: 8,1 TZS: 2,9 FH: 8 SZH:28,7 CK:0,6 SÓ: 1,49</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 182 ZS: 3,7 TZS: 1 FH: 8,5 SZH:27,6 CK: 0,5 SÓ: 1,6</p>	<p>Fahéjas-almás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 196 ZS: 4,2 TZS: 1,8 FH: 4,7 SZH:33,9 CK: 12,5 SÓ: 0,05</p>	<p>Gyümölcsös joghurt Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 243 ZS: 6,9 TZS: 3,4 FH: 6,6 SZH:36,7 CK: 16,2 SÓ: 0,33</p>	<p>Margarin Teljes kiőrlésű Zsemle Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 238 ZS: 7,6 TZS: 4 FH: 9,2 SZH: 30,7 CK: 0,7 SÓ: 1,13</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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 ételtek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.