

Körmen

Általános iskola

2024. 11. 25.–2024. 12. 01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Gyümölcs tea
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Gyümölcs tea
Reszelt sajt
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcs tea
Kakaós kalács

Gyümölcs tea
Vajkrém napraforgómaggal
Félbarna kenyér

Gyümölcs tea
Majonéz tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1,3,10

Allergének:

Allergének:

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

EN:303
ZS:12,2 TZS:7,9 FH:11
SZH:35,9 CK:10,3 SÓ:1,24

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

EN:254
ZS:8 TZS:4,6 FH:9,3
SZH:35,4 CK:10,4 SÓ:1,06

EN:207
ZS:5,7 TZS:1,2 FH:6,7
SZH:28,3 CK:2 SÓ:1,01

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Brokkolikrémes
Levesgyöngy
Pincepörkölt
Csalamádé

Bagolyborsó leves
Paradicsomos tonhalas ragu
Orsó tészta
Sajt szórat

Gyümölcsleves
Búbos sertészelet
Pritaminos rizs

Csontleves
Sült sonkacsikok
Lencsefőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Tejfőlös burgonyaleves
Sárgabarackízes gombóc
Porcukor szórat

Allergének:
1,7,10,12

Allergének:
1,4,6,7,9

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:
1,3,7,9,10,12

Allergének:
1,7,9,12

Allergének:

Allergének:

EN:429
ZS:18,5 TZS:5,7 FH:20
SZH:40,5 CK:4,5 SÓ:1,87

EN:645
ZS:21,1 TZS:7,7 FH:37,9
SZH:73,7 CK:9 SÓ:2,05

EN:625
ZS:19,5 TZS:6,2 FH:30,1
SZH:80,8 CK:28,7 SÓ:0,81

EN:723
ZS:30,3 TZS:8,3 FH:33,8
SZH:74,1 CK:7,6 SÓ:2,61

EN:732
ZS:11,3 TZS:2,5 FH:15,6
SZH:139,4 CK:48,8 SÓ:1,42

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Paprika

Pizzás ízű kukoricacsnek
Mandarin

Sertéspárizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér

Stangli
alma

Allergének:
1

Allergének:

Allergének:
1

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:

Allergének:

EN:279
ZS:15,5 TZS:4,1 FH:4,1
SZH:27,9 CK:0,4 SÓ:0,81

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

EN:214
ZS:8 TZS:2,9 FH:7,4
SZH:26,6 CK:0,4 SÓ:1,34

EN:183
ZS:4,4 TZS:1,6 FH:8,4
SZH:27 CK:1,2 SÓ:1,55

EN:247
ZS:2,1 TZS:0,8 FH:7,8
SZH:46,5 CK:19,9 SÓ:0,63

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rakkfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélék; 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 munkatársainkál! Diétás étkezést 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.