

ÉTLAP

Körmend

Általános iskola

2024. 12. 16.–2024. 12. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea 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>Gyümölcs tea Sajtkrém Félbarna kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 198 ZS: 2,2 TZS: 0,9 FH: 8 SZH:34,1 CK: 2,1 SÓ: 0,95</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 275 ZS: 3,4 TZS: 1,9 FH:9,5 SZH:49,1 CK: 21,8 SÓ: 0,81</p>	<p>Gyümölcs tea Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 323 ZS: 9,3 TZS: 5,5 FH: 11,3 SZH:48 CK: 19,5 SÓ: 0,34</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 194 ZS: 5,1 TZS: 1,5 FH: 6,8 SZH: 26,9 CK: 0,5 SÓ: 0,86</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Csontleves Ördögdombi svábos apróhús Pirított kiskagylótészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:683 ZS: 31,8 TZS: 8,8 FH: 27,8 SZH:70,6 CK:12,3 SÓ: 2,77</p>	<p>Reszelt tésztaleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN: 505 ZS: 20,6 TZS: 5,4 FH: 20,6 SZH:54,9 CK: 16,3 SÓ: 1,61</p>	<p>Gulyásleves Mákos metélt Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 729 ZS: 23,3 TZS: 4,8 FH:24,6 SZH:102,5 CK: 27,3 SÓ: 0,64</p>	<p>Daragaluska leves Rakott karfiol</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 459 ZS: 25,9 TZS: 7,4 FH: 18,5 SZH:35,1 CK: 4,9 SÓ: 0,58</p>	<p>Karácsonyi almaleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Káposztasaláta Szaloncukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7</p> <p>EN: 707 ZS: 17,6 TZS: 4,1 FH: 16,3 SZH: 118,6 CK: 46,8 SÓ: 1,64</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 Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:198 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8 SZH:22,3 CK:1,1 SÓ: 1,12</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Félbarna kenyér Saláta levél</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 216 ZS: 9,2 TZS: 3,4 FH: 6,8 SZH:26,1 CK: 0,7 SÓ: 1,32</p>	<p>Barackos joghurt Kífi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 247 ZS: 7,9 TZS: 4,4 FH:9,7 SZH:32,2 CK: 0,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 183 ZS: 4 TZS: 1,2 FH: 8,6 SZH:26,8 CK: 0,5 SÓ: 1,49</p>	<p>Sajtszelet Margarin Zsemle Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 266 ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH: 52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63</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 keresztyszennyezéssel 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 ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítottunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért előre is elnézésedet 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.