

Körmend

Általános iskola

2025. 03. 24.–2025. 03. 30.

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

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 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. Csillagfürt; 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 (sós; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

