

ÉTLAP

Körmend

Általános iskola felső tagozat kiszállítás

2024. 01. 08.–2024. 01. 14.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Áfonya extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:326 ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,3 SZH:53,8 CK:22,5 SÓ: 1,3</p>	<p>Tej Gyümölcskenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 354 ZS: 6,8 TZS: 3,5 ZS: 5,4 SZH:58,1 CK: 29,1 SZH:53,8</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Félbarna kenyér Mustár</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 297 EN:326 TZS: 2,4 FH: 10,3 ZS: 6,8 CK:22,5 SÓ: 1,3 SZH:58,1</p>	<p>Tej Reform piskóta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 354 TZS: 3,5 ZS: 5,4 TZS: 2,4 CK: 29,1 SZH:53,8 CK:22,5</p>	<p>Gyümölcsstea Sajtos melegszendvics</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 297 FH: 10,3 ZS: 6,8 TZS: 3,5 SÓ: 1,3 SZH:58,1 CK: 29,1</p>		
EBÉD	<p>Köménymagleves Leves gyöngy Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:529 ZS: 21,4 TZS: 5,3 FH: 20,2 SZH:59,9 CK:2,9 SÓ: 1,88</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves Pásztortarhonya Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 572 ZS: 22,3 TZS: 6,6 ZS: 21,4 SZH:63,4 CK: 7,8 SZH:59,9</p>	<p>Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 616 EN:529 TZS: 5,3 FH: 20,2 ZS: 22,3 CK:2,9 SÓ: 1,88 SZH:63,4</p>	<p>Édes gyökérkrémleves sárgarépakockával Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Piros káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9,12</p> <p>EN: 572 TZS: 6,6 ZS: 21,4 TZS: 5,3 CK: 7,8 SZH:59,9 CK:2,9</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya fél adag Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 616 FH: 20,2 ZS: 22,3 TZS: 6,6 SÓ: 1,88 SZH:63,4 CK: 7,8</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:231 ZS: 6,5 TZS: 3,9 FH: 6,2 SZH:35,3 CK:1,2 SÓ: 1,4</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 242 ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 8,2 SZH:32 CK: 0,5 SÓ: 1,52</p>	<p>Csicscriborsó krém Teljes kiőrlésű zsemle</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 244 ZS: 9,7 TZS: 6 FH:4,7 SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1,05</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 4,7 TZS: 1,8 FH: 9,4 SZH:32,5 CK: 1,2 SÓ: 1,62</p>	<p>Túrós csiga Mandarin</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 264 ZS: 5,7 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH: 43,3 CK: 19,1 SÓ: 0,17</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkeltő; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj! Kiszállítását végző munkatársainknál Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételválogatásért előre is elnevezésedet kérjük, megértesedet 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a

szakmai ajánlásával jött létre.