

ÉTLAP

Körmend

Általános iskola kiszállítás

2025. 01. 13.–2025. 01. 19.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Szamóca 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:22 SÓ: 1	Tea Reszelt sajt Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 213 ZS: 8 TZS: 4,6 FH: 9 SZH:26,1 CK: 0,6 SÓ: 1,06	Almalé 100%-os Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 276 ZS: 3,6 TZS: 2,1 FH:9,2 SZH:49 CK: 21,7 SÓ: 0,81	Tea 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	Tea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN: 203 ZS: 5,5 TZS: 1,1 FH: 6,5 SZH: 28,5 CK: 2,1 SÓ: 1,04	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Zöldségleves Pirított zsemleokca Sertéspörkölt Orsó tészta Cékla savanyúság <u>Allergének:</u> 1,7,9,10 EN:638 ZS: 23,1 TZS: 6,1 FH: 25,9 SZH:79,8 CK:11,4 SÓ: 1,73	Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 697 ZS: 23,3 TZS: 6,1 FH: 26,2 SZH:90 CK: 32,8 SÓ: 3,08	Meggyleves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,4,7,12 EN: 637 ZS: 15,2 TZS: 2,1 FH:16,7 SZH:107,3 CK: 38,9 SÓ: 1,5	Daragaluska leves Svéd sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 507 ZS: 13,3 TZS: 3 FH: 25,1 SZH:63,1 CK: 1,7 SÓ: 2,21	Hamisgulyás Gyümölcsöntet Morzsás nudli <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 697 ZS: 9,7 TZS: 0,9 FH: 15,4 SZH: 109,9 CK: 12,3 SÓ: 2,16	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Teljes kiőrlésű kenyér Sajtkrém Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:202 ZS: 6,7 TZS: 4,1 FH: 5,6 SZH:28,1 CK:2,1 SÓ: 0,97	Epres joghurt Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 247 ZS: 2,1 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH:46,5 CK: 19,9 SÓ: 0,63	Gépsonka Margarin Zsemle Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 208 ZS: 4,3 TZS: 1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK: 1,3 SÓ: 1,54	Sertéspárizsi Margarin Félbarna kenyér Saláta <u>Allergének:</u> 1 EN: 210 ZS: 8 TZS: 2,9 FH: 7,4 SZH:26,8 CK: 0,6 SÓ: 1,34	Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd Mandarin <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 297 ZS: 8,8 TZS: 2 FH: 9,8 SZH: 46,5 CK: 10,3 SÓ: 0,12	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnevezéssel kérjük, megértesedtet 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 ételkényes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.