

ÉTLAP

Körmen

Általános iskola alsó tagozat

2024. 01. 22.–2024. 01. 28.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Gyümölcs tea
Tavaszi felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Tej
Teljes kiőrlésű gyümölcskenyér

Gyümölcs tea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Tej
Dzsungel gabonapely

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3

Allergének:
1,6,7

Allergének:

Allergének:

EN:333
ZS: 5,4
SZH:57,4
TZS: 2,4
CK:26,1
FH: 10,2
SÓ: 1,3

EN: 262
ZS: 7,2
SZH:39,1
TZS: 2,6
CK: 8,2
FH: 8,1
SÓ: 1,52

EN: 323
ZS: 5,8
SZH:54,2
TZS: 2,2
CK: 35
FH:11,8
SÓ: 0,25

EN: 243
ZS: 5,2
SZH:38,2
TZS: 1,5
CK: 7,9
FH: 7,2
SÓ: 1

EN: 250
ZS: 3,9
SZH: 40,8
TZS: 1,9
CK: 20,8
FH: 8,9
SÓ: 0,52

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

EBÉD

Alföldi téstaleves
Bácskai rizseshús
Csemegeuborka

Legényfogó leves
Burgonyás tészta
Cékla savanyúság

Tojásleves
Gombócós káposztafőzelék
Félbarna kenyér

Tarhonyaleves
Dubarry sertésszelet
Petrezselymes burgonya

Zöldészes bableves
Rántott sajt
Párolt rizs
Tartármártás

Allergének:
1,9,10,12

Allergének:
1,7,9,10,12

Allergének:
1,3,7,12

Allergének:
1,7,12

Allergének:
1,3,7,9,10

Allergének:

Allergének:

EN:605
ZS: 24,8
SZH:72,6
TZS: 7,5
CK:16,6
FH: 20,8
SÓ: 2,18

EN: 581
ZS: 21,5
SZH:71,4
TZS: 4,6
CK: 8,1
FH: 21,3
SÓ: 2

EN: 555
ZS: 25,1
SZH:54,5
TZS: 8,2
CK: 4,3
FH:22,3
SÓ: 4,68

EN: 534
ZS: 17,1
SZH:57,8
TZS: 6,6
CK: 2,5
FH: 30,4
SÓ: 0,93

EN: 888
ZS: 40,3
SZH: 101,8
TZS: 10,5
CK: 10
FH: 25,5
SÓ: 1,68

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

UZSONNA

Csemege szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Füstölt sajtos brokkolikrém
Félbarna kenyér
Kaliforniai paprika

Kenőmájás
Félbarna kenyér

Csirkemell sonka
Margarin
Félbarna kenyér
Kigyóborka

Teljes kiőrlésű kókuszos csiga
Narancs

Allergének:
1

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7,10

Allergének:
1

Allergének:
1,3,7

Allergének:

Allergének:

EN:244
ZS: 8,2
SZH:32,1
TZS: 2,9
CK:0,7
FH: 8,8
SÓ: 1,57

EN: 207
ZS: 3,7
SZH:33,3
TZS: 2,1
CK: 0,8
FH: 8,1
SÓ: 1,38

EN: 311
ZS: 11,5
SZH:37,2
TZS: 3,6
CK: 1,5
FH:12,6
SÓ: 1,17

EN: 208
ZS: 3,8
SZH:32,8
TZS: 1
CK: 0,5
FH: 9,2
SÓ: 1,77

EN: 362
ZS: 11,7
SZH: 54,1
TZS: 5,6
CK: 23,3
FH: 8
SÓ: 0,15

EN:
ZS:
SZH:

EN:
ZS:
SZH:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyezéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézéstet 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 ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával iött létre.