

Körmend

Általános iskola kiszállítás

2025. 01. 27.–2025. 02. 02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tea Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:337 ZS: 8 TZS: 4,4 FH: 10,2 SZH:55,4 CK:26,3 SÓ: 1	Tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Salátalevél <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 222 ZS: 8,1 TZS: 4,6 FH: 9,1 SZH:26,8 CK: 0,4 SÓ: 1,1	Tea Dejós kalács <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 762 ZS: 19,8 TZS: 2,7 FH:16,5 SZH:126,3 CK: 52,9 SÓ: 0,26	Tea Seréspárizsi Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1 EN: 184 ZS: 4,4 TZS: 1,6 FH: 8,6 SZH:27,3 CK: 1,2 SÓ: 1,59	Tea Majonéz tojáskrém Kápia paprika Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN: 207 ZS: 5,6 TZS: 1,2 FH: 6,7 SZH: 28,3 CK: 2 SÓ: 1,01		
EBÉD	Bagolyborsó leves Olaszos tonhalas rakott tészta Sajt szórat <u>Allergének:</u> 1,4,6,7,9 EN:645 ZS: 21,1 TZS: 7,7 FH: 37,9 SZH:73,7 CK:9 SÓ: 2,05	Brokkolikrémleves Levesgyöngy Pincepörkölt Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN: 531 ZS: 19 TZS: 5,8 FH: 23 SZH:60,9 CK: 3,8 SÓ: 2,42	Gyümölcsleves Párolt csirkemell Sajtmártás Pritaminos rizs <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 557 ZS: 11,1 TZS: 4 FH:33,7 SZH:80,1 CK: 31,4 SÓ: 1,57	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9 EN: 511 ZS: 24 TZS: 6,6 FH: 24,2 SZH:46,2 CK: 15,4 SÓ: 1,48	Tejfőlés burgonyaleves Szilvatöltelikes gombóc Porcukor szórat <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN: 751 ZS: 14,5 TZS: 3,1 FH: 15,2 SZH: 133,7 CK: 40,8 SÓ: 1,38		
UZSONNA	Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika kenőmájás <u>Allergének:</u> 1 EN:276 ZS: 15,5 TZS: 4,1 FH: 4,2 SZH:26,9 CK:0,9 SÓ: 0,7	Kifli Barackos joghurt <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 266 ZS: 2 TZS: 0,8 FH: 7,8 SZH:52,8 CK: 24,9 SÓ: 0,63	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN: 214 ZS: 8 TZS: 2,9 FH:7,4 SZH:26,6 CK: 0,4 SÓ: 1,34	Sajt szelet Margarin Zsemle <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 230 ZS: 7,2 TZS: 3,8 FH: 9,8 SZH:30,1 CK: 0,6 SÓ: 1,09	Pizzás ízű kukoricasnack Mandarin <u>Allergének:</u> EN: 130 ZS: 0,4 TZS: 0,1 FH: 2,3 SZH: 27 CK: 8,4 SÓ: 0,38		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 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 étlapról érdeklődj kiszolgáltatást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételapváltoztatásért 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 (só; g/adag) *A csillaggal jelölt ételek fenyekepes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátok Magyarországi
szakmai ajánlásával jött létre.