

ÉTLAP



Körmend

Általános iskola

2025. 02. 03.–2025. 02. 09.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tea
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:303
ZS: 8,2
SZH:47,4
TZS: 4,6
CK:21,8
FH: 9,6
SÓ: 1

Tea
Fahéjas kalács

Allergének:
1,7

EN: 254
ZS: 8
SZH:35,4
TZS: 4,6
CK: 10,4
FH: 9,3
SÓ: 1,06

Gyümölcs tea
Vaníliás túrókrém
Zsemle

Allergének:
1,7

EN: 312
ZS: 3,5
SZH:57,5
TZS: 1,9
CK: 26
FH:9,7
SÓ: 0,66

Gyümölcs tea
Mediterrán tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,3,7

EN: 335
ZS: 10,8
SZH:48,3
TZS: 6
CK: 16,5
FH: 11,8
SÓ: 0,35

Gyümölcs tea
Főtt tojás
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kápia paprika

Allergének:
1,3

EN: 196
ZS: 5,1
SZH: 27,1
TZS: 1,5
CK: 1
FH: 6,9
SÓ: 0,86

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Tarhonyaleves
Főtt virsli
Zöldborsófőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

EN:533
ZS: 10,8
SZH:74,6
TZS: 2,5
CK:14,2
FH: 27,6
SÓ: 1,81

Sertésragu leves
Burgonyás tészta
Cékla savanyúság

Allergének:
1,3,7,9,10,12

EN: 566
ZS: 21,9
SZH:69
TZS: 4,7
CK: 9,2
FH: 20,5
SÓ: 2,16

Paradicsomleves
Fűszeres karottás grillfűszeres
csirkemell
Párolt rizs

Allergének:
1,3,9,10

EN: 653
ZS: 20,8
SZH:83,7
TZS: 3,6
CK: 20,9
FH:32
SÓ: 1,24

Tojásleves
Húspogácsa
Petur burgonya
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,6,7,10,12

EN: 706
ZS: 30,3
SZH:88,3
TZS: 6,3
CK: 24,1
FH: 21,1
SÓ: 3,38

Vöröslencse krémleves
Leves gyöngy
Rántott sajt
Petrezselymes rizs
Tartármártás

Allergének:
1,3,7,10,12

EN: 902
ZS: 39,8
SZH: 92,1
TZS: 11,7
CK: 10,6
FH: 28,7
SÓ: 2,2

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Kenőmájás
Félbarna kenyér
paprika

Allergének:
1

EN:220
ZS: 7,8
SZH:29,1
TZS: 2,9
CK:1,4
FH: 7,9
SÓ: 1,27

Reszelt sajt
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,4,6,7,10,12

EN: 176
ZS: 2,8
SZH:27,1
TZS: 1,5
CK: 1,1
FH: 9,2
SÓ: 0,91

Pulykasonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 179
ZS: 3,2
SZH:27,4
TZS: 0,9
CK: 0,9
FH:8,7
SÓ: 1,59

Paprikás szalámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1

EN: 262
ZS: 9,1
SZH:35,6
TZS: 3,3
CK: 10,3
FH: 7,6
SÓ: 1,3

Joghurt
Kifli

Allergének:
7

EN: 195
ZS: 4,2
SZH: 36
TZS: 3,5
CK: 29,7
FH: 2
SÓ: 0,26

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS:
CK:

FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

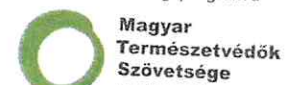
Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban kenérszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:
1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Ken-dioxid;
13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szűkeg szerinti
étlapváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarszata: 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



Magyar Természetvédők Szövetsége
Föld Barátai Magyarország
szakmai ajánlásával jött létre.