

# ÉTLAP

Körmen

Általános iskola felső tagozat

2024. 02. 12.–2024. 02. 18.

|         | hétfő  | kedd   | szerda   | csütörtök  | péntek   | szombat | vasárnap |
|---------|--|--|--|--|--|---------|----------|
| TÍZÓRAI | <p>Tej<br/>Méz<br/>Margarin<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:327<br/>ZS: 5,4<br/>SZH:55,4</p> <p>TZS: 2,4<br/>CK:26,3</p> <p>FH: 10,2<br/>SÓ: 0,93</p>   | <p>Tej<br/>Csokis gabonagyógyó</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,6,7</p> <p>EN: 256<br/>ZS: 4,6<br/>SZH:41,6</p> <p>TZS: 2,1<br/>CK: 23,6</p> <p>ZS: 5,4<br/>SZH:55,4</p>  | <p>Gyümölcsstea<br/>Sajtos meleg szendvics<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN:306<br/>EN:327<br/>ZS: 2,4<br/>CK:26,3</p> <p>FH: 10,2<br/>SÓ: 0,93</p> <p>ZS: 4,6<br/>SZH:41,6</p> | <p>Gyümölcsstea<br/>Mediterrán tonhalkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 256<br/>EN: 306<br/>ZS: 5,4<br/>CK:26,3</p> <p>TZS: 2,1<br/>SZH:55,4</p> <p>TZS: 2,4<br/>CK:26,3</p> | <p>Gyümölcsstea<br/>Kőszegi túrókrém<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7,8</p> <p>EN: 306<br/>EN: 306<br/>ZS: 4,6<br/>CK: 23,6</p> <p>TZS: 2,1<br/>SZH:41,6</p> <p>FH: 10,2<br/>SÓ: 0,93</p> |         |          |
| EBÉD    | <p>Tojásleves<br/>Vadas sertésragu<br/>Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:638<br/>ZS: 18,8<br/>SZH:76,7</p> <p>TZS: 3,2<br/>CK:15,9</p> <p>FH: 26,4<br/>SÓ: 0,65</p> | <p>Reszelt tésztaleves<br/>Székelykáposzta<br/>Félbarna kenyér<br/>Farsangi fánk</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN: 691<br/>ZS: 27,2<br/>SZH:81,5</p> <p>TZS: 9<br/>CK: 23,6</p> <p>ZS: 18,8<br/>SZH:76,7</p> | <p>Magyaros zöldbaleves<br/>Túrós tészta</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7</p> <p>EN: 473<br/>EN:638<br/>EN: 691<br/>ZS: 18,8<br/>CK:15,9</p> <p>FH: 26,4<br/>SÓ: 0,65</p> <p>ZS: 27,2<br/>SZH:81,5</p>      | <p>Zabgaluska leves<br/>Svéd sárgaborsó főzelék<br/>Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,6,9</p> <p>EN: 691<br/>EN: 691<br/>ZS: 18,8<br/>CK:15,9</p> <p>TZS: 9<br/>SZH:76,7</p> <p>TZS: 3,2<br/>CK:15,9</p>         | <p>Hamisgulyás<br/>Aranygaluska<br/>Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,3,7,9,12</p> <p>EN: 473<br/>EN: 473<br/>ZS: 27,2<br/>CK: 23,6</p> <p>FH: 26,4<br/>SÓ: 0,65</p> <p>ZS: 27,2<br/>SZH:81,5</p> |         |          |
| UZSONNA | <p>Sertés párizsi<br/>Margarin<br/>Zsemle<br/>Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN:195<br/>ZS: 4,6<br/>SZH:27,8</p> <p>TZS: 1,8<br/>CK:1,1</p> <p>FH: 8,7<br/>SÓ: 1,47</p>    | <p>Sajtkrém<br/>Teljes kiőrlésű kenyér<br/>Alma</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 251<br/>ZS: 6,9<br/>SZH:39,2</p> <p>TZS: 3,4<br/>CK: 18,8</p> <p>FH: 6,3<br/>SÓ: 0,33</p>   | <p>Margarin<br/>Tk Zsemle<br/>Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 220<br/>ZS: 10<br/>SZH:26,9</p> <p>TZS: 6,2<br/>CK: 0,5</p> <p>FH:4,1<br/>SÓ: 0,7</p>                                    | <p>Szalámi felvágott<br/>Margarin<br/>Félbarna kenyér<br/>Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1</p> <p>EN: 222<br/>ZS: 8,4<br/>SZH:27,4</p> <p>TZS: 3,1<br/>CK: 0,8</p> <p>FH: 7,7<br/>SÓ: 1,44</p>                         | <p>Epres házi joghurt<br/>Kifli</p> <p><u>Allergének:</u><br/>1,7</p> <p>EN: 216<br/>ZS: 7,8<br/>SZH: 26,1</p> <p>TZS: 4,2<br/>CK: 0,4</p> <p>FH: 8,7<br/>SÓ: 1,19</p>   |         |          |

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. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fém; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SO (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



Föld Barátai Magyarországi szakmai ajánlásával jött létre.