

Körmend

Általános iskola alsó tagozat

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:262 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,1 SZH:43,5 CK:28,5 SÓ: 0,39</p>	<p>Gyümölcsstea Sonkás melegszendvics Félbarna kenyérrrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 314 ZS: 12 TZS: 6,5 FH: 15,1 SZH:35 CK: 8,5 SÓ: 2,34</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tejeskávé Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 342 ZS: 9,6 TZS: 5,9 FH: 11,4 SZH:47,6 CK: 20,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 218 ZS: 4,8 TZS: 1,4 FH: 6,4 SZH: 34 CK: 7,9 SÓ: 1,01</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zöldsegtkrémleves Panírozott halrúd Sárgarépás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9</p> <p>EN:616 ZS: 22 TZS: 2,9 FH: 19,3 SZH:84,4 CK:2,9 SÓ: 1,35</p>	<p>Erőleves Húsgombóc árpagyönggyel Paradicsommártás Tört burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 491 ZS: 20,4 TZS: 5 FH: 18,6 SZH:55,1 CK: 11,3 SÓ: 1,68</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Legényfogó leves Mákos metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 645 ZS: 22,4 TZS: 4,7 FH: 22,2 SZH:87,9 CK: 31 SÓ: 0,35</p>	<p>Zöldborsóleves Zöldsegtpropogós Majonáns burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 470 ZS: 11,2 TZS: 2,3 FH: 14,6 SZH: 71,9 CK: 3,5 SÓ: 1,38</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Füstölt sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:184 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 7,1 SZH:28,2 CK:1,2 SÓ: 1,14</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 230 ZS: 9 TZS: 3,3 FH: 8,1 SZH:27,6 CK: 1 SÓ: 1,38</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Sertés párizsi margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 190 ZS: 2,5 TZS: 1,4 FH: 8 SZH:32,9 CK: 6,7 SÓ: 0,86</p>	<p>Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 300 ZS: 8,8 TZS: 2 FH: 9,7 SZH: 47,8 CK: 12,1 SÓ: 0,12</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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. Szeszámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj! Kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezetest biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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 fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

ÉTLAP

Körmend

Általános iskola felső tagozat

2024. 04. 29.–2024. 05. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:262 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9,1 SZH:43,5 CK:28,5 SÓ: 0,39</p>	<p>Gyümölcsstea Sonkás melegszendvics Félbarna kenyérral</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 314 ZS: 12 TZS: 6,5 FH: 15,1 SZH:35 CK: 8,5 SÓ: 2,34</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tejeskávé Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 342 ZS: 9,6 TZS: 5,9 FH: 11,4 SZH:47,6 CK: 20,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 218 ZS: 4,8 TZS: 1,4 FH: 6,4 SZH: 34 CK: 7,9 SÓ: 1,01</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zöldségkrémleves Panírozott halrúd Sárgarépás rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9</p> <p>EN:616 ZS: 22 TZS: 2,9 FH: 19,3 SZH:84,4 CK:2,9 SÓ: 1,35</p>	<p>Erőleves Húsgombóc árpagyönggyel Paradicsommártás Tört burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 491 ZS: 20,4 TZS: 5 FH: 18,6 SZH:55,1 CK: 11,3 SÓ: 1,68</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p>EN: 0</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Legényfogó leves Mákos metélt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 645 ZS: 22,4 TZS: 4,7 FH: 22,2 SZH:87,9 CK: 31 SÓ: 0,35</p>	<p>Zöldborsóleves Zöldségropogós Majorannás burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 470 ZS: 11,2 TZS: 2,3 FH: 14,6 SZH: 71,9 CK: 3,5 SÓ: 1,38</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Füstölt sajtos brokkolikrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:184 ZS: 4 TZS: 2,3 FH: 7,1 SZH:28,2 CK:1,2 SÓ: 1,14</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 230 ZS: 9 TZS: 3,3 FH: 8,1 SZH:27,6 CK: 1 SÓ: 1,38</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 190 ZS: 2,5 TZS: 1,4 FH: 8 SZH:32,9 CK: 6,7 SÓ: 0,86</p>	<p>Medvehagymás teljes kiőrlésű rúd Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 300 ZS: 8,8 TZS: 2 FH: 9,7 SZH: 47,8 CK: 12,1 SÓ: 0,12</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN:</p> <p>ZS: TZS: FH:</p> <p>SZH: CK: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Széjabab; 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 munkatársainkkal Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elkészésedet 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 étel fenyképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.