

Körmend

Szabadszedés – Általános iskola

2025. 05. 05.–2025. 05. 11.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
TÍZÓRAI	Tea Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:303 ZS:8,2 TZS:4,6 FH:9,6 SZH:47,4 CK:21,8 SÓ:1	Tea Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1,7 EN:237 ZS:7,9 TZS:4,4 FH:9,6 SZH:30,1 CK:0,6 SÓ:1,05	Tea Póréhagymás túrókrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:260 ZS:2,8 TZS:1,6 FH:7,9 SZH:45 CK:18,8 SÓ:0,68	Tea Kakaós kalács(1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:439 ZS:16,4 TZS:6,6 FH:15,7 SZH:55,8 CK:16,2 SÓ:0,57	Tea Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:184 ZS:4,7 TZS:2,8 FH:5,1 SZH:28,7 CK:1,2 SÓ:0,93	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD A	Daragaluska leves (1,3,9,12) Vadas sertésragu (1,7,9,10,12) Makaróni tészta (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:554 ZS:23,9 TZS:6,4 FH:21,8 SZH:62 CK:9,5 SÓ:0,8	Gyümölcsleves (1,7,12) Paprikás burgonya virslivel (12) Csemegeuborka (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:475 ZS:18,6 TZS:7,5 FH:13,8 SZH:59,2 CK:24,8 SÓ:2,94	Sárgaborsó krémleves (1) levesgyöngy (1,3,7) Rántott sajt (1,7) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN:846 ZS:38,6 TZS:10,1 FH:24 SZH:97,8 CK:10 SÓ:2,08	Tarhonyaleves (1,12) Sertéspörkölt (1) Tökfőzelék (1,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:486 ZS:20,2 TZS:6,9 FH:18,7 SZH:54,3 CK:10,8 SÓ:1,68	Paradicsomleves (1,3,9) Panírozott halrúd (1,4) Bulgur (1) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,4,9 EN:605 ZS:16,7 TZS:1,8 FH:18,2 SZH:87,1 CK:24,6 SÓ:1,31	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
EBÉD B	Daragaluska leves (1,3,9,12) Hawai csirkemell (7) Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:547 ZS:17 TZS:5 FH:35,2 SZH:62,6 CK:6,1 SÓ:1,34	Gyümölcsleves (1,7,12) Rakott brokkoli (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:526 ZS:25,2 TZS:7,9 FH:22 SZH:50 CK:23,8 SÓ:0,27	Sárgaborsó krémleves (1) levesgyöngy (1,3,7) Carbonara szósz (1,7) Spagetti (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:694 ZS:33 TZS:11,5 FH:24,5 SZH:71 CK:6,8 SÓ:2,28	Tarhonyaleves (1,12) Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,12 EN:542 ZS:16,3 TZS:5,1 FH:28,5 SZH:69 CK:7,7 SÓ:1,19	Paradicsomleves (1,3,9) Reszelt sertésmáj (1) Tört burgonya (12) Házi vegyes saláta <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:514 ZS:11,9 TZS:3,3 FH:25,6 SZH:70,3 CK:23,7 SÓ:0,98	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
UZSONNA	Sajtkrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:195 ZS:2,5 TZS:1,1 FH:7,6 SZH:33,5 CK:11 SÓ:0,91	Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:220 ZS:8,1 TZS:2,9 FH:7,5 SZH:27,5 CK:1 SÓ:1,34	Piskóta kocka (1,3) Alma <u>Allergének:</u> 1,3 EN:321 ZS:7 TZS:1,2 FH:10,6 SZH:53 CK:34,8 SÓ:0,32	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóuborka <u>Allergének:</u> 1 EN:188 ZS:4,4 TZS:1,5 FH:8,6 SZH:27,1 CK:1 SÓ:1,6	Almás lepény (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:216 ZS:8 TZS:4 FH:3,8 SZH:31,8 CK:14,4 SÓ:0,16	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel 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 étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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 (*) megjelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat. TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

