

Körmend

Általános iskola felső tagozat

2024. 06. 10.–2024. 06. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:292 ZS:5,6 TZS:2,8 FH:10,4 SZH:51,4 CK:26,4 SÓ:0,93	Gyümölcsstea Margaréta pizza <u>Allergének:</u> 1,7 EN:285 ZS:8,2 TZS:3,6 ZS:5,6 SZH:41,9 CK:12,6 SZH:51,4	Tejbedara Fahéjas porcukor <u>Allergének:</u> 1,7 EN:261 EN:292 TZS:2,8 FH:10,4 ZS:8,2 CK:26,4 SÓ:0,93 SZH:41,9	Tejeskávé Margarin Kifli <u>Allergének:</u> 1,7 EN:285 ZS:5,6 TZS:2,8 SZH:51,4 CK:26,4	Gyümölcsstea Majonéz tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,3,10 EN:261 ZS:8,2 TZS:3,6 FH:10,4 SZH:41,9 CK:12,6		
EBÉD	Magyaros gombaleves Dino szelet Zöldborsófélélék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN:516 ZS:13 TZS:2,5 FH:23,1 SZH:70,3 CK:14,3 SÓ:1,77	Citromos kerti leves Parajos-halás rakott tészta <u>Allergének:</u> 1,4,7,9,12 EN:613 ZS:22,9 TZS:10,4 ZS:13 SZH:72 CK:18,9 SZH:70,3	Gyümölcsleves Hentes sertéstokány Párolt rizs <u>Allergének:</u> 1,7,10,12 EN:708 EN:516 TZS:2,5 FH:23,1 ZS:22,9 CK:14,3 SÓ:1,77 SZH:72	Frankfurti leves Morzsás nudli Fahéjas porcukor <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:613 ZS:13 TZS:2,5 SZH:70,3 CK:14,3	Bableves Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10 EN:708 ZS:22,9 TZS:10,4 FH:23,1 SZH:72 CK:18,9		
UZSONNA	Kenőmájás Tk zsemle Kápia paprika <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN:233 ZS:9,2 TZS:0,2 FH:7,8 SZH:28,1 CK:0,4 SÓ:1,32	Sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér Alma <u>Allergének:</u> 1,7,10 EN:263 ZS:8,8 TZS:4,8 FH:12 SZH:30,8 CK:1,6 SÓ:0,76	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Tv paprika <u>Allergének:</u> 1 EN:233 ZS:9,3 TZS:3,4 FH:8,1 SZH:27,6 CK:1 SÓ:1,38	Paprikás szalámi Margarin Tk Zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:242 ZS:8,9 TZS:3,2 FH:8 SZH:30,5 CK:0,8 SÓ:1,24	Fahéjas-almás csiga <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:196 ZS:4,2 TZS:1,8 FH:4,7 SZH:33,9 CK:12,5 SÓ:0,05		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szeszámag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnevezésed kérjük, megterjesztésed 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.



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.