

Körmend

Szabadszedés – Általános iskola

2025. 05. 19.–2025. 05. 25.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP

TÍZÓRAI

EBÉDA

EBÉD B

UZSONNA

Tea Natúr szendvicskrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:259 ZS:4,2 TZS:2 FH:4,3 SZH:48,4 CK:20,8 SÓ:0,86	Tea Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:328 ZS:8 TZS:4,4 FH:10,2 SZH:51,6 CK:22 SÓ:1	Tea Körözött (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:213 ZS:2,7 TZS:1,4 FH:8,6 SZH:36,5 CK:11,2 SÓ:0,79	Tea (7) Kakaós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:347 ZS:11,9 TZS:6,8 FH:12,8 SZH:45,6 CK:16,6 SÓ:0,35	Tea Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,10,12 EN:203 ZS:5,5 TZS:1,1 FH:6,5 SZH:28,5 CK:2,1 SÓ:1,04	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
Hamisgulyás (1,3,9,12) Káposztás tészta (1) Porcukor szórát <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:495 ZS:9,1 TZS:1,1 FH:12,2 SZH:88,9 CK:32 SÓ:0,36	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Húsgombóc (3) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya (12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:577 ZS:19,2 TZS:4,9 FH:21,4 SZH:74,9 CK:21,5 SÓ:1,54	Zöldségkrémleves (1,7,9) Lecsós virsli (1) Tarhonya (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:578 ZS:27 TZS:9,3 FH:20,5 SZH:61,7 CK:8,7 SÓ:2,59	Daragaluska leves (1,3,9,12) Svéd sárgaborsó főzelék (1) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:494 ZS:13 TZS:2,9 FH:24,7 SZH:61,3 CK:1,6 SÓ:2,13	Gyümölcsleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Petrezselymes rizs Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,4,7,12 EN:634 ZS:15,5 TZS:2,9 FH:16,5 SZH:105,3 CK:35,2 SÓ:1,58	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
Hamisgulyás (1,3,9,12) Mákos nudli (1) porcukor <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:808 ZS:16,5 TZS:3,3 FH:17,5 SZH:118,2 CK:35,9 SÓ:2,11	Zöldborsóleves (1,3,9,12) Bakonyi ragu (1,7) Orsó tészta (1,3) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:522 ZS:16,5 TZS:4,7 FH:25,7 SZH:64,7 CK:2,5 SÓ:0,76	Zöldségkrémleves (1,7,9) Dubarry csirkemell (1,7) Tört burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:453 ZS:9,4 TZS:4,7 FH:32,6 SZH:54 CK:4,5 SÓ:0,9	Daragaluska leves (1,3,9,12) Hentes sertéstokány (1,10,12) Bulgur (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,10,12 EN:560 ZS:24 TZS:6,8 FH:22,2 SZH:55,7 CK:3,1 SÓ:1,39	Gyümölcsleves (1,7,12) Pizza (1,7) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:776 ZS:36,7 TZS:6,9 FH:28,9 SZH:76 CK:30 SÓ:1,12	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:
Pizzás csiga (1,3,7) Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:300 ZS:8,4 TZS:2,8 FH:9,1 SZH:45,4 CK:13,2 SÓ:0,32	Reszelt sajt (7) Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,7 EN:222 ZS:8 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:28 CK:0,6 SÓ:1,1	Gépsonka Margarin Félbarna kenyér (1) Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1 EN:208 ZS:4,3 TZS:1,4 FH:9,2 SZH:31,3 CK:1,3 SÓ:1,54	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér (1) Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1 EN:203 ZS:6,8 TZS:1,9 FH:7,7 SZH:27,4 CK:1,2 SÓ:1,36	Tonhalkrém Félbarna kenyér Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:299 ZS:8,6 TZS:3,7 FH:4,9 SZH:50,1 CK:33,8 SÓ:0,08	<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 keresztzennyeződéssel 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. 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!

