

ÉTLAP

Körmend

Általános iskola alsó tagozat

2023. 10. 09.–2023. 10. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	Tej Szilva extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN:326 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,4 SZH:52,8 CK:22,5 SÓ: 1,12	Tej Teljes kiőrlésű reform piskóta <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 327 ZS: 12,7 TZS: 2,9 FH: 10,7 SZH:40,3 CK: 25,1 SÓ: 0,3	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 274 ZS: 9,4 TZS: 5,4 FH:5,5 SZH:40 CK: 8,8 SÓ: 1,47	Tejbedara Kakaós szórat <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 263 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9 SZH:43,6 CK: 28,5 SÓ: 0,39	Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3 EN: 243 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,2 SZH: 38,2 CK: 7,9 SÓ: 1	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
EBÉD	Köménymagleves Leves gyöngy Vadas sertésragu Pírtott kiskagylótészta Alma <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12 EN:752 ZS: 32,3 TZS: 8,7 FH: 22,3 SZH:89,1 CK:25,1 SÓ: 0,81	Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN: 604 ZS: 19,1 TZS: 4,9 FH: 21,7 SZH:82,3 CK: 20 SÓ: 2,33	Gyümölcsleves Búbos sertésszelet Petrezselymes rizs Házi csalamádé <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 732 ZS: 24,5 TZS: 5,7 FH:28 SZH:98,4 CK: 31 SÓ: 1,08	Zabgaluska leves Svéd sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,9 EN: 610 ZS: 15,4 TZS: 2 FH: 30,2 SZH:81,4 CK: 0,8 SÓ: 3,09	Hamisgulyás Aranygaluska Vaníliás öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 774 ZS: 18,9 TZS: 3,4 FH: 19,4 SZH: 126,9 CK: 42,3 SÓ: 0,58	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>
UZSONNA	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:245 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH:33,4 CK:0,7 SÓ: 1,7	Tavaszi túrókrém friss zöldségekkel Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 227 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,1 SZH:35,7 CK: 0,9 SÓ: 1,21	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong <u>Allergének:</u> 1 EN: 255 ZS: 8,8 TZS: 3 FH:8,5 SZH:33,7 CK: 0,5 SÓ: 1,63	Teljes kiőrlésű vasi tekercs Szilva <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 220 ZS: 7,2 TZS: 2 FH: 4,9 SZH:32,6 CK: 14,5 SÓ: 0,29	Reszelt sajt Margarin Zsemle Kígyóborka <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 268 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH: 30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,33	<u>Allergének:</u>	<u>Allergének:</u>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkéfék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélek; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődjétek a diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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