

ÉTLAP

Körmen

Általános iskola felső tagozat

2023. 10. 09.–2023. 10. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:326 ZS:5,7 TZS:2,6 FH:10,4 SZH:52,8 CK:22,5 SÓ:1,12</p>	<p>Tej Teljes kiőrlésű reform piskóta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 327 ZS: 12,7 TZS: 2,9 FH: 10,7 SZH:40,3 CK: 25,1 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 274 ZS: 9,4 TZS: 5,4 FH:5,5 SZH:40 CK: 8,8 SÓ: 1,47</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 263 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9 SZH:43,6 CK: 28,5 SÓ: 0,39</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 243 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,2 SZH: 38,2 CK: 7,9 SÓ: 1</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>Köménymagleves Leves gyöngy Vadas sertésragu Pírtott kiskagylótészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:834 ZS: 36,3 TZS: 9,9 FH: 25,6 SZH:96,9 CK:26,4 SÓ: 0,9</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 655 ZS: 20,6 TZS: 5,1 FH: 22,6 SZH:90,8 CK: 24,9 SÓ: 2,48</p>	<p>Gyümölcsleves Búbos sertésszelet Petrezselymes rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 803 ZS: 27,4 TZS: 6,4 FH:31,2 SZH:106,4 CK: 31,7 SÓ: 1,21</p>	<p>Zabgaluska leves Svéd sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9</p> <p>EN: 610 ZS: 15,4 TZS: 2 FH: 30,2 SZH:81,4 CK: 0,8 SÓ: 3,09</p>	<p>Hamisgulyás Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 881 ZS: 21,9 TZS: 3,8 FH: 22,2 SZH: 143,5 CK: 46,4 SÓ: 0,63</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>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:245 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH:33,4 CK:0,7 SÓ: 1,7</p>	<p>Tavaszi túrókrém friss zöldségekkel Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 241 ZS: 4,5 TZS: 2,7 FH: 11,5 SZH:36 CK: 1 SÓ: 1,2</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 255 ZS: 8,8 TZS: 3 FH:8,5 SZH:33,7 CK: 0,5 SÓ: 1,63</p>	<p>Teljes kiőrlésű vasi tekercs Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 220 ZS: 7,2 TZS: 2 FH: 4,9 SZH:32,6 CK: 14,5 SÓ: 0,29</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 301 ZS: 12,9 TZS: 7,4 FH: 13,9 SZH: 30,4 CK: 0,8 SÓ: 1,53</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. Széjabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj ki a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételnyújtásért 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 (sós; g/adag) *A csillaggal jelölt étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.