

Pomáz

Általános iskola alsó tagozat

2024. 03. 11.–2024. 03. 17.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	<p>Tej Briós</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7</p> <p>EN:267 ZS: 7    TZS: 3,9    FH: 10,1 SZH:37,7    CK:13,5    SÓ: 0,55</p>	<p>Gyümölcs tea Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 236 ZS: 3,6    TZS: 2,1    FH: 9 SZH:39,6    CK: 12    SÓ: 0,89</p>	<p>Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 219 ZS: 4,3    TZS: 1,7    FH:8,2 SZH:35,2    CK: 8,5    SÓ: 1,62</p>	<p>Kakaós tej Margarin Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 305 ZS: 6    TZS: 2,7    FH: 10,5 SZH:48,2    CK: 22,3    SÓ: 0,87</p>				
EBÉD	<p>Zöldségleves Sült virsli Magyaros burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,12</p> <p>EN:422 ZS: 15,5    TZS: 3,7    FH: 13,4 SZH:52,4    CK:1,4    SÓ: 2,04</p>	<p>Tarhonyaleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 605 ZS: 27,5    TZS: 8,3    FH: 23,1 SZH:60    CK: 3,4    SÓ: 1,15</p>	<p>Paradicsomleves Rántott csirkemell Zöldséges bulgur Vitaminsaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 803 ZS: 15,2    TZS: 1,9    FH:37,7 SZH:119,7    CK: 28,3    SÓ: 1,56</p>	<p>Zellerkrémleves Pirított zsemlekocka Lecsós sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 603 ZS: 24,4    TZS: 7,5    FH: 20,8 SZH:73,5    CK: 5,9    SÓ: 1,61</p>	<p>ÜNNEPNAP</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: 0 ZS:    TZS:    FH: SZH:    CK:    SÓ:</p>			
UZSONNA	<p>Libazsír Félbarna kenyér Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:310 ZS: 15,2    TZS: 4    FH: 4,2 SZH:36,2    CK:10,2    SÓ: 0,86</p>	<p>Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 232 ZS: 7,3    TZS: 2,3    FH: 7,7 SZH:31,9    CK: 0,8    SÓ: 1,48</p>	<p>Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 218 ZS: 7,7    TZS: 4,2    FH:8,8 SZH:27,1    CK: 0,4    SÓ: 1,09</p>	<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 218 ZS: 8    TZS: 2,9    FH: 8 SZH:27    CK: 0,6    SÓ: 1,43</p>				

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért 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 (só; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.