

Pomáz

Általános iskola alsó tagozat

2024. 03. 18.–2024. 03. 24.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Gyümölcs tea Pizzás csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:187 ZS: 7,2    TZS: 3,8    FH: 3,5 SZH:26,7    CK:9,3    SÓ: 0,7</p>	<p>Tej Méz Teavaj Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 374 ZS: 12,7    TZS: 7,8    FH: 9,5 SZH:52,3    CK: 26,1    SÓ: 1,05</p>	<p>Tejeskávé Fatörzs kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 309 ZS: 6,5    TZS: 3,5    FH:9,9 SZH:48,8    CK: 23,4    SÓ: 0,63</p>	<p>Gyümölcs tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10</p> <p>EN: 233 ZS: 5,7    TZS: 0,8    FH: 9,4 SZH:34,4    CK: 8,7    SÓ: 0,93</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 224 ZS: 5,1    TZS: 1,5    FH: 6,9 SZH: 34    CK: 7,9    SÓ: 0,86</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Húsleves Főtt sertésszelet Gyümölcs mártás Főtt burgonya</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN:479 ZS: 7,1    TZS: 3    FH: 25,6 SZH:71,8    CK:22,5    SÓ: 0,86</p>	<p>Magyar gombaleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 605 ZS: 16,1    TZS: 2,8    FH: 22,2 SZH:88,9    CK: 28,8    SÓ: 1,83</p>	<p>Eperkrémleves Zöldséges rizses hús Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN: 599 ZS: 20,4    TZS: 5,4    FH:18,7 SZH:84,3    CK: 31,9    SÓ: 1,44</p>	<p>Frankfurti leves Túrótöltelkes gombóc Porcukor szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 921 ZS: 25,7    TZS: 6,1    FH: 25,5 SZH:141,6    CK: 24,3    SÓ: 2,89</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Vegetáriánus bolognai spagetti Sajt szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,9,12</p> <p>EN: 589 ZS: 16,3    TZS: 5,7    FH: 28 SZH: 78,7    CK: 11,9    SÓ: 1,23</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:226 ZS: 9,2    TZS: 0,2    FH: 7,8 SZH:26,3    CK:0,4    SÓ: 1,26</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Zsemle Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 255 ZS: 9,8    TZS: 3,4    FH: 8,1 SZH:31,7    CK: 2,2    SÓ: 1,93</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 222 ZS: 8,4    TZS: 3,1    FH:7,7 SZH:27,4    CK: 0,8    SÓ: 1,44</p>	<p>Vajkrém napraforgómaggal Császárszemle Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 262 ZS: 12,3    TZS: 6,5    FH: 6,2 SZH:31,5    CK: 2,5    SÓ: 1,03</p>	<p>Ostya szelet Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6</p> <p>EN: 197 ZS: 8,4    TZS: 2,1    FH: 2,5 SZH: 26,3    CK: 16,4    SÓ: 0,04</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerütek feltüntetésére. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel 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 étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.