

Pomáz

Általános iskola alsó tagozat

2024. 03. 25.–2024. 03. 31.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	<p>Tej Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:299 ZS:12 TZS:6,6 FH:8,4 SZH:35,7 CK:16,7 SÓ:0,45</p>	<p>Gyümölcs tea Vajas pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:197 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:4,4 SZH:36,5 CK:11,4 SÓ:0,35</p>	<p>Gyümölcs tea Póréhagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:219 ZS:3,8 TZS:2,3 FH:9,1 SZH:34,5 CK:8 SÓ:0,84</p>					
EBÉD	<p>Kakukkfűves hagymakrémeles Pirított zsemlekocka Sertéspörkölt Szarvacskaszerű tészta Cékla savanyúság</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p> <p>EN:588 ZS:20,8 TZS:5,8 FH:24 SZH:74,8 CK:9,1 SÓ:1,68</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN:548 ZS:18,8 TZS:4,9 FH:19,9 SZH:71,3 CK:19,9 SÓ:2,04</p>	<p>Almás szilvakrémeles Zöldséges csirkevagdalt Párolt rizs Amerikai káposztasaláta Húsvéti desszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,10,12</p> <p>EN:837 ZS:31,3 TZS:8,3 FH:24,5 SZH:112,1 CK:42 SÓ:1,84</p>	TAVASZI SZÜNET				
UZSONNA	<p>Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:230 ZS:9,6 TZS:5,6 FH:5,2 SZH:29,3 CK:2,6 SÓ:1,15</p>	<p>Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:216 ZS:7,6 TZS:4 FH:8,6 SZH:27 CK:0,4 SÓ:1,34</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:243 ZS:8,5 TZS:2,9 FH:8,3 SZH:31,3 CK:0,7 SÓ:1,39</p>					

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztyszennyeződéssel 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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj a 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 HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.