

KÖRMEND

Általános iskola alsó tagozat

2022. 05. 09.–2022. 05. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap	
TÍZÓRAI	Tea Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:228 ZS: 3,6 SZH:39,8 TZS: 2 CK:8,4 FH: 7,5 SÓ: 1,2	Tej Reform piskóta <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 230 ZS: 5,4 SZH:33,9 TZS: 2,1 CK: 20,2 FH: 9,5 SÓ: 0,3	Gyümölcsstea Finom túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 3,7,12 EN: 89 ZS: 3,3 SZH:8,8 TZS: 1,6 CK: 7,4 FH:6 SÓ: 0	Tej Gabonagyógyó <u>Allergének:</u> 1,6,7 EN: 256 ZS: 4,6 SZH:41,6 TZS: 2,1 CK: 23,6 FH: 8,2 SÓ: 0,3	Tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12 EN: 256 ZS: 5,8 SZH: 39 TZS: 0,8 CK: 8,2 FH: 10,2 SÓ: 1,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	
EBÉD	Magyaros karfiollevés Túrós tészta <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:489 ZS: 17,7 SZH:57,8 TZS: 6,5 CK:4,5 FH: 19,6 SÓ: 0,2	Hamis gulyásleves Dinó szelet Tökfőzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 587 ZS: 19,1 SZH:80,7 TZS: 4,3 CK: 9,5 FH: 16,9 SÓ: 2,6	Májgaluska leves Mákos guba Meggyes öntet <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 753 ZS: 18,9 SZH:115,7 TZS: 4,5 CK: 52 FH:25,7 SÓ: 1,7	Csontleves Svéd sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,6,9 EN: 588 ZS: 15,5 SZH:74,5 TZS: 2,9 CK: 0,9 FH: 31,9 SÓ: 2,6	Francia hagymaleves Pincepörkölt Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN: 499 ZS: 20,6 SZH: 56,1 TZS: 5,9 CK: 10,9 FH: 17,9 SÓ: 1,6	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:
UZSONNA	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek <u>Allergének:</u> 1 EN:258 ZS: 10,1 SZH:31,6 TZS: 3,6 CK:0,5 FH: 8,3 SÓ: 1,6	Sonkakrém Reszelt sárgarépa Teljes kiőrlésű kenyér <u>Allergének:</u> 1,3,7,10 EN: 258 ZS: 7,7 SZH:35,1 TZS: 2,7 CK: 0,9 FH: 9,9 SÓ: 1,9	Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1,6 EN: 218 ZS: 5,7 SZH:33,4 TZS: 0,9 CK: 0,5 FH:6,9 SÓ: 1,8	Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Színes zöldségek <u>Allergének:</u> 1 EN: 177 ZS: 2,4 SZH:32,5 TZS: 0,6 CK: 0,4 FH: 4,7 SÓ: 1,1	Almás lepény <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 246 ZS: 6,9 SZH: 40,1 TZS: 3,3 CK: 10,9 FH: 4,6 SÓ: 0,1	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért 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.