

KÖRMEND
Általános iskola alsós
2021. 11. 22.–2021. 11. 28.
hétfő
kedd
szerda
csütörtök
péntek
szombat
vasárnap
TÍZÓRAI

 Tej
Mogyorós krém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6,7,8

 EN:359
ZS: 9,7 TZS: 5,3 FH: 10,9
SZH:51,8 CK:21,2 SÓ: 1

 Tej
Kakaós kalács

Allergének:
1,3,7

 EN: 297
ZS: 7,1 TZS: 3,8 FH: 10,7
SZH:43,4 CK: 14,2 SÓ: 0,6

 Gyümölcsstea
Citrusos tonhalkrém
Félbarna kenyér
Répahasáb

Allergének:
1,3,4,6,10,12

 EN: 273
ZS: 6,1 TZS: 0,7 FH:10,2
SZH:42,7 CK: 8,4 SÓ: 1,4

Fahéjas almás zabkása

Allergének:
1,7

 EN: 374
ZS: 6,8 TZS: 2,3 FH: 13,6
SZH:57,7 CK: 27,8 SÓ: 0,3

 Vaníliás tej
Sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

 EN: 354
ZS: 7,3 TZS: 4,2 FH: 13,8
SZH: 53,5 CK: 21,5 SÓ: 1,4

Allergének:

 EN:
ZS:
SZH:

TZS: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS:
SZH:

TZS: CK: SÓ:

EBÉD

 Kelbimbóleves
Vadas csirkeragu
Bulgur

Allergének:
1,3,7,9,10,12

 EN:626
ZS: 21,1 TZS: 4,7 FH: 25,8
SZH:68,8 CK:4,4 SÓ: 1,4

 Babgulyás
Sajtos-tejfőlés spagetti

Allergének:
1,3,7,9

 EN: 742
ZS: 32,1 TZS: 13,4 FH: 34,8
SZH:72,5 CK: 4,5 SÓ: 1,8

 Tarhonyaleves
Rakott karfiol
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,12

 EN: 729
ZS: 28,8 TZS: 9 FH:27,2
SZH:82,3 CK: 4,5 SÓ: 2

 Tavaszi leves
Pirított sonkacsíkok
Tejfőlés burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,12

 EN: 565
ZS: 17,5 TZS: 4,5 FH: 20,3
SZH:73,2 CK: 3,8 SÓ: 3,6

 Fokhagyma krémleves
Sárgarépa kocka
Rántott csirkemell
Párolt rizs
Házi csalamádé

Allergének:
1,3,7

 EN: 803
ZS: 21,8 TZS: 4,5 FH: 35,8
SZH: 111,6 CK: 8,4 SÓ: 3,1

Allergének:

 EN:
ZS:
SZH:

TZS: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS:
SZH:

TZS: CK: SÓ:

UZSONNA

 Teljes kiőrlésű tökmagos csiga
Körte

Allergének:
1,3,7

 EN:457
ZS: 20 TZS: 7,9 FH: 15,1
SZH:53,5 CK:21,3 SÓ: 0,3

 Csirkemell sonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1

 EN: 211
ZS: 3,3 TZS: 0,8 FH: 9,9
SZH:31,5 CK: 0,4 SÓ: 1,3

 Gyümölcs joghurt
Kifli

Allergének:
1,7

 EN: 250
ZS: 4,3 TZS: 2,5 FH:7,5
SZH:44 CK: 16,1 SÓ: 0,7

 Majonézes tojáskrém
Félbarna kenyér
Pritamin paprika

Allergének:
1,3,7,10

 EN: 231
ZS: 6 TZS: 1,3 FH: 7,1
SZH:33,6 CK: 1,1 SÓ: 1,2

 Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Császárszemle

Allergének:
1,6,7

 EN: 244
ZS: 10,3 TZS: 3,9 FH: 7,7
SZH: 30,2 CK: 1,7 SÓ: 1,3

Allergének:

 EN:
ZS:
SZH:

TZS: CK: SÓ:

Allergének:

 EN:
ZS:
SZH:

TZS: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést 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.