

KÖRMEND

Általános iskola alsó tagozat

2022.03.07.–2022.03.13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Gabonapehely

Tej
Reform piskóta

Gyümölcsstea
Majonézes tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Tea
Langalló

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3,10,12

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7,12

Allergének:

Allergének:

EN:217
ZS: 4,3 TZS: 2,1 FH: 7,7
SZH:33,2 CK:19,7 SÓ: 0,3

EN: 230
ZS: 5,4 TZS: 2,1 FH: 9,5
SZH:33,9 CK: 20,2 SÓ: 0,3

EN: 263
ZS: 6,5 TZS: 1,4 FH:7,6
SZH:39,7 CK: 9 SÓ: 1

EN: 333
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH: 10,2
SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,3

EN: 642
ZS: 25,9 TZS: 10,6 FH: 20,5
SZH: 78,4 CK: 10,2 SÓ: 1,5

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Bakonyi betyárleves
Darás metélt
Szilvavélő

Májgaluska leves
Sajtfelújít
Parajfőzelék
Főtt burgonya fél adag
Teljes kiőrlésű kenyér

Édes gyökér krémleves
Panírozott halrudacska
Párolt rizs
Lilahagymás kukoricasaláta
Alma

Zöldséges tarhonyaleves
Töltött káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Paradicsomleves zellercsíkkal
Virslis rakott burgonya
Cékla savanyúság

Allergének:
1,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,4,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,6,7,9,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:653
ZS: 22,6 TZS: 6,9 FH: 21,4
SZH:87,7 CK:25,5 SÓ: 0,3

EN: 642
ZS: 20,6 TZS: 7,3 FH: 27,3
SZH:81,6 CK: 8,3 SÓ: 3,1

EN: 742
ZS: 20,8 TZS: 3,1 FH:23,2
SZH:113,2 CK: 20,6 SÓ: 3,3

EN: 509
ZS: 22 TZS: 7,5 FH: 20,8
SZH:52,3 CK: 3,6 SÓ: 5,1

EN: 528
ZS: 17,6 TZS: 5,3 FH: 15,1
SZH: 68 CK: 22,7 SÓ: 2,6

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsaprettek

Sonkakrém
Félbarna kenyér
Répahasáb

Vaníliás mazsolás krémtúró
Zsemle

Teavaj
Félbarna kenyér
Színes zöldségek

Diák csemege
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1

Allergének:
1,3,10

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:

Allergének:

EN:240
ZS: 8,2 TZS: 2,7 FH: 8,2
SZH:31,8 CK:0,5 SÓ: 1,6

EN: 252
ZS: 7,3 TZS: 2,4 FH: 9,8
SZH:35 CK: 0,8 SÓ: 1,9

EN: 226
ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH:9,8
SZH:35,7 CK: 4,9 SÓ: 0,7

EN: 244
ZS: 9,7 TZS: 6 FH: 4,7
SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1

EN: 236
ZS: 9,9 TZS: 3,6 FH: 7,7
SZH: 27,7 CK: 0,4 SÓ: 1,3

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: 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 kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet 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.

KÖRMEND

Általános iskola felső tagozat

2022.03.07.–2022.03.13.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Gabonapohly

Tej
Reform piskóta

Gyümölcs tea
Majonéz tojáskrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Tej
Méz
Margarin
Félbarna kenyér

Tea
Langalló

Allergének:
1,6,7

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,3,10,12

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7,12

Allergének:

Allergének:

EN:217
ZS: 4,3 TZS: 2,1 FH: 7,7
SZH:33,2 CK:19,7 SÓ: 0,3

EN: 230
ZS: 5,4 TZS: 2,1 FH: 9,5
SZH:33,9 CK: 20,2 SÓ: 0,3

EN: 263
ZS: 6,5 TZS: 1,4 FH:7,6
SZH:39,7 CK: 9 SÓ: 1

EN: 333
ZS: 5,4 TZS: 2,4 FH:10,2
SZH:57,4 CK: 26,1 SÓ: 1,3

EN: 644
ZS: 25,8 TZS: 10,6 FH: 19,7
SZH: 78,7 CK: 10,5 SÓ: 1,4

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EBÉD

Bakonyi betyárleves
Darás metélt
Szilvavélő

Májgaluska leves
Sajtfelfújt
Parajfőzelék
Főtt burgonya fél adag
Teljes kiőrlésű kenyér

Édes gyökér krémleves
Panírozott halrudacska
Párolt rizs
Lilahagymás kukoricasaláta
Alma

Zöldséges tarhonyaleves
Töltött káposzta
Teljes kiőrlésű kenyér

Paradicsomleves zelleracsíkkal
Virslis rakott burgonya
Cékla savanyúság

Allergének:
1,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,4,7,9,12

Allergének:
1,3,7,9,12

Allergének:
1,3,6,7,9,10,12

Allergének:

Allergének:

EN:757
ZS: 24,7 TZS: 7,1 FH: 23,9
SZH:106,5 CK:31 SÓ: 0,3

EN: 652
ZS: 20,6 TZS: 7,3 FH: 27,6
SZH:83,6 CK: 8,3 SÓ: 3,1

EN: 860
ZS: 25,2 TZS: 3,6 FH:27,9
SZH:128,1 CK: 22 SÓ: 3,7

EN: 509
ZS: 22 TZS: 7,5 FH: 20,8
SZH:52,3 CK: 3,6 SÓ: 5,1

EN: 533
ZS: 17,6 TZS: 5,3 FH: 15,1
SZH: 69 CK: 23,4 SÓ: 2,8

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

UZSONNA

Baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégcsapretek

Sonkakrém
Félbarna kenyér
Réphasáb

Vaníliás mazsolás krémtúró
Zsemle

Teavaj
Félbarna kenyér
Színes zöldségek

Diák csemege
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1,6

Allergének:
1,3,10

Allergének:
1,7

Allergének:
1,7

Allergének:
1

Allergének:

Allergének:

EN:215
ZS: 5,9 TZS: 0,9 FH: 8,4
SZH:31,9 CK:0,5 SÓ: 1,6

EN: 252
ZS: 7,3 TZS: 2,4 FH: 9,8
SZH:35 CK: 0,8 SÓ: 1,9

EN: 226
ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH:9,8
SZH:35,7 CK: 4,9 SÓ: 0,7

EN: 244
ZS: 9,7 TZS: 6 FH: 4,7
SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1

EN: 236
ZS: 9,9 TZS: 3,6 FH: 7,7
SZH: 27,7 CK: 0,4 SÓ: 1,3

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

EN:
ZS: TZS: FH:
SZH: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztaszennyeződéssel 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézsedet 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 étel fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.