

ÉTLAP

KÖRMEND

Általános iskola alsó tagozat

2023. 09. 25.–2023. 10. 01.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejescaké
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN:318
ZS: 5,7
SZH:51,2
TZS: 2,6
CK:19,7
FH: 10,4
SÓ: 1,2

Gyümölcsstea
Füstölt párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,6

EN: 238
ZS: 4,5
SZH:38,3
TZS: 1,4
CK: 7,9
FH: 9
SÓ: 1,7

Tej
Szamóca extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN: 324
ZS: 5,4
SZH:53,6
TZS: 2,4
CK: 22,3
FH:10,3
SÓ: 1,3

Gyümölcsstea
Körözött
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7

EN: 242
ZS: 3,7
SZH:39,6
TZS: 2,1
CK: 8
FH: 10,2
SÓ: 0,9

Karamellás tej
Kakaós foszós kalács

Allergének:
1,3,7

EN: 340
ZS: 7,1
SZH: 54,4
TZS: 3,8
CK: 25,2
FH: 10,7
SÓ: 0,7

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

EBÉD

Zabgaluska leves
Panírozott halrúd
Petrezselymes rizs
Házi vegyes saláta

Allergének:
1,3,4,9

EN:680
ZS: 22,9
SZH:95,2
TZS: 2,7
CK:8,8
FH: 21,6
SÓ: 1,6

Magyaros gombaleves
Pritaminos sertésvegdalt
Tejfőles burgonyafőzelék
Félbarna kenyér

Allergének:
1,3,7,12

EN: 737
ZS: 30,2
SZH:83,1
TZS: 8
CK: 4
FH: 24,4
SÓ: 3,5

Reszelt tésztaleves
Zöldborsó csirkemáj
Bulgur

Allergének:
1,9,12

EN: 557
ZS: 18,3
SZH:60,8
TZS: 2,8
CK: 0,7
FH:25,8
SÓ: 0,8

Zöldséges burgonyaleves
Rakott karfiol árpagyönggyel

Allergének:
1,7,9,12

EN: 542
ZS: 29,3
SZH:41,7
TZS: 8,7
CK: 2,9
FH: 20,7
SÓ: 0,2

Csicséri borsó leves
Sajtos-tejfőles
spagetti

Allergének:
1,3,7,9

EN: 643
ZS: 24,7
SZH: 71,1
TZS: 10,5
CK: 4,3
FH: 26,5
SÓ: 1

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

UZSONNA

Kakaós csiga

Allergének:
1,3,7

EN:279
ZS: 7,8
SZH:45,1
TZS: 1,4
CK:14,6
FH: 6
SÓ: 0

Mákos bukta
Szilva

Allergének:
1,3,7

EN: 338
ZS: 9,6
SZH:52,3
TZS: 1,5
CK: 19,6
FH: 8,5
SÓ: 0

Gépsonka
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 211
ZS: 4,1
SZH:32,2
TZS: 1,2
CK: 0,5
FH:9,4
SÓ: 1,6

Paprikás szalámi
Margarin
Félbarna kenyér
Jégscapretek

Allergének:
1

EN: 258
ZS: 9,8
SZH:32,6
TZS: 3,4
CK: 0,5
FH: 8,2
SÓ: 1,8

Kefir
Teljes kiőrlésű kifli

Allergének:
1,7

EN: 190
ZS: 5,2
SZH: 26,4
TZS: 2,9
CK: 6
FH: 8,3
SÓ: 0,6

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:
TZS:
CK:
FH:
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. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődi; kiszolgálást végző munkatársainkkal 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.



TUDJ MEG TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

KÖRMEND

Általános iskola felső tagozat

2023. 09. 25.–2023. 10. 01.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tejeskávé Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:318 ZS: 5,7 SZH:51,2</p> <p>TZS: 2,6 CK:19,7</p> <p>FH: 10,4 SÓ: 1,2</p>	<p>Gyümölcsstea Füstölt párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 238 ZS: 4,5 SZH:38,3</p> <p>TZS: 1,4 CK: 7,9</p> <p>FH: 9 SÓ: 1,7</p>	<p>Tej Szamóca extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 324 ZS: 5,4 SZH:53,6</p> <p>TZS: 2,4 CK: 22,3</p> <p>FH:10,3 SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 242 ZS: 3,7 SZH:39,6</p> <p>TZS: 2,1 CK: 8</p> <p>FH: 10,2 SÓ: 0,9</p>	<p>Karamellás tej Kakaós foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 340 ZS: 7,1 SZH: 54,4</p> <p>TZS: 3,8 CK: 25,2</p> <p>FH: 10,7 SÓ: 0,7</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Zabgaluska leves Panírozott halrúd Petrezselymes rizs Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9</p> <p>EN:780 ZS: 26,4 SZH:107,9</p> <p>TZS: 3,2 CK:10,2</p> <p>FH: 25,7 SÓ: 1,8</p>	<p>Magyaros gombaleves Pritaminos sertésvagdalt Tefjölös burgonyafőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 737 ZS: 30,2 SZH:83,1</p> <p>TZS: 8 CK: 4</p> <p>FH: 24,4 SÓ: 3,5</p>	<p>Reszelt tésztaleves Zöldborsós csirkemáj Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN: 587 ZS: 18,4 SZH:66,1</p> <p>TZS: 2,8 CK: 0,7</p> <p>FH:26,6 SÓ: 0,8</p>	<p>Zöldeséges burgonyaleves Rakott karfiol árpagyönggyel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 542 ZS: 29,3 SZH:41,7</p> <p>TZS: 8,7 CK: 2,9</p> <p>FH: 20,7 SÓ: 0,2</p>	<p>Csicseri borsó leves Sajtos-tejfölös spagetti</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 702 ZS: 27,6 SZH: 76,4</p> <p>TZS: 11,8 CK: 4,8</p> <p>FH: 28,8 SÓ: 1,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Kakaós csiga</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:279 ZS: 7,8 SZH:45,1</p> <p>TZS: 1,4 CK:14,6</p> <p>FH: 6 SÓ: 0</p>	<p>Mákos bukta Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 338 ZS: 9,6 SZH:52,3</p> <p>TZS: 1,5 CK: 19,6</p> <p>FH: 8,5 SÓ: 0</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 211 ZS: 4,1 SZH:32,2</p> <p>TZS: 1,2 CK: 0,5</p> <p>FH:9,4 SÓ: 1,6</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 258 ZS: 9,8 SZH:32,6</p> <p>TZS: 3,4 CK: 0,5</p> <p>FH: 8,2 SÓ: 1,8</p>	<p>Kefir Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 190 ZS: 5,2 SZH: 26,4</p> <p>TZS: 2,9 CK: 6</p> <p>FH: 8,3 SÓ: 0,6</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmú gabonafélék; 2. Rikafélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkeztetést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltásért előre is elnézésedat 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.



TUDJ MEG
TÖBBET!



A HÚSMENTES PÉNTEK
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.