

KÖRMEND

Általános iskola alsós

2021. 11. 08.–2021. 11. 14.

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<p>Tej Méz Margarin Felbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:333 ZS: 5,4 SZH:57,4</p> <p>TZS: 2,4 CK:26,1</p> <p>FH: 10,2 SÓ: 1,3</p>	<p>Tea Sajtos meleg szendvics</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 330 ZS: 11 SZH:43,8</p> <p>TZS: 5,4 CK: 11,5</p> <p>FH: 11,8 SÓ: 1,9</p>	<p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p> <p>EN: 241 ZS: 5,2 SZH:38</p> <p>TZS: 1,5 CK: 7,7</p> <p>FH:7,3 SÓ: 1</p>	<p>Karamellás tej Teavaj Teljes kiőrlésű kenyér Szines zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 359 ZS: 9,9 SZH:51,7</p> <p>TZS: 6 CK: 20,7</p> <p>FH: 10,6 SÓ: 1,1</p>	<p>Kakaós tej Teljes kiőrlésű kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 565 ZS: 10,9 SZH: 96</p> <p>TZS: 4,3 CK: 31,7</p> <p>FH: 20,8 SÓ: 0,4</p>		
<p>Bablevés Túrós tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN:593 ZS: 19,4 SZH:73,9</p> <p>TZS: 6,6 CK:4,4</p> <p>FH: 25,3 SÓ: 1,2</p>	<p>Reszelt tésztalevés Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9</p> <p>EN: 520 ZS: 20,8 SZH:60,6</p> <p>TZS: 5,2 CK: 15,1</p> <p>FH: 20,2 SÓ: 2,7</p>	<p>Gyümölcsleves Budapest sertiáragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 708 ZS: 28,3 SZH:91,6</p> <p>TZS: 7,4 CK: 21,2</p> <p>FH:20,1 SÓ: 2,3</p>	<p>Mátrónapi libaleves Szilvatólelekes gombóc Fahéjas szórárt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p> <p>EN: 876 ZS: 22,1 SZH:150,1</p> <p>TZS: 3,3 CK: 39,9</p> <p>FH: 28,2 SÓ: 2,3</p>	<p>Zöldesgkrémleves Sült csirkemell Sajtmártás Sárgarépas rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p> <p>EN: 573 ZS: 19,5 SZH: 62,5</p> <p>TZS: 5,2 CK: 3,5</p> <p>FH: 35 SÓ: 1,4</p>		
<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN:250 ZS: 7,6 SZH:32,3</p> <p>TZS: 2,2 CK:0,6</p> <p>FH: 8,7 SÓ: 1,6</p>	<p>Magos pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 338 ZS: 13 SZH:46,4</p> <p>TZS: 2,1 CK: 13,8</p> <p>FH: 9,3 SÓ: 0,2</p>	<p>Kapros túrkrém Felbarna kenyér Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 226 ZS: 3,7 SZH:35,6</p> <p>TZS: 2,1 CK: 0,7</p> <p>FH:10,1 SÓ: 1,2</p>	<p>Kefir Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 214 ZS: 5,4 SZH:32,2</p> <p>TZS: 2,9 CK: 6,8</p> <p>FH: 8,8 SÓ: 0,5</p>	<p>Gépsonka Margarin Császárszeme Kívóudorka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN: 214 ZS: 6,7 SZH: 31,3</p> <p>TZS: 2,4 CK: 1,8</p> <p>FH: 9,2 SÓ: 1,4</p>		
						<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH: EN: ZS: SZH: EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK: SÓ: TZS: CK: SÓ: TZS: CK: SÓ:</p> <p>FH: SÓ: FH: SÓ: FH: SÓ: FH: SÓ:</p>

1. Glutén tartalmazo gabonafélék; 2. Rákteljes; 3. Tojas; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Sojabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csilagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás élelmiszer előállítását végző munkatársainknál Diétás étkezési bizottságunk. A székesség szerinti állapotváltozástól előre is elkerülését kérjük, megértésedet köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia); ZS (zsír; g/ada); SZH (teljes zsíranyag; g/ada); TZS (fehérje; g/ada); SZH (szénhidrát; g/ada); CK (cukor; g/ada); SÓ (sós; g/ada)

* A csillaggal jelölt ételek ényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

KÖRMEND

Általános iskola felsős

2021. 11. 08.–2021. 11. 14.

hétfő

Kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI		EBÉD		UZSONNA	
<p>EN:333 ZS:5,4 SZH:57,4</p> <p>Tej Margarin Felhárom kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>	<p>EN: 330 ZS: 11 SZH:43,8</p> <p>Tea Sajtos melegszendvics</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p>	<p>EN: 241 ZS: 5,2 SZH:38</p> <p>Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,12</p>	<p>EN: 888 ZS: 22,1 SZH:153,1</p> <p>Martonnapilbab leves Szilvatókeletes gombóc Fahéjas szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p>	<p>EN: 615 ZS: 20,7 SZH: 67,6</p> <p>Zöldszékfőzelék Sült csirkemell Sajtmártás Sárgarépa rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p>	<p>EN: 214 ZS: 6,7 SZH: 31,3</p> <p>Gépsonka Margarin Császárszemle Kégyoubocka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p>
<p>EN:333 ZS:5,4 SZH:57,4</p> <p>Tej Margarin Felhárom kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>	<p>EN: 520 ZS: 20,8 SZH:60,6</p> <p>Részelt tészta leves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9</p>	<p>EN: 794 ZS: 32,8 SZH:99,6</p> <p>Gyümölcsleves Budapest sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p>	<p>EN: 888 ZS: 22,1 SZH:153,1</p> <p>Martonnapilbab leves Szilvatókeletes gombóc Fahéjas szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p>	<p>EN: 615 ZS: 20,7 SZH: 67,6</p> <p>Zöldszékfőzelék Sült csirkemell Sajtmártás Sárgarépa rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p>	<p>EN: 214 ZS: 6,7 SZH: 31,3</p> <p>Gépsonka Margarin Császárszemle Kégyoubocka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p>
<p>EN:631 ZS:20,4 SZH:78,6</p> <p>Tészta Túrós tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p>	<p>EN: 520 ZS: 20,8 SZH:60,6</p> <p>Részelt tészta leves Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9</p>	<p>EN: 794 ZS: 32,8 SZH:99,6</p> <p>Gyümölcsleves Budapest sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p>	<p>EN: 888 ZS: 22,1 SZH:153,1</p> <p>Martonnapilbab leves Szilvatókeletes gombóc Fahéjas szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p>	<p>EN: 615 ZS: 20,7 SZH: 67,6</p> <p>Zöldszékfőzelék Sült csirkemell Sajtmártás Sárgarépa rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10</p>	<p>EN: 214 ZS: 6,7 SZH: 31,3</p> <p>Gépsonka Margarin Császárszemle Kégyoubocka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p>
<p>EN:250 ZS:7,6 SZH:32,3</p> <p>Tészta Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p>	<p>EN: 338 ZS: 13 SZH:46,4</p> <p>Magos pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p>	<p>EN: 226 ZS: 3,7 SZH:35,6</p> <p>Kapros túrókrém Felhárom kenyér Répahasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>	<p>EN: 214 ZS: 5,4 SZH:32,2</p> <p>Kefir Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>	<p>EN: 214 ZS: 6,7 SZH: 31,3</p> <p>Gépsonka Margarin Császárszemle Kégyoubocka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p>	<p>EN: 214 ZS: 6,7 SZH: 31,3</p> <p>Gépsonka Margarin Császárszemle Kégyoubocka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p>

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Ráktáplék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szója; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csilagfürt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj a készítő munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számlított energia); kcal/adag; ZS (zsír; g/adag); TZS (telített zsír; g/adag); FH (fehérje; g/adag); SZH (szénhidrát; g/adag); CK (cukor; g/adag); SÓ (só; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételk élelmentes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

