

KÖRMENT

Általános iskola alsós

2021. 11. 01.–2021. 11. 07.

hétfő

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

| | | | | | | | | | |
|-------------|--|-----------------------|---|-----------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| EN: | EN: 325 | EN: 629 | EN: 240 | EN: 317 | EN: 317 | EN: 317 | EN: 317 | EN: 317 | EN: 317 |
| ZS: | ZS: 5,4 | ZS: 21,8 | ZS: 5,6 | ZS: 11,5 | ZS: 0,9 | ZS: 0,9 | ZS: 4,4 | ZS: 2,6 | ZS: 2,6 |
| SZH: | SZH: 53,6 | SZH: 81,8 | SZH: 39,7 | SZ: 11,5 | CK: 7,6 | CK: 7,6 | SZH: 54,9 | CK: 35,5 | CK: 35,5 |
| FH: | FH: 10,3 | FH: 21,1 | FH: 21,1 | FH: 11,5 | FH: 6,6 | FH: 6,6 | FH: 10,2 | FH: 10,2 | FH: 10,2 |
| SÓ: | SÓ: 1,3 | SÓ: 1,5 | SÓ: 1,5 | SÓ: 1,5 | SÓ: 1,8 | SÓ: 1,8 | SÓ: 0,4 | SÓ: 0,4 | SÓ: 0,4 |
| Allergének: | Allergének: 1,7 | Allergének: 1,7,12 | Allergének: 1,6,12 | Allergének: 1,6,12 | Allergének: 1,7 | Allergének: 1,7 | Allergének: 1,7 | Allergének: 1,7 | Allergének: 1,7 |
| | Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér | Tea Langalló | Gyümölcs tea Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér | Tejbedára Fahéjas szórót | | | | | |

ÜNNEP

EBÉD

| | | | | | | | | | |
|-------------|---|-------------------------------------|--|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| EN: | EN: 692 | EN: 573 | EN: 689 | EN: 677 | EN: 677 | EN: 677 | EN: 677 | EN: 677 | EN: 677 |
| ZS: | ZS: 23,3 | ZS: 19,5 | ZS: 31,3 | ZS: 7,5 | ZS: 23,1 | ZS: 23,1 | ZS: 19 | ZS: 19 | ZS: 19 |
| SZH: | SZH: 92 | SZH: 74,7 | SZH: 66,4 | CK: 6,3 | SZ: 1,6 | SZ: 1,6 | SZ: 1,3 | SZ: 1,3 | SZ: 1,3 |
| FH: | FH: 24,1 | FH: 22,7 | FH: 26,6 | FH: 7,5 | FH: 19 | FH: 19 | FH: 19 | FH: 19 | FH: 19 |
| SÓ: | SÓ: 1,8 | SÓ: 0,3 | SÓ: 1,6 | SÓ: 1,6 | SÓ: 1,3 | SÓ: 1,3 | SÓ: 0,4 | SÓ: 0,4 | SÓ: 0,4 |
| Allergének: | Allergének: 1,3,7 | Allergének: 1,7,9,10,12 | Allergének: 1,3,7,9,12 | Allergének: 1,3,4,7,9 | Allergének: 1,3,4,7,9 | Allergének: 1,3,4,7,9 | Allergének: 1,3,4,7,9 | Allergének: 1,3,4,7,9 | Allergének: 1,3,4,7,9 |
| | Köménymaglevés Leves gyöngy Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér | Legényfőgő leves Káposztás kocka | Húsgaluska leves Főtt tojás Parajmártás Tört burgonya fű adag Teljes kiőrlésű kenyér | Paradicsomleves Panírozott halrudacska Párolt rizs Tzatziki saláta | | | | | |

USZONNA

| | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|----------------------|---|----------------------|----------------------|------------------|------------------|------------------|
| EN: | EN: 257 | EN: 254 | EN: 329 | EN: 236 | EN: 236 | EN: 236 | EN: 236 | EN: 236 | EN: 236 |
| ZS: | ZS: 9,6 | ZS: 9,3 | ZS: 7,8 | ZS: 7,8 | ZS: 7,8 | ZS: 7,8 | ZS: 9,9 | ZS: 3,6 | ZS: 3,6 |
| SZH: | SZH: 32,9 | SZH: 32 | SZH: 56,4 | SZ: 1,4 | SZ: 1,4 | SZ: 1,4 | SZ: 7,7 | SZ: 7,7 | SZ: 7,7 |
| FH: | FH: 8,6 | FH: 8,5 | FH: 26,6 | FH: 6,6 | FH: 6,6 | FH: 6,6 | FH: 7,7 | FH: 7,7 | FH: 7,7 |
| SÓ: | SÓ: 1,5 | SÓ: 1,4 | SÓ: 1,6 | SÓ: 0 | SÓ: 0 | SÓ: 0 | SÓ: 1,3 | SÓ: 1,3 | SÓ: 1,3 |
| Allergének: | Allergének: 1,6,7 | Allergének: 1,6,10 | Allergének: 1,3,7 | Allergének: 1,3,7 | Allergének: 1,3,7 | Allergének: 1,3,7 | Allergének: 1 | Allergének: 1 | Allergének: 1 |
| | Soproni felvágott Margarin Császárszemle Répahasáb | Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom | Kakaós csiga Alma | Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű szemle Zöldpaprika | | | | | |

Az ételorkonál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételorkonban keresztnevezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén tartalmazó gabonafélék; 2. Ráktelék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diofélek; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődjé ki a szűkeg szerinti ételapóztásért előre is elnezesedet 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.