

KÖRMENTÉ

Általános iskola alsó tagozat

2021.11.29.–2021.12.05.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI		EBÉD		UZSONNA	
<p>EN:321 ZS: 7,2 SZH:50,3</p> <p>TZS: 4 CK:25,5</p> <p>FH: 10,5 SÓ: 0,6</p> <p><b>Allergének:</b> 1,3,6,7</p> <p>Kakós tej Brós</p>	<p>EN: 242 ZS: 3,8 SZH:39,3</p> <p>TZS: 2,2 CK: 7,8</p> <p>FH: 10,2 SÓ: 0,9</p> <p><b>Allergének:</b> 1,7,12</p> <p>Tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p>EN: 307 ZS: 7,7 SZH:43,9</p> <p>TZS: 2,3 CK: 9,8</p> <p>FH:10,5 SÓ: 1,4</p> <p><b>Allergének:</b> 1,3,7,10</p> <p>Tej Petrezselymes sajtgarépa krém Félbarna kenyér</p>	<p>EN: 478 ZS: 16,9 SZH:58,6</p> <p>TZS: 5,3 CK: 2,9</p> <p>FH:18,3 SÓ: 0,2</p> <p><b>Allergének:</b> 1,6,7,12</p> <p>Reszelt tésztaleves Főtt virsli Zöldbabfazolek Teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p>EN: 682 ZS: 22,4 SZH:84,3</p> <p>TZS: 10,7 CK: 18,6</p> <p>FH: 28,5 SÓ: 1,2</p> <p><b>Allergének:</b> 1,4,7,12</p> <p>Burgonya krémleves Parajos-halás rakott tészta Alma</p>	<p>EN: 275 ZS: 9 SZH: 39</p> <p>TZS: 0 CK: 7,6</p> <p>FH: 8,1 SÓ: 1,5</p> <p><b>Allergének:</b> 1,6,10,12</p> <p>Gyümölcs tea Kenőmájás Félbarna kenyér</p>
<p>EN:534 ZS: 22,8 SZH:60,7</p> <p>TZS: 6,7 CK:7,1</p> <p>FH: 20 SÓ: 1,8</p> <p><b>Allergének:</b> 1,9,10,12</p> <p>Minestrone leves Bácskai frizés hús Csemege uborka</p>	<p>EN: 902 ZS: 31,9 SZH:118,4</p> <p>TZS: 8,1 CK: 36,4</p> <p>FH: 29,5 SÓ: 0,4</p> <p><b>Allergének:</b> 1,3,7,9,12</p> <p>Sertés becsniált leves Aragyaluska Vaníliás öntet</p>	<p>EN: 178 ZS: 3,9 SZH:30,9</p> <p>TZS: 1,5 CK: 11,1</p> <p>FH:3,6 SÓ: 0,3</p> <p><b>Allergének:</b> 1,3</p> <p>Főtt tojás Margarin Zsemle Kégyőuborka</p>	<p>EN: 682 ZS: 22,4 SZH:84,3</p> <p>TZS: 10,7 CK: 18,6</p> <p>FH: 28,5 SÓ: 1,2</p> <p><b>Allergének:</b> 1,4,7,12</p> <p>Burgonya krémleves Parajos-halás rakott tészta Alma</p>	<p>EN: 726 ZS: 25,5 SZH: 90,7</p> <p>TZS: 6,5 CK: 23</p> <p>FH: 29,4 SÓ: 2,6</p> <p><b>Allergének:</b> 1,3,9,12</p> <p>Sertés húsgombóc árpagyönggyel Paradicsommártás Tört burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p>EN: 249 ZS: 9,6 SZH: 30,7</p> <p>TZS: 3,5 CK: 0,7</p> <p>FH: 8,2 SÓ: 1,3</p> <p><b>Allergének:</b> 1</p> <p>Csemege szalámi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p>
<p>EN:247 ZS: 9,6 SZH:27,5</p> <p>TZS: 5,6 CK:0,4</p> <p>FH: 12 SÓ: 1,2</p> <p><b>Allergének:</b> 1,7</p> <p>Edami sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Prtamin paprika</p>	<p>EN: 184 ZS: 2,5 SZH:33,8</p> <p>TZS: 0,6 CK: 1,6</p> <p>FH: 5 SÓ: 2,3</p> <p><b>Allergének:</b> 1,12</p> <p>Margarin Félbarna kenyér Savanyú káposzta</p>	<p>EN: 208 ZS: 4,1 SZH:32,3</p> <p>TZS: 1,4 CK: 0,4</p> <p>FH: 9 SÓ: 1,5</p> <p><b>Allergének:</b> 1,6</p> <p>Tavaszi felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsaprotek</p>	<p>EN: 249 ZS: 9,6 SZH: 30,7</p> <p>TZS: 3,5 CK: 0,7</p> <p>FH: 8,2 SÓ: 1,3</p> <p><b>Allergének:</b> 1</p> <p>Csemege szalámi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p>	<p>EN: 249 ZS: 9,6 SZH: 30,7</p> <p>TZS: 3,5 CK: 0,7</p> <p>FH: 8,2 SÓ: 1,3</p> <p><b>Allergének:</b> 1</p> <p>Csemege szalámi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p>	<p>EN: 249 ZS: 9,6 SZH: 30,7</p> <p>TZS: 3,5 CK: 0,7</p> <p>FH: 8,2 SÓ: 1,3</p> <p><b>Allergének:</b> 1</p> <p>Csemege szalámi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p>

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:  
1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Halképek; 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. Csilagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődi kiszolgálást végző munkatársainknál. 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 (teljes zsíranyag- g/adag); FH (fehérje- g/adag); SZH (szénhidrát- g/adag); CK (cukor- g/adag); SÓ (só- g/adag)

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



2021.11.29.–2021.12.05.

## Általános iskola felső tagozat

KÖRMEND		kedd		szerda		csütörtök		péntek		szombat		vasárnap			
hétfő															
<b>Kakaós tej</b> Brós Allergének: 1,3,5,7				<b>Körözött</b> Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,7,12				<b>Tej</b> Petrezselymes sajtgarapákrém Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,7,10				<b>Teljedara</b> Fahéjas szórát Allergének: 1,7			
<b>Milnesrone leves</b> Bacska! rizses hús Csemege uborka				<b>Sertés becsinált leves</b> Aranygaluska Vaníliás öntet Allergének: 1,7,12				<b>Reszelt tészta leves</b> Főtt virsli Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,7,9,12				<b>Burgonya krémleves</b> Parajos-halás rakott tészta Alma Allergének: 1,4,7,12			
<b>EN:321</b> ZS:7,2    TZS:4    FH:10,5 SZH:50,3    CK:25,5    SÓ:0,6				<b>EN:213</b> ZS:3,8    TZS:2,2    FH:10,2 SZH:32,1    CK:0,6    SÓ:0,9				<b>EN:307</b> ZS:8    TZS:2,5    FH:10,6 SZH:42,8    CK:9,8    SÓ:1,2				<b>EN:328</b> ZS:4,4    TZS:2,6    FH:10,2 SZH:57,8    CK:38,2    SÓ:0,4			
<b>EN:247</b> ZS:9,6    TZS:5,6    FH:12 SZH:27,5    CK:0,4    SÓ:1,2				<b>EN:186</b> ZS:2,6    TZS:0,6    FH:5,1 SZH:34,1    CK:1,8    SÓ:2,5				<b>EN:178</b> ZS:3,9    TZS:1,5    FH:3,6 SZH:30,9    CK:11,1    SÓ:0,3				<b>EN:208</b> ZS:4,1    TZS:1,4    FH:9 CK:0,4    SÓ:1,5			
<b>Edami sajt</b> Margarin Tejles kiőrlésű zsemle Pritámi paprika Allergének: 1,7				<b>Margarin</b> Felbarna kenyér Savanyú káposzta Allergének: 1,12				<b>Főtt tojás</b> Margarin Zsemle Kgyvuborka Allergének: 1,3				<b>Tavaszi felvágott</b> Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapreték Allergének: 1,6			
<b>EN:736</b> ZS:25,5    TZS:6,5    FH:29,7 SZH:92,7    CK:23    SÓ:2,6				<b>EN:249</b> ZS:9,6    TZS:3,5    FH:8,2 SZH:30,7    CK:0,7    SÓ:1,3				<b>EN:275</b> ZS:9    TZS:0    FH:8,1 SZH:39    CK:7,6    SÓ:1,5				<b>EN:736</b> ZS:25,5    TZS:6,5    FH:29,7 SZH:92,7    CK:23    SÓ:2,6			
<b>Sertés húsgombóc</b> Paradicsommártás Tört burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,9,12				<b>Csontleves</b> Sertés húsgombóc árpagyönggyel Paradicsommártás Tört burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,9,12				<b>Gyümölcs tea</b> Kenőmájás Felbarna kenyér Allergének: 1,6,10,12				<b>EN:299</b> ZS:9,6    TZS:3,5    FH:8,2 SZH:30,7    CK:0,7    SÓ:1,3			
<b>EN:629</b> ZS:27,1    TZS:8    FH:23,6 SZH:71,1    CK:7,9    SÓ:2				<b>EN:467</b> ZS:15,2    TZS:5,3    FH:16,9 SZH:60,5    CK:2,8    SÓ:2,3				<b>EN:1003</b> ZS:34,9    TZS:8,5    FH:32,4 SZH:133,3    CK:39,8    SÓ:0,4				<b>EN:682</b> ZS:22,4    TZS:10,7    FH:28,5 SZH:84,3    CK:18,6    SÓ:1,2			
<b>Minnesrone leves</b> Bacska! rizses hús Csemege uborka Allergének: 1,9,10,12				<b>Sertés becsinált leves</b> Aranygaluska Vaníliás öntet Allergének: 1,7,12				<b>Reszelt tészta leves</b> Főtt virsli Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Allergének: 1,3,7,9,12				<b>Burgonya krémleves</b> Parajos-halás rakott tészta Alma Allergének: 1,4,7,12			
<b>EN:629</b> ZS:27,1    TZS:8    FH:23,6 SZH:71,1    CK:7,9    SÓ:2				<b>EN:467</b> ZS:15,2    TZS:5,3    FH:16,9 SZH:60,5    CK:2,8    SÓ:2,3				<b>EN:1003</b> ZS:34,9    TZS:8,5    FH:32,4 SZH:133,3    CK:39,8    SÓ:0,4				<b>EN:682</b> ZS:22,4    TZS:10,7    FH:28,5 SZH:84,3    CK:18,6    SÓ:1,2			
<b>Edami sajt</b> Margarin Tejles kiőrlésű zsemle Pritámi paprika Allergének: 1,7				<b>Margarin</b> Felbarna kenyér Savanyú káposzta Allergének: 1,12				<b>Főtt tojás</b> Margarin Zsemle Kgyvuborka Allergének: 1,3				<b>Tavaszi felvágott</b> Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapreték Allergének: 1,6			
<b>EN:247</b> ZS:9,6    TZS:5,6    FH:12 SZH:27,5    CK:0,4    SÓ:1,2				<b>EN:186</b> ZS:2,6    TZS:0,6    FH:5,1 SZH:34,1    CK:1,8    SÓ:2,5				<b>EN:178</b> ZS:3,9    TZS:1,5    FH:3,6 SZH:30,9    CK:11,1    SÓ:0,3				<b>EN:208</b> ZS:4,1    TZS:1,4    FH:9 CK:0,4    SÓ:1,5			
<b>Edami sajt</b> Margarin Tejles kiőrlésű zsemle Pritámi paprika Allergének: 1,7				<b>Margarin</b> Felbarna kenyér Savanyú káposzta Allergének: 1,12				<b>Főtt tojás</b> Margarin Zsemle Kgyvuborka Allergének: 1,3				<b>Tavaszi felvágott</b> Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapreték Allergének: 1,6			
<b>EN:247</b> ZS:9,6    TZS:5,6    FH:12 SZH:27,5    CK:0,4    SÓ:1,2				<b>EN:186</b> ZS:2,6    TZS:0,6    FH:5,1 SZH:34,1    CK:1,8    SÓ:2,5				<b>EN:178</b> ZS:3,9    TZS:1,5    FH:3,6 SZH:30,9    CK:11,1    SÓ:0,3				<b>EN:208</b> ZS:4,1    TZS:1,4    FH:9 CK:0,4    SÓ:1,5			

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Raktételek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szója; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Ken-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek; Kérünk, az ételtek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételapról érdeklődi kizsologlást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerint ételapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértéstet köszönjük. Tapanygatalalom 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)

Az ételsorokról az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerülnek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszemnyezéddással előfordulhatnak a következő allergének: \*A csillaggal jelölt ételtek fenyképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthetők.

