

KÖRMEND

Általános iskola alsó tagozat

2021.12.06.–2021.12.12.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI		EBÉD		UZSONNA	
<p>Karamellás tej Magyaros vajkrém Kéfi</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p>Vaníliás tej Reform dísköta</p> <p>Allergének: 1,3,7</p>	<p>Tea Főtt virsli Mustár Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Allergének: 1,5,10,12</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtos meleg szendvics teljes kiőrlésű kenyérral</p> <p>Allergének: 1,7,12</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p>Allergének: 1,6,7</p>	<p>Meggy öntet Tejbe köles</p> <p>Allergének: 7</p>
<p>Tofásleves Vadas csirkeragu Bulgur Mandarin Mikulás desszert</p> <p>Allergének: 1,3,6,7,9,10,12</p>	<p>Kertészleves Svéd sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Allergének: 1,6</p>	<p>Húsgaluska leves Rizstejfűt Gyümölcs öntet</p> <p>Allergének: 1,3,7,9,12</p>	<p>Gyümölcsleves Tarhonyás sertés hússal Csémege uborka</p> <p>Allergének: 1,7,10,12</p>	<p>Fokhagyma krémleves sárgarépaokkával Dubbary sertéskaraj Párolt rizs</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p>Gulyásleves Stangli</p> <p>Allergének: 1,3,7,9,12</p>
<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p>Allergének: 1,6</p>	<p>Teavaj Félbarna kenyér Reszelt safrángpa</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p>Petrezselymes tojáskrém Félbarna kenyér Kívádborka</p> <p>Allergének: 1,3,7,10</p>	<p>Sonkakerém Császárszemle Jégcsapretek</p> <p>Allergének: 1,6,7,10</p>	<p>Kéfi Teljes kiőrlésű kéfi</p> <p>Allergének: 1,7</p>	<p>Köszegi túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Pitámin paprika</p> <p>Allergének: 1,7,8</p>
<p>EN:248 ZS: 7,4 TZS: 2,1 CK:0,5 SŐ:1,6 SZH:32,6</p>	<p>EN: 223 ZS: 6,7 TZS: 4 CK: 0,5 SŐ:1,1 SZH:34,3</p>	<p>EN: 217 ZS: 4,7 TZS: 2 CK: 0,9 SŐ:1,2 SZH:32,9</p>	<p>EN: 207 ZS: 6,2 TZS: 2,3 CK: 1,8 SŐ:1,2 SZH:31,2</p>	<p>EN: 190 ZS: 5,2 TZS: 2,9 CK: 6 SŐ: 0,6 SZH: 26,4</p>	<p>EN: 222 ZS: 5,2 TZS: 2,5 CK: 0,8 SŐ: 1 SZH: 32,6</p>
<p>EN:367 ZS:12,9 SZH:47,7</p>	<p>EN: 262 ZS: 5,4 SZH:41,7</p>	<p>EN: 322 ZS: 11,1 SZH:41,9</p>	<p>EN: 329 ZS: 11,3 SZH:42,7</p>	<p>EN: 256 ZS: 4,7 SZH: 41,2</p>	<p>EN: 408 ZS: 4,4 SZH: 78,8</p>
<p>FH: 11,3 SŐ: 1,2</p>	<p>FH: 9,4 SŐ: 0,4</p>	<p>FH:11,6 SŐ: 2,3</p>	<p>FH: 11,9 SŐ: 1,7</p>	<p>FH: 8,3 SŐ: 0,3</p>	<p>FH: 10 SŐ:0,3</p>
<p>EN: ZS: TZS: CK: SŐ:</p>	<p>EN: ZS: TZS: CK: SŐ:</p>	<p>EN: ZS: TZS: CK: SŐ:</p>	<p>EN: ZS: TZS: CK: SŐ:</p>	<p>EN: ZS: TZS: CK: SŐ:</p>	<p>EN: ZS: TZS: CK: SŐ:</p>

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkérek; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a láktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szeszmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűt; 14. Puhatestűk.

Kérünk, az ételtek allergén tartalmáról, valamint a élelts eltporó érdkeződi kizogálást végso munkatársainknál Diétás étkezést biztosítunk. A szűkeg szerinti élapáltozástért előre is ehhezsedet kéryük, megértésedet köszönjük.

Tápanyagtartalom jelölés magyarszata: EN (számított energia), kcal/ada), ZS (zsír, g/ada), TZS (telített zsírsav, g/ada), FH (fehérje, g/ada), SZH (szénhidrát, g/ada), CK (cukor, g/ada), SŐ (só, g/ada)

*A csillaggal jelölt ételtek feyképes recepyje honlapunkon (www.lungast.hu) megtekinthető.



KÖRMENTD

Általános iskola felső tagozat

2021.12.06.–2021.12.12.

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<p>Karamellás tej Magyaros vajkrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>	<p>Vanília tej Reform piskóta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p>	<p>Tea Főtt virsli Mustár Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10,12</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtos meleg szendvics teljes kiőrlésű kenyérral</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p>	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p>	<p>Meggy öntet Tejbe köles</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p>	<p><u>Allergének:</u></p>
<p>Tojásleves Vadas csirkeragu Bulgur Mandarin Milkulás deszert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12</p>	<p>Kertészleves Svéd sárgaborsó főzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p>	<p>Húsgaluska leves Rizstejfűt Gyümölcs öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p>	<p>Gyümölcsleves Tartnyós sertéshús Csemegé uborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p>	<p>Fokhagyma krémleves sárgarépa kockával Dubarry sertéskaraj Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>	<p>Gulyásleves Stangli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p>	<p><u>Allergének:</u></p>
<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p>	<p>Teavaj Félparna kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>	<p>Petrezselymes tojáskrém Félparna kenyér Kilyvőborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p>	<p>Sonkakrém Császárszeme Jégcsapetek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10</p>	<p>Kefir Teljes kiőrlésű kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>	<p>Kószegi túrónkrém Teljes kiőrlésű kenyér Pitámin paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p>
<p>EN:248 ZS: 7,4 SZH:32,6 TZS: 2,1 CK:0,5 FH: 8,6 SÓ: 1,6</p>	<p>EN: 223 ZS: 6,7 SZH:34,3 TZS: 4 CK: 0,5 FH: 4,7 SÓ: 1,1</p>	<p>EN: 217 ZS: 4,7 SZH:32,9 TZS: 2 CK: 0,9 FH: 7,3 SÓ: 1,2</p>	<p>EN: 207 ZS: 6,2 SZH:31,2 TZS: 2,3 CK: 1,8 FH: 7,8 SÓ: 1,2</p>	<p>EN: 190 ZS: 5,2 SZH: 26,4 TZS: 2,9 CK: 6 FH: 8,3 SÓ: 0,6</p>	<p>EN: 222 ZS: 5,2 SZH: 32,6 TZS: 2,5 CK: 0,8 FH: 9,3 SÓ: 1</p>	<p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szereplő allergén jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén tartalmazo gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojas; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Ken-dioxid; 13. Csillagfürt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételék allergén tartalmáról, valamint a diétás ételpró érdelkődj! Kiszógalást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstét biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézéstet kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számlított energia; kcal/adag); ZS (zsír; g/adag); TZS (telített zsírsav; g/adag); FH (fehérje; g/adag); CK (cukor; g/adag); SÓ (só; g/adag)

*A csillaggal jelölt ételék fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.

