

KÖRMEND

Általános iskola alsó tagozat

2022. 04. 04.–2022. 04. 10.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tejeskávé
Magyaros vajkrém
Félbarna kenyér

Allergének:
1,7

EN:398
ZS: 13,4 TZS: 7,3 FH: 11,4
SZH:53,3 CK:20,6 SÓ: 1,8

Tej
Kakaós kalács

Allergének:
1,3,7

EN: 531
ZS: 10,2 TZS: 5 FH: 19,4
SZH:84,5 CK: 19,4 SÓ: 0,3

Vaníliás tej
Szezámmagos sajtkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,7,11

EN: 360
ZS: 7,5 TZS: 4,1 FH:14
SZH:54,1 CK: 21,4 SÓ: 1,3

Gyümölcs tea
Kukoricás pizza

Allergének:
1,7,12

EN: 591
ZS: 16,5 TZS: 6,3 FH: 21,9
SZH:86,5 CK: 14,4 SÓ: 1,8

Tejbedara
Fahéjas porcukor

Allergének:
1,7

EN: 261
ZS: 3,5 TZS: 2,1 FH: 8,1
SZH: 46 CK: 31 SÓ: 0,3

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS: CK: SÓ:

EBÉD

Palócleves
Mákos tészta

Allergének:
1,7,12

EN:706
ZS: 26,2 TZS: 6,6 FH: 23,6
SZH:90,8 CK:30,9 SÓ: 0,1

Álföldi tésztaleves
Csirkefasírt
Tökfőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér

Allergének:
1,3,7,9

EN: 527
ZS: 12,8 TZS: 4 FH: 24,4
SZH:73,4 CK: 9,5 SÓ: 3,4

Citromos kerti leves
Pritaminos csirkemáj
Bulgur
Cékla savanyúság

Allergének:
1,7,9,10,12

EN: 619
ZS: 20,9 TZS: 3,9 FH:26,6
SZH:67,9 CK: 6,5 SÓ: 1,5

Magyaros gombaleves
Pirított sonkaszélet
Majorannás burgonyafőzelék
Teljes kiőrlésű kenyér
Alma

Allergének:
1,3,7,12

EN: 567
ZS: 9,8 TZS: 3 FH: 23,4
SZH:86,7 CK: 13,5 SÓ: 2,8

Tojásleves
Panírozott halrudacska
Párolt rizs
Káposztasaláta

Allergének:
1,3,4,7,12

EN: 706
ZS: 24,2 TZS: 4,8 FH: 21,2
SZH: 99,2 CK: 12,3 SÓ: 3,4

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS: CK: SÓ:

UZSONNA

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Kígyóborka

Allergének:
1,6

EN:240
ZS: 7,4 TZS: 2,5 FH: 8,6
SZH:31,9 CK:0,5 SÓ: 1,6

Főtt tojás
Margarin
Zsemle
Kápia paprika

Allergének:
1,3

EN: 178
ZS: 3,9 TZS: 1,5 FH: 3,6
SZH:30,9 CK: 11,1 SÓ: 0,3

Margarin
Félbarna kenyér
Színes zöldségek

Allergének:
1,7

EN: 244
ZS: 9,7 TZS: 6 FH:4,7
SZH:32,7 CK: 0,5 SÓ: 1

Habos puding
Zsemle

Allergének:
1,6,7

EN: 245
ZS: 5,4 TZS: 3 FH: 9,1
SZH:39,4 CK: 10,2 SÓ: 0,6

Füstölt baromfi párizsi
Margarin
Teljes kiőrlésű zsemle
Zöldpaprika

Allergének:
1

EN: 219
ZS: 8 TZS: 2,7 FH: 7,5
SZH: 27,9 CK: 0,4 SÓ: 1,3

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS: CK: SÓ:

Allergének:

EN:
ZS:
SZH:

TZS: CK: SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztzennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutén 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. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az étel allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő 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 (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

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