

KÖRMEND

Általános iskola alsós

2021.09.20. – 2021.09.26.

hétfő		kedd		szerda		csütörtök		péntek		szombat		vasárnap			
<p>Tel</p> <p>Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>		<p>Tel</p> <p>Magyaros vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>		<p>Tea</p> <p>Langaló Lilahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p>		<p>Tea</p> <p>Főtt virsli Mustár Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p>		<p>Tel</p> <p>Telbedara Kakás szórát</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>		<p>EN:</p> <p>ZS: 4,8 SZH: 52,3</p> <p><u>Allergének:</u></p>		<p>EN:</p> <p>ZS: 11,1 SZH: 0,4</p> <p><u>Allergének:</u></p>		<p>EN:</p> <p>ZS: 11,1 SZH: 0,4</p> <p><u>Allergének:</u></p>	
<p>Tízórai</p> <p>EN:325 ZS: 5,4 SZH:53,6</p> <p>TZS: 2,4 CK:22,3</p> <p>FH: 10,3 SÓ: 1,4</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>		<p>EN: 344 ZS: 12,4 SZH:41,8</p> <p>TZS: 7,2 CK: 10,6</p> <p>FH: 11,3 SÓ: 1,7</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>		<p>EN: 696 ZS: 22,7 SZH:81,6</p> <p>TZS: 11,8 CK: 11,9</p> <p>FH:21,9 SÓ: 1,7</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p>		<p>EN: 289 ZS: 10,8 SZH:36,4</p> <p>TZS: 3 CK: 9,6</p> <p>FH: 11 SÓ: 1,8</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p>		<p>EN: 318 ZS: 4,8 SZH: 52,3</p> <p>TZS: 2,9 CK: 32,8</p> <p>FH: 11,1 SÓ: 0,4</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>		<p>EN:</p> <p>ZS: 4,8 SZH: 52,3</p> <p><u>Allergének:</u></p>		<p>EN:</p> <p>ZS: 11,1 SZH: 0,4</p> <p><u>Allergének:</u></p>		<p>EN:</p> <p>ZS: 11,1 SZH: 0,4</p> <p><u>Allergének:</u></p>	
<p>EBÉD</p> <p>EN:600 ZS: 18 SZH:72,6</p> <p>TZS: 6,4 CK:30,1</p> <p>FH: 29,1 SÓ: 2,5</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p>		<p>EN: 993 ZS: 39,5 SZH:116,7</p> <p>TZS: 12,1 CK: 35</p> <p>FH: 36,9 SÓ: 2,1</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p>		<p>EN: 646 ZS: 22,6 SZH:86,2</p> <p>TZS: 6,9 CK: 25,5</p> <p>FH:21,2 SÓ: 0,3</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p>		<p>EN: 563 ZS: 23,1 SZH:61,5</p> <p>TZS: 6,2 CK: 15,3</p> <p>FH: 25,4 SÓ: 2,3</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p>		<p>EN: 587 ZS: 18,8 SZH: 83,9</p> <p>TZS: 2,3 CK: 6,8</p> <p>FH: 19,5 SÓ: 1,4</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9</p>		<p>EN:</p> <p>ZS: 18,8 SZH: 83,9</p> <p><u>Allergének:</u></p>		<p>EN:</p> <p>ZS: 18,8 SZH: 83,9</p> <p><u>Allergének:</u></p>		<p>EN:</p> <p>ZS: 18,8 SZH: 83,9</p> <p><u>Allergének:</u></p>	
<p>UZSONNA</p> <p>EN:196 ZS: 5,2 SZH:26,5</p> <p>TZS: 3 CK:6,1</p> <p>FH: 8,3 SÓ: 0,6</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>		<p>EN: 251 ZS: 7,2 SZH:33,7</p> <p>TZS: 2 CK: 0,6</p> <p>FH: 8,5 SÓ: 1,8</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p>		<p>EN: 222 ZS: 5,2 SZH:33,6</p> <p>TZS: 2,5 CK: 0,8</p> <p>FH:9,3 SÓ: 1</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8</p>		<p>EN: 250 ZS: 5,8 SZH:37,2</p> <p>TZS: 1,6 CK: 1,1</p> <p>FH: 10,4 SÓ: 1,3</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p>		<p>EN: 190 ZS: 3 SZH: 27,8</p> <p>TZS: 0,8 CK: 0,4</p> <p>FH: 9,2 SÓ: 1,1</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p>		<p>EN:</p> <p>ZS: 3 SZH: 27,8</p> <p><u>Allergének:</u></p>		<p>EN:</p> <p>ZS: 3 SZH: 27,8</p> <p><u>Allergének:</u></p>		<p>EN:</p> <p>ZS: 3 SZH: 27,8</p> <p><u>Allergének:</u></p>	

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkelték; 3. Tojás; 4. Hát; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezám; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételkárallergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj! Kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elérésedet 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)

Az ételisoronkai az azokban szándék szerint, jelen lévő allergének kerülnek feltüntetésre. Az ételisorokban keresztaszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:
* A csillaggal jelölt ételkárallergén receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



KÖRMEND

Általános iskola felsős

2021.09.20.–2021.09.26.

hétfő		kedd		szerda		csütörtök		péntek		szombat		vasárnap	
<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>		<p>Tej Magyaros vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>		<p>Tea Langalító Liliahagyma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p>		<p>Tea Főtt virsli Mustár Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,10,12</p>		<p>Tejbedara Kakaós szörp</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>					
<p>EN:325 ZS: 5,4 SZH:53,6 TZS: 2,4 CK:22,3 FH: 10,3 SÓ: 1,4</p> <p>Fokhagyma krémleves Sárgarépa kocka Egyiptomi rakott húsos bulgur Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p>		<p>EN: 344 ZS: 12,4 SZH:41,8 TZS: 7,2 CK: 10,6 FH: 11,3 SÓ: 1,7</p> <p>Hűsgaluska leves Reszelt sajt Parajmártás Tört burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér Piskóta kocka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p>		<p>EN: 636 ZS: 22,7 SZH:81,6 TZS: 11,8 CK: 11,9 FH:21,9 SÓ: 1,7</p> <p>Bakonyi betyárleves sertéshussal Darás metélt Szávvelő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p>		<p>EN: 289 ZS: 10,8 SZH:36,4 TZS: 3 CK: 9,6 FH: 11 SÓ: 1,8</p> <p>Csontleves Paradiszosos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9</p>		<p>EN: 329 ZS: 4,9 SZH: 54,6 TZS: 2,9 CK: 34,6 FH: 11,4 SÓ: 0,4</p> <p>Zöldborsleves Pamírozott haurudacska Petrezselymes físz Uborkaszálat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9</p>					
<p>EN:516 ZS: 18 SZH:76,3 TZS: 6,4 CK:33,7 FH: 29,2 SÓ: 2,5</p> <p>Natur joghurt Teljes kiőrlésű kfi</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>		<p>EN: 1004 ZS: 39,5 SZH:118,7 TZS: 12,1 CK: 35 FH: 37,1 SÓ: 2,1</p> <p>Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Paradiscom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p>		<p>EN: 222 ZS: 5,2 SZH:32,6 TZS: 2,5 CK: 0,8 FH:9,3 SÓ: 1</p> <p>Köszegi túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8</p>		<p>EN: 563 ZS: 23,1 SZH:61,5 TZS: 6,2 CK: 15,3 FH: 25,4 SÓ: 2,3</p> <p>Csirkeleves Félbarna kenyér Réphasáb</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p>		<p>EN: 686 ZS: 22,3 SZH: 96,6 TZS: 2,8 CK: 8,3 FH: 23,7 SÓ: 1,7</p> <p>Csirkenell sonka Margarin Teljes kiőrlésű szemle Kábia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p>					
<p>EN:196 ZS: 5,2 SZH:26,5 TZS: 3 CK:6,1 FH: 8,3 SÓ: 0,6</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p>		<p>EN: 251 ZS: 7,2 SZH:33,7 TZS: 2 CK: 0,6 FH: 8,5 SÓ: 1,8</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p>		<p>EN: 250 ZS: 5,8 SZH:37,2 TZS: 1,6 CK: 1,1 FH: 10,4 SÓ: 1,3</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p>		<p>EN: 190 ZS: 3 SZH: 27,8 TZS: 0,8 CK: 0,4 FH: 9,2 SÓ: 1,1</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p>		<p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p> <p><u>Allergének:</u></p>		<p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SÓ:</p> <p><u>Allergének:</u></p>			

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hát; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételtek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődni kizárólag a készítő munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is értesítést 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 ételtek fenyképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.