

KÖRMEND

Általános iskola alsó tagozat

2022. 04. 11.–2022. 04. 17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

Tej
Mogyorós krém
Félbarna kenyér

Tea
Mediterrán tonhalkrém
Teljes kiőrlésű kenyér

Gyümölcs tea
Sajtos meleg szendvics
Félbarna kenyérrrel

Allergének:
1,6,7,8

Allergének:
1,4,6,7,10,12

Allergének:
1,7,12

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:389
ZS:9,4
SZH:52,9
Tzs: 5,1
CK:21,2
FH: 10,8
SÓ: 1,2

EN: 236
ZS: 3,6
SZH:40
Tzs: 1,9
CK: 8,5
FH: 9,5
SÓ: 1,3

EN: 329
ZS: 11
SZH:43,8
Tzs: 5,4
CK: 11,5
FH:11,8
SÓ: 1,9

EN:
ZS:
SZH:
Tzs:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
Tzs:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
Tzs:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
Tzs:
CK:
FH:
SÓ:

Pikáns karfiolkremleves
Bolognai sertésragu
Spagetti
Reszelt sajt

Csontleves
Főtt virsli
Lencsétözelék
Félbarna kenyér
Hűsvéti deszert
Narancs

Májgulaszkaléves
Szilvátörlékelés gombóc
Fahéjas porccukor

TAVASZI SZÜNET

ÜNNEP

Allergének:
1,7,9,12

Allergének:
1,3,6,7,9,10

Allergének:
1,3,9,12

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:615
ZS:27,6
SZH:61,7
Tzs: 10
CK:9
FH: 28,8
SÓ: 1,9

EN: 865
ZS: 33,9
SZH:97,7
Tzs: 11,3
CK: 23
FH: 36,5
SÓ: 3,4

EN: 891
ZS: 26,1
SZH:165,3
Tzs: 4
CK: 58,2
FH:29,3
SÓ: 1,6

EN:
ZS:
SZH:
Tzs:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
Tzs:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
Tzs:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
Tzs:
CK:
FH:
SÓ:

Zala felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér
Zöldpaprika

Teperős pogácsa

Húspástétom
Teljes kiőrlésű kenyér
Jégsaprettek

Allergének:
1,6

Allergének:
1,3,7

Allergének:
1,7,10

Allergének:

Allergének:

Allergének:

Allergének:

EN:248
ZS:7,4
SZH:32,6
Tzs: 2,1
CK:0,5
FH: 8,6
SÓ: 1,6

EN: 293
ZS: 14,8
SZH:29,4
Tzs: 7,1
CK: 0,9
FH: 6,7
SÓ: 1,1

EN: 303
ZS: 11,7
SZH:34,2
Tzs: 3,7
CK: 1,5
FH:12,7
SÓ: 1

EN:
ZS:
SZH:
Tzs:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
Tzs:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
Tzs:
CK:
FH:
SÓ:

EN:
ZS:
SZH:
Tzs:
CK:
FH:
SÓ:

Az ételsoroknál az azokban szereplő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztiszennyződéssel előfordulhatnak a következő allergének:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkeltők; 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. Cillagfürt; 14. Puhatestűek.

Kérünk, az ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődi kiszolgálást végző munkatársainknál. Diétás étkezéseket biztosítunk. A szükséges szorinti 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 ételk fenyképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



KÖRMEND

Általános iskola felső tagozat

2022. 04. 11.–2022. 04. 17.

hétfő

kedd

szerda

csütörtök

péntek

szombat

vasárnap

TÍZÓRAI

<p>Tej Mogyorós krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7,8</p>	<p>Tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtos meleg szendvics félbarna kenyérrrel</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p>	<p>AVASZSI SZÜNET</p>	<p>ÜNNEP</p>	
<p>EN:359 ZS:9,4 SZH:52,9</p> <p>TZS: 5,1 CK:21,2</p> <p>FH: 10,8 SÓ: 1,2</p>	<p>EN: 236 ZS: 3,6 SZH:40</p> <p>TZS: 1,9 CK: 8,5</p> <p>FH: 9,5 SÓ: 1,3</p>	<p>EN: 329 ZS: 1,1 SZH:43,8</p> <p>TZS: 5,4 CK: 11,5</p> <p>FH:11,8 SÓ: 1,9</p>	<p>EN: 230 ZS: 5,4 SZH:33,9</p> <p>TZS: 2,1 CK: 20,2</p> <p>FH: 9,5 SÓ: 0,3</p>	<p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>

EBÉD

<p>Pikáns karfiolkémleves Bolognai sertésragu Spagetti Reszelt sajt</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p>	<p>Csontleves Főtt virsli Lencsefőzelék Félbarna kenyér Húsvéti desszert Narancs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10</p>	<p>Májgaluskaleves Szilvátöltelkes gombóc Fahéjas porccukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p>	<p>AVASZSI SZÜNET</p>	<p>ÜNNEP</p>	
<p>EN:699 ZS: 32,1 SZH:67,9</p> <p>TZS: 11,7 CK:9,9</p> <p>FH: 33,3 SÓ: 2,1</p>	<p>EN: 865 ZS: 33,9 SZH:97,7</p> <p>TZS: 11,3 CK: 23</p> <p>FH: 36,5 SÓ: 3,4</p>	<p>EN: 903 ZS: 26,1 SZH:168,3</p> <p>TZS: 4 CK: 60,9</p> <p>FH:29,3 SÓ: 1,6</p>	<p>EN: 701 ZS: 22,9 SZH:80,2</p> <p>TZS: 3,8 CK: 13,9</p> <p>FH: 28,6 SÓ: 1,3</p>	<p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>

UZSONNA

<p>Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p>	<p>Teperős pogácsa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p>	<p>Húspástétom Teljes kiőrlésű kenyér Jégsaparak</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10</p>	<p>AVASZSI SZÜNET</p>	<p>ÜNNEP</p>	
<p>EN:248 ZS: 7,4 SZH:32,6</p> <p>TZS: 2,1 CK:0,5</p> <p>FH: 8,6 SÓ: 1,6</p>	<p>EN: 293 ZS: 14,8 SZH:29,4</p> <p>TZS: 7,1 CK: 0,9</p> <p>FH: 6,7 SÓ: 1,1</p>	<p>EN: 303 ZS: 11,7 SZH:34,2</p> <p>TZS: 3,7 CK: 1,5</p> <p>FH:12,7 SÓ: 1</p>	<p>EN: 230 ZS: 9,6 SZH:27,1</p> <p>TZS: 3,7 CK: 0,4</p> <p>FH: 7,6 SÓ: 1,3</p>	<p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>	<p>EN: ZS: SZH:</p> <p>TZS: CK:</p> <p>FH: SÓ:</p>

Az ételsoroknál az azokban szereplő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban kereszteszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:
1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Ráktelék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földimogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szezámmag; 12. Ken-dioxid; 13. Cillagfürt; 14. Puhatestűek.
Kérünk, az ételk allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődi kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétet biztosítunk. A szűkség szerinti ételnyújtástól eltérő előre is elrendelését kérjük, megértesedat köszönjük.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számmal) energiás; kcal/100g; ZS (zsír); g/100g; TZS (telített zsír); g/100g; FH (fehérje); g/100g; SZH (szénhidrát); g/100g; CK (cukor); g/100g; SÓ (sós); g/100g
*A csillaggal jelölt ételk fenyképes recepjé honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.