

## KÖRMEND

## Általános iskola felső tagozat

2022. 10. 03.–2022. 10. 09.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN:279 ZS: 9,5    TZS: 5,4    FH: 5,9 SZH:40,7    CK:8,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Mákos kevert sütemény</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 256 ZS: 7,9    TZS: 2,5    FH: 8,8 SZH:34    CK: 23,9    SÓ: 0,2</p>	<p>Kakaós tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 326 ZS: 5,9    TZS: 2,7    FH:10,8 SZH:52,4    CK: 21,6    SÓ: 1,2</p>	<p>Tea Sajtos meleg szendvics félbarna kenyérral</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 330 ZS: 11    TZS: 5,4    FH: 11,8 SZH:43,8    CK: 11,5    SÓ: 1,9</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt virsli Mustár Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 330 ZS: 11,9    TZS: 4,2    FH: 10,7 SZH: 42,7    CK: 9,6    SÓ: 2,5</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Tojásleves Dinó szelet Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:659 ZS: 21,2    TZS: 3,8    FH: 25,5 SZH:87,3    CK:12    SÓ: 1,8</p>	<p>Legényfogó leves Káposztás tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 635 ZS: 19,7    TZS: 4,4    FH: 24 SZH:88,8    CK: 20    SÓ: 0,4</p>	<p>Édes gyökekrémleves Leves gyöngy Magyaros húsos rakott burgonya Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 654 ZS: 27,5    TZS: 11    FH:23,5 SZH:69,6    CK: 5,1    SÓ: 2</p>	<p>Paradicsomleves Panírozott halrudacska Párolt rizs Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,9</p> <p>EN: 767 ZS: 25,1    TZS: 3,1    FH: 22,8 SZH:111,6    CK: 25,9    SÓ: 2,5</p>	<p>Csontleves Főtt tojás Parajfőzelék Főtt burgonya fél adag Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 631 ZS: 20,6    TZS: 4,6    FH: 23,4 SZH: 79,4    CK: 8,5    SÓ: 2,8</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Kenőmájas Félbarna kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:254 ZS: 9    TZS: 0    FH: 8,4 SZH:33    CK:0,5    SÓ: 1,5</p>	<p>Füstölt baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Szőlő</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 314 ZS: 8,1    TZS: 2,7    FH: 8,4 SZH:49,2    CK: 18,6    SÓ: 1,5</p>	<p>Barackos túrókrém Kifli</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 200 ZS: 3,2    TZS: 1,8    FH:8,6 SZH:33,1    CK: 6,6    SÓ: 0,6</p>	<p>Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 300 ZS: 8,4    TZS: 3,1    FH: 8,8 SZH:44,7    CK: 13,9    SÓ: 1,6</p>	<p>Almás lepény</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 280 ZS: 11,4    TZS: 5,2    FH: 3,9 SZH: 41,1    CK: 13,1    SÓ: 0,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>

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

1. Glutént 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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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 ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

KÖRMEND

Általános iskola felső tagozat

2022. 10. 10.–2022. 10. 16.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Gabonapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:217 ZS: 4,3    TZS: 2,1    FH: 7,7 SZH:33,2    CK:19,7    SÓ: 0,3</p>	<p>Tea Langalló</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 687 ZS: 28,9    TZS: 12,6    FH: 21,4 SZH:79,3    CK: 11    SÓ: 1,5</p>	<p>Tej Kakaós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 616 ZS: 11,6    TZS: 5,5    FH:22,2 SZH:99,1    CK: 20,9    SÓ: 0,3</p>	<p>Tej Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 325 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,3 SZH:53,6    CK: 22,3    SÓ: 1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Petrezselymes uborkás tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 256 ZS: 6,3    TZS: 1,2    FH: 6,8 SZH: 39,7    CK: 9,1    SÓ: 1</p>	<p>Tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 236 ZS: 3,9    TZS: 2    FH: 9,6 SZH: 38,9    CK: 8,5    SÓ:1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Tyúk erőleves Vadas sertésragu Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:748 ZS: 30,2    TZS: 7,6    FH: 25,1 SZH:79    CK:7,4    SÓ: 1,8</p>	<p>Reszelt tésztalevés Paradicsomos húsos káposzta Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,9,12</p> <p>EN: 495 ZS: 20,8    TZS: 5,4    FH: 20,6 SZH:53,9    CK: 11,1    SÓ: 1,8</p>	<p>Bableves Túrós tészta Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 689 ZS: 20,4    TZS: 7,3    FH:27,8 SZH:91,7    CK: 17,9    SÓ: 0,3</p>	<p>Tavaszi leves Pincepörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,10,12</p> <p>EN: 594 ZS: 21,7    TZS: 5,9    FH: 24,4 SZH:68,8    CK: 1,6    SÓ: 2,7</p>	<p>Karamellás körteleves Budapest sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 762 ZS: 28,3    TZS: 7,9    FH: 23,1 SZH: 101,6    CK: 32    SÓ: 1,5</p>	<p>Bakonyi betyárleves Morzsás nudli Szilvavelő</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 834 ZS: 20,7    TZS: 6,3    FH: 23,8 SZH: 109,8    CK: 23,9    SÓ: 2,1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:218 ZS: 4,7    TZS: 1,8    FH: 9,4 SZH:32,5    CK:1,2    SÓ: 1,6</p>	<p>Teavaj Félbarna kenyér Színes zöldségek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 244 ZS: 9,7    TZS: 6    FH: 4,7 SZH:32,7    CK: 0,5    SÓ: 1</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 248 ZS: 8,8    TZS: 3    FH:8,5 SZH:31,9    CK: 0,5    SÓ: 1,6</p>	<p>Gyümölcssaláta Korpotiv keksz</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 178 ZS: 3,9    TZS: 1,5    FH: 3,6 SZH:30,9    CK: 11,1    SÓ: 0,3</p>	<p>Csemege szalámi Margarin Zsemle Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 249 ZS: 9,6    TZS: 3,5    FH: 8,2 SZH: 30,7    CK: 0,7    SÓ: 1,3</p>	<p>Finom túrókrém Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 213 ZS: 3,1    TZS: 1,2    FH: 9,2 SZH: 35,2    CK: 0,6    SÓ: 1,2</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>

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

1. Glutént 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj vizsgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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 ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

KÖRMEND

Általános iskola felső tagozat

2022. 10. 17.–2022. 10. 23.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Méz Margarin Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:333 ZS: 5,4    TZS: 2,4    FH: 10,2 SZH:57,4    CK:26,1    SÓ: 1,3</p>	<p>Tejbedara Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 273 ZS: 3,5    TZS: 2,1    FH: 8,1 SZH:49    CK: 33,7    SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 232 ZS: 4,3    TZS: 2,4    FH:8 SZH:38,6    CK: 8,5    SÓ: 1,1</p>	<p>Citrom ízű tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 248 ZS: 5,2    TZS: 1,5    FH: 7,2 SZH:39,4    CK: 9,1    SÓ: 1</p>	<p>Gyümölcs tea Csicseriborsó krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,11,12</p> <p>EN: 251 ZS: 4,1    TZS: 1,2    FH: 7 SZH: 44,1    CK: 7,9    SÓ: 1,1</p>		
EBÉD	<p>Tejfölös zöldbableves Bazsalikomos bulguros csirke Csemegeuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,10,12</p> <p>EN:606 ZS: 17,9    TZS: 3,8    FH: 28,5 SZH:67,8    CK:4,3    SÓ: 2,6</p>	<p>Kakukkfűves hagymakrémleves Parajos-halás rakott tészta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7</p> <p>EN: 597 ZS: 21,5    TZS: 10,6    FH: 27,6 SZH:67,5    CK: 7,8    SÓ: 1,2</p>	<p>Gombaleves Lecsós sertésragu Párolt rizs</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 705 ZS: 32    TZS: 8,7    FH:23,6 SZH:78,4    CK: 5,2    SÓ: 2,3</p>	<p>Sertésraguleves Mákos guba Meggyes öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 807 ZS: 24,8    TZS: 7,2    FH: 26,3 SZH:115,2    CK: 57,9    SÓ: 1,2</p>	<p>Lebbencsleves Sertés húspogácsa Tölkőzelék Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 796 ZS: 30,5    TZS: 9,2    FH: 28,3 SZH: 95,3    CK: 10,1    SÓ: 3,6</p>		
UZSONNA	<p>Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:253 ZS: 9,4    TZS: 3,4    FH: 8,2 SZH:32,1    CK:0,6    SÓ: 1,6</p>	<p>Sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10</p> <p>EN: 252 ZS: 8    TZS: 2,8    FH: 10 SZH:32,8    CK: 0,9    SÓ: 1,6</p>	<p>Kakaós csiga Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 329 ZS: 7,8    TZS: 1,4    FH:6,6 SZH:56,3    CK: 25,8    SÓ: 0</p>	<p>Kőszegi túrókrém Félbarna kenyér Pritamin paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,8</p> <p>EN: 222 ZS: 4,9    TZS: 2,4    FH: 9,2 SZH:33,7    CK: 0,8    SÓ: 1,2</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Zsemle Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 202 ZS: 3,8    TZS: 1    FH: 9,2 SZH: 30,9    CK: 0,8    SÓ: 1,4</p>		

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

1. Glutént 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 ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezéstést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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 ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.

**KÖRMEND**
**Általános iskola felső tagozat**

2022. 10. 24.–2022. 10. 30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>TÍZÓRAI</b>	Citrom ízű tea Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sajt  <u>Allergének:</u> 1,7 EN:306 ZS: 10,5    TZS: 5,9    FH: 11,4 SZH:39,3    CK:9,1    SÓ: 1,5	Tejberizs Kakaós szórát  <u>Allergének:</u> 7 EN: 347 ZS: 3,7    TZS: 2,1    FH: 10,4 SZH:64,2    CK: 28,2    SÓ: 0,3	Karamellás tej Margarin Briós  <u>Allergének:</u> 1,3,6,7 EN: 328 ZS: 9    TZS: 4,5    FH:10,1 SZH:48,7    CK: 24,5    SÓ: 0,7	Citrom ízű tea Krinolin Mustár Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,6,10 EN: 379 ZS: 14,1    TZS: 1,7    FH: 14,5 SZH:44,4    CK: 11,2    SÓ: 2,4	Tej Reform piskóta  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 230 ZS: 5,4    TZS: 2,1    FH: 9,5 SZH: 33,9    CK: 20,2    SÓ: 0,3	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
<b>EBÉD</b>	Alföldi tésztaleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,7,9 EN:610 ZS: 27,6    TZS: 8,4    FH: 23,3 SZH:61,1    CK:3,3    SÓ: 1,1	Zabgaluska leves Dinó szelet Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 818 ZS: 30,6    TZS: 6,2    FH: 23,2 SZH:102,1    CK: 3,7    SÓ: 3,4	Csicserei borsó leves Aranygaluska Vaníliás öntet  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9 EN: 923 ZS: 24,4    TZS: 4,3    FH:28,1 SZH:140,6    CK: 40,3    SÓ: 0,5	Húsgaluska leves Burgonyás tészta Piros káposztasaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN: 670 ZS: 24,9    TZS: 5,3    FH: 24,1 SZH:84,6    CK: 10,6    SÓ: 2,2	Fokhagyma krémleves sárgarépakockával Rántott sertésszelet Petrezselymes burgonya Vitaminaláta  <u>Allergének:</u> 1,3,7,12 EN: 876 ZS: 31,1    TZS: 6,8    FH: 35,1 SZH: 105,5    CK: 10,8    SÓ: 2	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
<b>UZSONNA</b>	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka  <u>Allergének:</u> 1 EN:246 ZS: 8,5    TZS: 2,9    FH: 8,3 SZH:32,9    CK:0,5    SÓ: 1,8	Finom túrókrém Félbarna kenyér Reszelt sárgarépa  <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN: 213 ZS: 3,1    TZS: 1,2    FH: 9,2 SZH:35,2    CK: 0,6    SÓ: 1,2	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Pritamin paprika  <u>Allergének:</u> 1 EN: 259 ZS: 10,2    TZS: 3,6    FH:8,3 SZH:31,8    CK: 0,5    SÓ: 1,5	Franciasaláta Félbarna kenyér  <u>Allergének:</u> 1,3,7,10,12 EN: 476 ZS: 18,9    TZS: 2,8    FH: 10,1 SZH:62,2    CK: 9,4    SÓ: 1,9	Epres házi joghurt Kifli  <u>Allergének:</u> 1,7 EN: 250 ZS: 3,9    TZS: 2,1    FH: 7,4 SZH: 44,9    CK: 18,5    SÓ: 0,5	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:

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

1. Glutént 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. Csillagfürt; 14. Puhatestűek.  
Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti étlapváltoztatásért előre is elnézésedet 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 ételek fényképes receptje honlapunkon ([www.hungast.hu](http://www.hungast.hu)) megtekinthető.