

Körmend

Általános iskola alsó tagozat

2023. 10. 02.–2023. 10. 08.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Csokis gabonagolyó</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,7</p> <p>EN:256 ZS: 4,6    TZS: 2,1    FH: 8,2 SZH:41,6    CK:23,6    SÓ: 0,32</p>	<p>Gyümölcs tea 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:39,5    CK: 9    SÓ: 1,14</p>	<p>Tej Aszaltgyümölcsös kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 362 ZS: 6,8    TZS: 3,5    FH:12 SZH:60,5    CK: 32,1    SÓ: 0,27</p>	<p>Gyümölcs tea Tonhalkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,4,6,10,12</p> <p>EN: 215 ZS: 1,3    TZS: 0,1    FH: 9,7 SZH:39,6    CK: 8    SÓ: 1,17</p>	<p>Almás fahéjas zabkása</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 257 ZS: 6,7    TZS: 3,4    FH: 3,1 SZH: 44,5    CK: 21,8    SÓ: 0,38</p>		
EBÉD	<p>Csontleves Karfioles sertéspaprikás Bulgur</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:711 ZS: 30,3    TZS: 8    FH: 28 SZH:67,4    CK:1,2    SÓ: 1,3</p>	<p>Legényfogó leves Burgonyás tészta Lilakposzta saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12</p> <p>EN: 611 ZS: 21,5    TZS: 4,6    FH: 21,9 SZH:78,8    CK: 14,2    SÓ: 1,22</p>	<p>Magyaros gombaleves Dino szelet Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 605 ZS: 16,8    TZS: 3,2    FH:24,4 SZH:85,2    CK: 12,2    SÓ: 2,11</p>	<p>Frankfurti leves Szilvatöltelikes gombóc Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 934 ZS: 28,6    TZS: 5,3    FH: 23,4 SZH:150,2    CK: 30,9    SÓ: 2,63</p>	<p>Újhagymás burgonyakrémleves Rántott sajt Párolt rizs Uborkasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,12</p> <p>EN: 671 ZS: 23,9    TZS: 7,8    FH: 20,1 SZH: 92,8    CK: 10    SÓ: 1,58</p>		
UZSONNA	<p>Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Kápia paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6,10</p> <p>EN:253 ZS: 9,3    TZS: 0,2    FH: 8,5 SZH:31,7    CK:0,5    SÓ: 1,35</p>	<p>Sertés párizsi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 250 ZS: 9,1    TZS: 3,2    FH: 8 SZH:32,8    CK: 0,6    SÓ: 1,77</p>	<p>Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 258 ZS: 10,1    TZS: 3,6    FH:8,3 SZH:31,6    CK: 0,5    SÓ: 1,57</p>	<p>Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 221 ZS: 4,8    TZS: 1,8    FH: 9,4 SZH:32,9    CK: 1,2    SÓ: 1,61</p>	<p>Teljes kiőrlésű magos pogácsa Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,11</p> <p>EN: 353 ZS: 13,5    TZS: 1,8    FH: 11,2 SZH: 46,8    CK: 14    SÓ: 0,52</p>		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsorokban keresztszennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákkeltők; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szeszammag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezést biztosítunk. A szükséges szoroni eltapasztalásért előre is elnézést kérjük, megértésedet köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírok; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (s; g/adag) \*A csillaggal jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Körmend

Általános iskola alsó tagozat

2023. 10. 09.–2023. 10. 15.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Tej Szilva extra dzsem Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:326 ZS: 5,7 TZS: 2,6 FH: 10,4 SZH:52,8 CK:22,5 SÓ: 1,12</p>	<p>Tej Teljes kiőrlésű reform piskóta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 327 ZS: 12,7 TZS: 2,9 FH: 10,7 SZH:40,3 CK: 25,1 SÓ: 0,3</p>	<p>Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 274 ZS: 9,4 TZS: 5,4 FH:5,5 SZH:40 CK: 8,8 SÓ: 1,47</p>	<p>Tejbedara Kakaós szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 263 ZS: 3,9 TZS: 2,3 FH: 9 SZH:43,6 CK: 28,5 SÓ: 0,39</p>	<p>Gyümölcsstea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 243 ZS: 5,2 TZS: 1,5 FH: 7,2 SZH: 38,2 CK: 7,9 SÓ: 1</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Köménymagleves Leves gyöngy Vadas sertésragu Pírított kiskagylótészta Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN:752 ZS: 32,3 TZS: 8,7 FH: 22,3 SZH:89,1 CK:25,1 SÓ: 0,81</p>	<p>Kertészleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 604 ZS: 19,1 TZS: 4,9 FH: 21,7 SZH:82,3 CK: 20 SÓ: 2,33</p>	<p>Gyümölcsleves Búbos sertészelet Petrezselymes rizs Házi csalamádé</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 732 ZS: 24,5 TZS: 5,7 FH:28 SZH:98,4 CK: 31 SÓ: 1,08</p>	<p>Zabgaluska leves Svéd sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,6,9</p> <p>EN: 610 ZS: 15,4 TZS: 2 FH: 30,2 SZH:81,4 CK: 0,8 SÓ: 3,09</p>	<p>Hamisgulyás Aranygaluska Vaníliás öntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 774 ZS: 18,9 TZS: 3,4 FH: 19,4 SZH: 126,9 CK: 42,3 SÓ: 0,58</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p>Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN:245 ZS: 7,9 TZS: 2,8 FH: 8,6 SZH:33,4 CK:0,7 SÓ: 1,7</p>	<p>Tavaszi túrókrém friss zöldségekkel Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 227 ZS: 3,7 TZS: 2,1 FH: 10,1 SZH:35,7 CK: 0,9 SÓ: 1,21</p>	<p>Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Sárgarépa korong</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 255 ZS: 8,8 TZS: 3 FH:8,5 SZH:33,7 CK: 0,5 SÓ: 1,63</p>	<p>Teljes kiőrlésű vasi tekercs Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 220 ZS: 7,2 TZS: 2 FH: 4,9 SZH:32,6 CK: 14,5 SÓ: 0,29</p>	<p>Reszelt sajt Margarin Zsemle Kígyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 268 ZS: 10,3 TZS: 5,7 FH: 11,6 SZH: 30,4 CK: 0,7 SÓ: 1,33</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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 keresztaszennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szeszamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfű; 14. Puhatestűk. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezéstétést biztosítunk. A szükséges szoroni ellátásért előre is elnézést kérjük, megértésüket 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) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Körmend

Általános iskola alsó tagozat

2023. 10. 16.–2023. 10. 22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p>Kakaós tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN:305 ZS: 6    TZS: 2,7    FH: 10,5 SZH:48,2    CK:22,3    SÓ: 0,87</p>	<p>Tej Mákos kevert</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 375 ZS: 15,7    TZS: 4,8    FH: 13 SZH:41,5    CK: 25,8    SÓ: 0,26</p>	<p>Gyümölcs tea Csicseriborsó krém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,10,11</p> <p>EN: 251 ZS: 4    TZS: 1,1    FH:6,9 SZH:44,3    CK: 8,2    SÓ: 1,24</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtkrém Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 234 ZS: 4    TZS: 2,2    FH: 7,8 SZH:40    CK: 8,7    SÓ: 1,26</p>	<p>Tejberizs Fahéjas porcukor</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 360 ZS: 5,8    TZS: 3,8    FH: 9,3 SZH: 64,9    CK: 29,9    SÓ: 0,47</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
EBÉD	<p>Alföldi térsztales Csirke nuggets Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN:460 ZS: 14,3    TZS: 3,7    FH: 20,5 SZH:58,5    CK:3,2    SÓ: 2,2</p>	<p>Tyúkerőleves Rakott karfiol Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9</p> <p>EN: 734 ZS: 36,5    TZS: 8,4    FH: 32,1 SZH:63,4    CK: 3,5    SÓ: 2,45</p>	<p>Bakonyi betyárleves Darás metélt Eperöntet</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9,12</p> <p>EN: 616 ZS: 22,7    TZS: 6,9    FH:21,4 SZH:78,1    CK: 18,2    SÓ: 0,51</p>	<p>Édes gyökekrémleves Panírozott halrúd Párolt rizs Piros káposztasaláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,7,9,12</p> <p>EN: 616 ZS: 18,6    TZS: 3,1    FH: 19,3 SZH:91,8    CK: 10    SÓ: 1,35</p>	<p>Tavaszi leves Főtt tojás Parajmártás Főtt burgonya Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,12</p> <p>EN: 423 ZS: 8,1    TZS: 2,4    FH: 16,3 SZH: 63    CK: 5,8    SÓ: 1,47</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: SZH:</p>
UZSONNA	<p>Ökörszem Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN:322 ZS: 5,4    TZS: 2,8    FH: 9 SZH:57,3    CK:27,6    SÓ: 0,11</p>	<p>Házi sonkkrém Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10</p> <p>EN: 206 ZS: 3,8    TZS: 1,3    FH: 7,8 SZH:33,4    CK: 1    SÓ: 1,66</p>	<p>Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1</p> <p>EN: 211 ZS: 4,1    TZS: 1,2    FH:9,4 SZH:32,2    CK: 0,5    SÓ: 1,58</p>	<p>Májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,10,12</p> <p>EN: 264 ZS: 11    TZS: 3,3    FH: 6,8 SZH:32,4    CK: 0,7    SÓ: 0,96</p>	<p>Teljes kiőrlésű zöldséges pillangó Alma</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 333 ZS: 13,4    TZS: 3,1    FH: 9,6 SZH: 42,9    CK: 17,1    SÓ: 0,65</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 keresztaszennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutén (tartalmazó gabonafélék); 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szójabab; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérlek, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételváltoztatásért előre is elbájoskodni 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

Körmend

Általános iskola alsó tagozat

2023. 10. 23.–2023. 10. 29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Tej Kukoricapehely</p> <p><u>Allergének:</u> 7</p> <p>EN: 252 ZS: 3,5 TZS: 2 FH: 8,8 SZH: 42,2 CK: 12,8 SÓ: 0,92</p>	<p>Tejeskávé Foszlós kalács</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 358 ZS: 6,7 TZS: 3,5 FH: 11,4 SZH: 59 CK: 29,6 SÓ: 0,35</p>	<p>Gyümölcs tea Mediterrán tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,4,6,7,10,12</p> <p>EN: 237 ZS: 3,8 TZS: 2 FH: 9,5 SZH: 39 CK: 8,7 SÓ: 1,15</p>	<p>Gyümölcs tea Sajtos melegszendvics Jégcsapretek</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7</p> <p>EN: 336 ZS: 11,4 TZS: 5,4 FH: 12,5 SZH: 43,9 CK: 11,3 SÓ: 1,94</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
EBÉD	<p>Ünnepnap</p> <p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Daragaluska leves Sertéspörkölt Lencsefőzelék Félbarna kenyér</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,10,12</p> <p>EN: 740 ZS: 27,5 TZS: 7,8 FH: 34,8 SZH: 82,3 CK: 6,1 SÓ: 1,98</p>	<p>Csontleves Pincepörkölt Házi vegyes saláta</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,9,12</p> <p>EN: 509 ZS: 22,3 TZS: 6,1 FH: 23,2 SZH: 49,7 CK: 7,7 SÓ: 1,46</p>	<p>Bagolyborsó leves Milánói húsos ragu Spagetti Sajt szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,7,9</p> <p>EN: 726 ZS: 32,6 TZS: 11,8 FH: 33,5 SZH: 70,3 CK: 8,7 SÓ: 1,9</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Szilvatöltelikes gombóc Porcukor szórat</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12</p> <p>EN: 859 ZS: 20,5 TZS: 2,8 FH: 18,5 SZH: 154,1 CK: 31,6 SÓ: 1,77</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>
UZSONNA	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</p>	<p>Pulykasonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka</p> <p><u>Allergének:</u> 1,6</p> <p>EN: 211 ZS: 4,3 TZS: 1,2 FH: 9,2 SZH: 32,5 CK: 0,5 SÓ: 1,89</p>	<p>Finom túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 207 ZS: 3,3 TZS: 1,3 FH: 9,3 SZH: 32,6 CK: 0,6 SÓ: 0,98</p>	<p>Piskóta kocka Körte</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3</p> <p>EN: 320 ZS: 7 TZS: 1,2 FH: 10,4 SZH: 53,2 CK: 34,7 SÓ: 0,32</p>	<p>Teljes kiőrlésű fahéjas-almás csiga Szilva</p> <p><u>Allergének:</u> 1,3,7</p> <p>EN: 395 ZS: 4,8 TZS: 1,6 FH: 11,2 SZH: 78,1 CK: 22,9 SÓ: 0,06</p>	<p><u>Allergének:</u></p> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SÓ:</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 keresztaszennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfélék; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójabab; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szeszammag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődő kiszolgálást végző munkatársainknál Diétás étkezést biztosítunk. A szűkebb szoroni eltapasztalásért előre is elnézést kérjük, megértésüket 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.



A HÜSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.

# ÉTLAP

Körmend

Általános iskola alsó tagozat

2023. 10. 30.–2023. 11. 05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
TÍZÓRAI	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
EBÉD	Őszi szünet <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	Őszi szünet <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	Őszi szünet <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	Őszi szünet <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	Őszi szünet <u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:
UZSONNA	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<u>Allergének:</u> EN: ZS: SZH:	<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 keresztaszennyezéssel előfordulhatnak a következő allergének: 1. Glutént tartalmazó gabonafélék; 2. Rákfűfű; 3. Tojás; 4. Hal; 5. Földmogyoró; 6. Szójaablat; 7. Tej (beleértve a laktózt); 8. Diófélék; 9. Zeller; 10. Mustár; 11. Szószamag; 12. Kén-dioxid; 13. Csíkfűfű; 14. Puhatestűk. Kérlek, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás ételről érdeklődj a közlegálást végző munkatársainknál! Diétás étkezést biztosítunk. A szükség szerinti ételválogatásért előre is elszékesedat kérjük, megértesedat köszönjük. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia: kcal/adag), ZS (zsír: g/adag), T2S (telített zsírsav: g/adag), FH (fehérje: g/adag), SZH (szénhidrát: g/adag), CK (cukor: g/adag), SÓ (só: g/adag) \*A csíkfűfűvel jelölt ételek fényképes receptje honlapunkon (www.hungast.hu) megtekinthető.



A HÜSMENTES PÉNTEK  
fenntarthatósági program a



szakmai ajánlásával jött létre.