

Körmend			Általános iskola			2026. 02. 02.–2026. 02. 06.									
HÉTFŐ			KEDD			SZERDA			CSÜTÖRTÖK			PÉNTEK			
TÍZÓRAI EBÉD A EBÉD B EBÉD C UZSONNA	Gyümölcsstea Sárgabarack extra dzsem Margarin Félbarna kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1 EN:223 ZS:2,6 SZH:45,6 TZS:0,8 CK:20 FH:3,8 SÓ:0,73			Gyümölcsstea Kakaós kalács (1,3,7) <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:268 ZS:6,3 SZH:43,8 TZS:3 CK:14,8 FH:7 SÓ:0,09			Gyümölcsstea Magyaros vajkrém (7) Félbarna kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:240 ZS:4,6 SZH:43,5 TZS:2,8 CK:18,6 FH:5,2 SÓ:0,84			Gyümölcsstea Reszelt sajt (7) Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kaliforniai paprika <u>Allergének:</u> 1,7 EN:254 ZS:8 SZH:34,4 TZS:4,6 CK:8,3 FH:9,2 SÓ:1,1			Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:218 ZS:4 SZH:35 TZS:1,2 CK:8,4 FH:8,7 SÓ:1,44		
	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Tarhonyás hús (1) Csalamádé (10,12) <u>Allergének:</u> 1,7,9,10,12 EN:513 ZS:15 SZH:57 TZS:1,9 CK:5,8 FH:29,8 SÓ:2,47			Daragaluska leves (1,3,9,12) Sertésvagdalt (1,3) Tefjölös burgonyafőzelék (1,7,12) Teljes kiőrlésű kenyér (1) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:559 ZS:22,1 SZH:64,2 TZS:6,3 CK:3,2 FH:21,2 SÓ:1,59			Csirkeraguleves (1,3,9,12) Darafelfűjt (1,3,7) Csokoládés öntet (7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:699 ZS:17,3 SZH:106 TZS:8,7 CK:46,7 FH:28,2 SÓ:1,23			Hamisgulyás (1,3,9,12) Tojásropogós (1,3) Lencsefőzelék (1,7,10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Túró rudi (6,7) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN:817 ZS:25 SZH:106,4 TZS:8,5 CK:19,4 FH:33,3 SÓ:2,23			Fahéjas almaleves (1,7,12) Panírozott halrúd (1,4) Rizibizi Káposztasaláta <u>Allergének:</u> 1,4,7,12 EN:572 ZS:12,2 SZH:92,9 TZS:1,8 CK:32,3 FH:19,3 SÓ:1,38		
	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Óvári sertésszelet (7) Zöldséges bulgur (1) <u>Allergének:</u> 1,7,9,12 EN:550 ZS:20,7 SZH:47,9 TZS:7,6 CK:3,1 FH:35 SÓ:1,17			Daragaluska leves (1,3,9,12) Főtt sertésszelet Meggymártás (1,7) Főtt burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:537 ZS:12,6 SZH:75,9 TZS:8,2 CK:27,4 FH:22,6 SÓ:0,8			Csirkeraguleves (1,3,9,12) Káposztás tészta (1) <u>Allergének:</u> 1,3,9,12 EN:469 ZS:9,4 SZH:72,7 TZS:1,2 CK:21,2 FH:21,5 SÓ:0,67			Hamisgulyás (1,3,9,12) Rántott gomba (1,3) Petrezselymes rizs Tartármártás (3,7,10) Túró rudi (6,7) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,10,12 EN:779 ZS:33,1 SZH:100,3 TZS:9,2 CK:17,8 FH:17,7 SÓ:1,45			Fahéjas almaleves (1,7,12) Budapest sertésragu (1) Tört burgonya (12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:489 ZS:14 SZH:65,2 TZS:5,2 CK:22,2 FH:19,5 SÓ:0,63		
	Zellerkrémleves (1,7,9,12) Svájci rakott burgonya (1,3,7,12) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:502 ZS:23,7 SZH:48,3 TZS:12,1 CK:5,3 FH:16,9 SÓ:0,96			Daragaluska leves (1,3,9,12) Édes málé (1,3,7) Szilva extra dzsem <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:732 ZS:35,4 SZH:91,1 TZS:5,4 CK:48,8 FH:13,6 SÓ:0,75			Csirkeraguleves (1,3,9,12) Főtt tojás (3) Főtt burgonya (12) Sóskamártás (7) <u>Allergének:</u> 1,3,7,9,12 EN:388 ZS:9,4 SZH:48,6 TZS:3,1 CK:16,5 FH:21 SÓ:0,74			Hamisgulyás (1,3,9,12) Vegetáriánus langalló (1,7) Túró rudi (6,7) <u>Allergének:</u> 1,3,6,7,9,12 EN:689 ZS:21,9 SZH:98 TZS:12,1 CK:16,5 FH:21,7 SÓ:0,71			Fahéjas almaleves (1,7,12) Ázsiai zöldséges tészta (1,6,12) <u>Allergének:</u> 1,6,7,12 EN:315 ZS:3,3 SZH:58,9 TZS:0,8 CK:26 FH:9,8 SÓ:1,19		
	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Zöldpaprika <u>Allergének:</u> 1 EN:220 ZS:7,8 SZH:27,6 TZS:2,8 CK:0,9 FH:8,1 SÓ:1,26			Sajtkrém (7) Félbarna kenyér (1) Alma <u>Allergének:</u> 1,7 EN:208 ZS:2,4 SZH:38,3 TZS:1,1 CK:11,3 FH:7,5 SÓ:0,96			Sertéspárizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Salátalevél <u>Allergének:</u> 1 EN:213 ZS:8 SZH:26,4 TZS:2,9 CK:0,4 FH:7,3 SÓ:1,34			Teavaj (7) Félbarna kenyér (1) Savanyú káposzta (12) <u>Allergének:</u> 1,7,12 EN:220 ZS:10 SZH:27,8 TZS:6,2 CK:1,9 FH:4,4 SÓ:1,85			Stangli (1,3,7) Narancs <u>Allergének:</u> 1,3,7 EN:280 ZS:7,1 SZH:43,8 TZS:1,2 CK:14,6 FH:7,1 SÓ:0,45		

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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).

Kevesebb hús fogyasztásával csökkent-
hetjük környezeti lábnyomunkat.
**TUDJ MEG TÖBBET A HETI
EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!**



Körmend

Általános iskola

2026. 02. 09.–2026. 02. 13.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:238
ZS:2,6
SZH:49,4
TZS:0,8
CK:24,2
FH:3,8
SÓ:0,78Gyümölcsstea
Pizzás csiga (1,3,7)Allergének:
1,3,7EN:287
ZS:8,4
SZH:43
TZS:2,8
CK:10,8
FH:8,6
SÓ:0,31Gyümölcsstea
Körözött (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,7EN:209
ZS:2,8
SZH:35,5
TZS:1,4
CK:9,4
FH:8,5
SÓ:0,78Gyümölcsstea
Petrezselymes uborkás tojáskrém (3,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1,3,10,12EN:234
ZS:5,4
SZH:35,9
TZS:1,1
CK:9,5
FH:6,5
SÓ:1,04Gyümölcsstea
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:183
ZS:2,9
SZH:34
TZS:0,8
CK:8,5
FH:4,3
SÓ:0,61

EBÉD A

Tojásleves (1,3)
Ördögdombi svábos apróhús (1,7,10,12)
Pirított kiskagylótészta (1,3)Allergének:
1,3,7,10,12EN:562
ZS:22,6
SZH:62,6
TZS:4,2
CK:9,5
FH:22,5
SÓ:1,38Csontleves (1,3,9)
Húsgombóc (1)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya (12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,9,12EN:589
ZS:20,3
SZH:75,1
TZS:5
CK:20,8
FH:22,2
SÓ:1,84Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Mákos nudli (1)
Vaníliás öntet (7)Allergének:
1,3,7,9EN:887
ZS:22,4
SZH:121,3
TZS:4,4
CK:37
FH:25,8
SÓ:3,03Eperkrémleves (1,7,12)
Zöldség ropogós (1,3)
Petrezselymes burgonya (12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,7,10,12EN:466
ZS:8,3
SZH:80,4
TZS:1,2
CK:27,1
FH:11,4
SÓ:1,61Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Kukorica morzsás csirkemell csík (1)
Párolt rizs
Lilakáposzta salátaAllergének:
1,3,9,12EN:628
ZS:19,3
SZH:86,3
TZS:2,7
CK:12,2
FH:25,6
SÓ:2,29

EBÉD B

Tojásleves (1,3)
Borsos sertéstokány (1)
Bulgur (1)Allergének:
1,3EN:587
ZS:28,7
SZH:51,7
TZS:7,5
CK:2,6
FH:22,2
SÓ:0,56Csontleves (1,3,9)
Édes-savanyú csirkecsikok (6,12)
Párolt rizsAllergének:
1,3,6,9,12EN:556
ZS:16,8
SZH:75
TZS:3,2
CK:12,5
FH:25,5
SÓ:1,82Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Alföldi húsos galuska (1,3)Allergének:
1,3,9EN:656
ZS:29,5
SZH:66,2
TZS:6,9
CK:4
FH:31,9
SÓ:1,97Eperkrémleves (1,7,12)
Amerikai sajtos tészta (1,7)Allergének:
1,7,12EN:525
ZS:17
SZH:74,9
TZS:7,2
CK:30,7
FH:15,9
SÓ:0,88Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Harcsapaprikás (1,4,7)
Kuszkusz (1)Allergének:
1,3,4,7,9,12EN:516
ZS:16,7
SZH:64
TZS:4,2
CK:4,6
FH:25,2
SÓ:0,84

EBÉD C

Tojásleves (1,3)
Parajos penne (1,7)Allergének:
1,3,7EN:584
ZS:19,7
SZH:76,1
TZS:7,4
CK:6,9
FH:24,2
SÓ:1,1Csontleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Finomfőzelék (1,7)Allergének:
1,3,7,9EN:373
ZS:11,6
SZH:39,4
TZS:3,5
CK:13,1
FH:21,9
SÓ:1,12Bableves füstölt hússal (1,3,9)
Kukoricás pizza (1,7)Allergének:
1,3,7,9EN:433
ZS:17,5
SZH:51,1
TZS:5,7
CK:6,6
FH:21,2
SÓ:1,54Eperkrémleves (1,7,12)
Francia lecsó
Párolt rizsAllergének:
1,7,12EN:484
ZS:10,1
SZH:86,7
TZS:1,8
CK:28,7
FH:9
SÓ:0,44Zöldborsóleves (1,3,9,12)
Tejbedara (1,7)
Kakaós szóratAllergének:
1,3,7,9,12EN:375
ZS:9,9
SZH:56,7
TZS:5,8
CK:33,9
FH:13,4
SÓ:0,89

UZSONNA

Kenőmájas
Félbarna kenyér (1)
SárgarépaghasábAllergének:
1EN:220
ZS:7,8
SZH:29,1
TZS:2,9
CK:1,4
FH:7,9
SÓ:1,21Gépsonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1EN:189
ZS:4,4
SZH:28
TZS:1,6
CK:1,7
FH:8,6
SÓ:1,54Burgonyás pogácsa (1,3,7,12)
NarancsAllergének:
1,3,7,12EN:235
ZS:3,8
SZH:42,1
TZS:1,7
CK:13,5
FH:5,6
SÓ:0,13Reszelt sajt (7)
Margarin
Félbarna kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,7EN:254
ZS:8
SZH:35,4
TZS:4,6
CK:10,4
FH:9,3
SÓ:1,06Piros gyümölcsös joghurt (7)
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:246
ZS:2,5
SZH:44
TZS:0,8
CK:16,1
FH:8,5
SÓ:0,65

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztiszennyeződéssel 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. Szezámmag; 12. Kén-dioxid; 13. Csillagfűrt; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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).

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!



Körmend

Általános iskola

2026. 02. 16.–2026. 02. 20.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Sárgabarack extra dzsem
Margarin
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1EN:223
ZS:2,6
SZH:45,6
TZS:0,8
CK:20
FH:3,8
SÓ:0,73Gyümölcsstea
Reszelt sajt (7)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
AlmaAllergének:
1,7EN:289
ZS:8
SZH:42,8
TZS:4,6
CK:17,6
FH:9,3
SÓ:1,11Gyümölcsstea
Csokoládékrém (6,7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,6,7EN:271
ZS:8,6
SZH:43,7
TZS:2,1
CK:15,8
FH:4,6
SÓ:0,69Gyümölcsstea
Reform piskóta (1,3)Allergének:
1,3EN:258
ZS:9,7
SZH:38,6
TZS:1,1
CK:23,4
FH:4,9
SÓ:0,09Gyümölcsstea
Főtt tojás (3)
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1,3EN:227
ZS:5,1
SZH:34,5
TZS:1,5
CK:8,4
FH:6,9
SÓ:0,86

EBÉD A

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Eszterházy sertésragu (1,7,9,10,12)
Petrezselymes bulgur (1)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:566
ZS:24,2
SZH:59,2
TZS:6,4
CK:5,4
FH:20,1
SÓ:0,68Erőleves (1,3,9,12)
Toroskáposzta (1,12)
Félbarna kenyér (1)
Farsangi fánk (1,3,7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:649
ZS:22,2
SZH:81,2
TZS:11
CK:23,6
FH:25,2
SÓ:3,98Sárgaborsó krémleves (1)
Túrós metélt (1,7)Allergének:
1,7EN:519
ZS:17,1
SZH:64,8
TZS:6,1
CK:6
FH:23,3
SÓ:0,48Tarhonyaleves (1,12)
Sertésragu (1,3)
Zöldbabfőzelék (1,7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1,3,7,12EN:504
ZS:22,6
SZH:51,6
TZS:6,9
CK:4,8
FH:21
SÓ:1,65Paradicsomleves (1,3,9)
Panírozott halrúd (1,4)
Petrezselymes rizs
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,3,4,9,10,12EN:575
ZS:17
SZH:86,9
TZS:1,9
CK:18
FH:16,8
SÓ:2,38

EBÉD B

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Ananászos csirkeragu (6,12)
Párolt rizsAllergének:
1,3,6,9,12EN:532
ZS:20,3
SZH:68,5
TZS:2,6
CK:9,7
FH:17,3
SÓ:1,27Erőleves (1,3,9,12)
Rakott zöldbab (1,7)
Farsangi fánk (1,3,7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:709
ZS:29,8
SZH:83,8
TZS:8,4
CK:22,6
FH:24,6
SÓ:0,63Sárgaborsó krémleves (1)
Rántott sajtgolyó (1,7)
Párolt rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10EN:664
ZS:25,8
SZH:85,4
TZS:7,2
CK:7
FH:17,9
SÓ:2,39Tarhonyaleves (1,12)
Chilis babAllergének:
1,12EN:465
ZS:16
SZH:53,7
TZS:5
CK:7,4
FH:26,2
SÓ:0,77Paradicsomleves (1,3,9)
Reszelt csirkemáj (1)
Tört burgonya (12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,9,10,12EN:496
ZS:11,9
SZH:67,6
TZS:3,5
CK:20,9
FH:24,1
SÓ:1,98

EBÉD C

Daragaluska leves (1,3,9,12)
Vaníliás tejberizs (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:206
ZS:4
SZH:35,4
TZS:1,7
CK:12,2
FH:7
SÓ:0,66Erőleves (1,3,9,12)
Vegetáriánus bolognai ragu (1,9)
Spagetti (1)
Farsangi fánk (1,3,7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:646
ZS:13,7
SZH:111,8
TZS:1,9
CK:30,5
FH:17
SÓ:0,79Sárgaborsó krémleves (1)
Svájci rakott burgonya (1,3,7,12)Allergének:
1,3,7,12EN:574
ZS:25,1
SZH:57,1
TZS:11,7
CK:4,3
FH:21,1
SÓ:1,14Tarhonyaleves (1,12)
Rántott karfiol (1,3)
Sárgarépás rizs
Tartármártás (3,7,10)Allergének:
1,3,7,10,12EN:735
ZS:26,3
SZH:103,8
TZS:5,7
CK:10,1
FH:17
SÓ:1,3Paradicsomleves (1,3,9)
Gombapörkölt (1)
Galuska (1,3)Allergének:
1,3,9EN:513
ZS:14,7
SZH:79
TZS:3,3
CK:16,4
FH:13,5
SÓ:0,59

UZSONNA

Soproni felvágott
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:219
ZS:8,3
SZH:26,9
TZS:3,1
CK:0,8
FH:7,6
SÓ:1,44Csemege szalámi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:222
ZS:9,2
SZH:27,2
TZS:3,4
CK:1,2
FH:7
SÓ:1,32Teavaj (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Színes zöldségekAllergének:
1,7EN:221
ZS:9,9
SZH:27,2
TZS:6,2
CK:0,5
FH:4,1
SÓ:0,76Csirkemell sonka
Margarin
Félbarna kenyér (1)
Kápia paprikaAllergének:
1EN:183
ZS:3,9
SZH:27,6
TZS:1,2
CK:1,2
FH:8,6
SÓ:1,39Vasi tekercs (1,3,7)
NarancsAllergének:
1,3,7EN:312
ZS:10,8
SZH:43,3
TZS:3,7
CK:13,7
FH:8
SÓ:0,38

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál 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 a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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).

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!



Körmend

Általános iskola

2026. 02. 23.–2026. 02. 27.

HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

TÍZÓRAI

Gyümölcsstea
Méz
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Allergének:
1EN:238
ZS:2,6
SZH:49,4
TZS:0,8
CK:24,2
FH:3,8
SÓ:0,78Gyümölcsstea
Margarin
Kifli (1,7)Allergének:
1,7EN:183
ZS:2,9
SZH:34
TZS:0,8
CK:8,5
FH:4,3
SÓ:0,61Gyümölcsstea
Petrezselymes tojáskrém (3,7,10)
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1,3,7,10EN:216
ZS:4,4
SZH:35,1
TZS:1,9
CK:8,9
FH:6,8
SÓ:0,82Gyümölcsstea
Sajtkrém (7)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kaliforniai paprikaAllergének:
1,7EN:209
ZS:2,4
SZH:37,3
TZS:1,1
CK:9,2
FH:7,4
SÓ:1Gyümölcsstea
Zöldfűszeres vajkrém (7)
Félbarna kenyér (1)Allergének:
1,7EN:197
ZS:4,6
SZH:33,7
TZS:2,8
CK:8,5
FH:4,7
SÓ:0,83

EBÉD A

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Sárgarépa kockával
Bácskai rizseshús
Csalamádé (10,12)Allergének:
1,7,10,12EN:544
ZS:17,4
SZH:62,8
TZS:3,3
CK:5,6
FH:27,4
SÓ:2,96Májgaluska leves (1,3,9,12)
Csokoládés gombóc (1,3,7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:826
ZS:13,6
SZH:140,4
TZS:1,1
CK:13,2
FH:26,8
SÓ:2,17Zöldséges bableves (1,3,9)
Sajtos-tejfölös makaróni (1,7)Allergének:
1,3,7,9EN:625
ZS:25,7
SZH:70,2
TZS:11,2
CK:5,2
FH:26,6
SÓ:0,98Tyúkerőleves (1,3,9)
Rakott burgonya virslivel (1,3,7,12)
Cékla savanyúság (10)Allergének:
1,3,7,9,10,12EN:750
ZS:37,9
SZH:62
TZS:10,6
CK:8,4
FH:32,9
SÓ:3,02Köménymagleves (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Kukoricás csirkeragu (1,7)
Bulgur (1)Allergének:
1,3,7EN:571
ZS:23,1
SZH:57,8
TZS:7
CK:3,1
FH:25,7
SÓ:1,48

EBÉD B

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Sárgarépa kockával
Óvári sertésszelet (7)
Pirított burgonya (12)Allergének:
1,7,12EN:588
ZS:25,4
SZH:50,8
TZS:7,9
CK:3,6
FH:34,3
SÓ:1,34Májgaluska leves (1,3,9,12)
Carbonara szósz (1,7)
Penne tészta (1)Allergének:
1,3,7,9,12EN:679
ZS:31,3
SZH:70,6
TZS:11,9
CK:7,7
FH:27,5
SÓ:2,31Zöldséges bableves (1,3,9)
Rizsfelfújt (1,3,7)
Meggymártás (1,7)Allergének:
1,3,7,9EN:664
ZS:13,9
SZH:115,5
TZS:4,7
CK:48,7
FH:18,7
SÓ:0,71Tyúkerőleves (1,3,9)
Fűszeres csirkeszárnycsirkét
Pirított burgonya (12)
Házi vegyes salátaAllergének:
1,3,9,12EN:842
ZS:41,2
SZH:63,8
TZS:7,9
CK:12,5
FH:49,6
SÓ:1,66Köménymagleves (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Stroganoff sertéstokány (1,7,10,12)
Galuska (1,3)Allergének:
1,3,7,10,12EN:616
ZS:28,4
SZH:66,6
TZS:7,4
CK:2,6
FH:21,6
SÓ:0,73

EBÉD C

Fokhagyma krémleves (1,7,12)
Sárgarépa kockával
Bazsalikomos paradicsommártás
Spagetti (1)Allergének:
1,7,12EN:440
ZS:11,3
SZH:70,2
TZS:1,9
CK:16,4
FH:13,3
SÓ:0,98Májgaluska leves (1,3,9,12)
Aranygaluska (1,3,7)
Vaníliás öntet (7)Allergének:
1,3,7,9,12EN:779
ZS:19,9
SZH:118,4
TZS:4
CK:36,5
FH:25,9
SÓ:0,84Zöldséges bableves (1,3,9)
Parajos pizza (1,7)Allergének:
1,3,7,9EN:736
ZS:20,5
SZH:102,2
TZS:9,6
CK:2,1
FH:32,7
SÓ:1,26Tyúkerőleves (1,3,9)
Főtt tojás (3)
Lencsefőzelék (1,7,10)Allergének:
1,3,7,9,10EN:672
ZS:30,9
SZH:52,8
TZS:6,9
CK:8
FH:38,2
SÓ:1,59Köménymagleves (1)
Leves gyöngy (1,3,7)
Vegetáriánus rakott karfiol (1,6,7)Allergének:
1,3,6,7EN:425
ZS:21
SZH:40,4
TZS:5,5
CK:5,9
FH:14,7
SÓ:0,32

UZSONNA

Füstölt pulykaparízsi
Margarin
Félbarna kenyér (1)
ZöldpaprikaAllergének:
1EN:211
ZS:7,7
SZH:27,4
TZS:2,8
CK:1,2
FH:7,4
SÓ:1,33Paprikás salámi
Margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
SalátalevélAllergének:
1EN:222
ZS:9,1
SZH:26,1
TZS:3,3
CK:0,5
FH:7,3
SÓ:1,3Mediterrán tonhalkrém (4,7,10,12)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
MandarinAllergének:
1,4,7,10,12EN:221
ZS:3,8
SZH:35
TZS:1,5
CK:9,2
FH:8,8
SÓ:0,97

Almás lepény (1,3,7)

Allergének:
1,3,7EN:216
ZS:8
SZH:31,8
TZS:4
CK:14,4
FH:3,8
SÓ:0,16Teljes kiőrlésű pizzás csiga (1,3,7)
MandarinAllergének:
1,3,7EN:298
ZS:8,8
SZH:44,2
TZS:2,7
CK:11,6
FH:10,1
SÓ:0,31

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelen lévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztiszennyeződéssel 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. Csillagfű; 14. Puhatestűek. Kérünk, az ételek allergén tartalmáról, valamint a diétás étlapról érdeklődj a kiszolgálást végző munkatársainknál! Diétás étkeztetést biztosítunk. A 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).

Kevesebb hús fogyasztásával csökkenthetjük környezeti lábnyomunkat.
TUDJ MEG TÖBBET A HETI EGY HÚSMENTES EBÉDRŐL!

